

老年人保健知识资料汇编

老年人保健知识资料汇编

—— 献给老年朋友

汇编者 何世杰

长沙市畜牧水产局老干活动中心

编印

长沙市畜牧防治检疫站

一九九八年十二月

前 言

随着我国人口老龄化的发展，老年人的医疗保健事业已成为各级党和政府极为重视的课题。各种医疗机构和劳保制度的建立和完善，使老年人都病有所医，因此，老年人无不感到社会主义大家庭的温暖。但是，由于我国人口多、底子薄，每年用于社会医疗保健事业的费用越来越重，成为制约国民经济发展的的重要因素。据悉，全国每年用于医疗保健的费用超过百亿元，其中老年人所占比重远远超过平均水平。而且老年人因病的折磨遭受的痛苦更难以言喻。因此，任何人特别是老年人无不要求掌握一些防病抗病基本知识以求自保；只有坚决贯彻党的“预防为主”的方针，普及医疗保健知识，才能提高全民族的身体素质，减少疾病的发生，有了病也能及早发现，及时就医，这样才能有效地降低医疗费用，减少病人的痛苦。为此，党的各种媒传包括各种报纸、刊物、专业书刊乃至知识台历，无不进行大力宣传，有的开辟医疗科普知识专栏，有的作专题报导，有的介绍民间验方、秘方等等，形式多样，内容丰富，这些无疑为医疗保健知识的普及发挥了重要的作用。但是，这些知识如不汇编成册，一般浏览过去，转眼即成过眼烟云，难以实际应用；而且人体健康涉及面广，要有一套完整的知识才能收到全面的效果。作为老年人中的一员，感到有责任为国分忧，为老年人健康长寿献力，遂萌发了收集整理老年人医疗保健知识资料的念头。趁离休后充裕的时间和个人身体状况尚可的有利条件，花了几年时间，收集了报刊杂志上发表的资料，略加分类整理，汇编成册，以此献给老年朋友。

全书分为7章，共261节，约10万字。内容是：（一）疾病自查法（二）老年人常见病的防治（三）季节转换怎样防治疾病（四）饮食防治疾病方法（五）运动、健身防病的途径（六）心理保健法（七）良好的生活习惯保健法。上

述资料涉及老年人的生活起居、饮食卫生、运动健身、心理调适，以及老年人常见病、多发病的及时发现和防治的方方面面，选材力求广泛，适用、简便、易行，能为老年人实际运用，立竿见影。

值得说明的是，由于编者水平有限，对所收集编入的材料缺乏研究、验证，取舍失当之处在所难免，尚祈阅者赐教。

目 录

第一章 疾病自查法.....	1
1. 人体的报警信号.....	1
2. 览镜自查病.....	1
3. 观指甲 断疾病.....	2
4. 从鼻子看健康.....	2
5. 皮肤告诉你健康状况.....	3
6. 口腔异味 疾病的信号.....	3
7. 望眼鉴病.....	4
8. 健康老人的外观象征.....	4
9. 早期心衰有蛛丝马迹.....	5
10. 人体发胖的预兆.....	5
11. 糖尿病的蛛丝马迹.....	6
12. 舌苔与健康.....	6
13. 眼底改变是老年病早期诊断的窗口.....	7
14. 观体表知心脏.....	8
第二章 老年人常见病的防治.....	9
1. 心脏病保健七条.....	9
2. 心脏病保健新见解.....	10
3. 老年妇女要谨防心脏病.....	11
4. 心肌梗塞恢复期病人请勿吸烟.....	11
5. 急性心肌梗塞的“先兆”及防范.....	11
6. 老人怎样保持心血管健康.....	12
7. 高血压认识误区种种.....	12
8. 老年人须防止直立性低血压.....	13
9. 老年人糖尿病.....	13
10. 冠心病老人要注意面手部保暖.....	14
11. 冠心病与下牙痛.....	14
12. 控制脑血管病几点建议.....	15
13. 积极预防老年痴呆症.....	15
14. 按压至阳穴可解心绞痛.....	16

15. 临睡莫服降压药.....	16
16. 治老年人偏头痛中药方.....	16
17. 老人患流感不可麻痹 甚至夺人性命.....	16
18. 治疗感冒的良方——休息和饮水.....	17
19. 搓掌磨脚可治感冒.....	18
20. 红眼病重在预防.....	18
21. 谨防眼干症.....	18
22. 老年人忌搓眼睛.....	19
23. 老人鼻出血莫大意.....	19
24. 老年人须防老年性湿疹.....	20
25. 治老年皮肤瘙痒症疗法.....	20
26. 大蒜涂擦治皲裂.....	20
27. 茶水可治脚臭.....	21
28. 痔的日常防治.....	21
29. 如何消除胃腹部不适.....	21
30. 干姜、白胡椒治疗老胃病.....	22
31. 老人口干症有良方.....	22
32. 枸杞子治老年人夜间口干症.....	23
33. 牙痛验方——王氏牙痛方.....	23
34. 治耳聋方药.....	23
35. 治习惯性便秘方药.....	24
36. 治鼻窦炎方.....	24
37. 注意无痛性血尿.....	24
38. 治前列腺肥大尿潴留方.....	24
39. 易误诊的关节痛——痛风.....	24
40. 治顽固性哮喘病.....	26
41. 早期癌症的反常现象.....	26
42. 警惕“老来瘦”.....	26
43. 治颈病的简易方法.....	27
44. 头痛病因知多少.....	27
45. 怎样判断肿瘤是良性还是恶性.....	28
46. “非高血压性中风”是怎么回事.....	29

47. 止鼻血六法.....	29
48. 中医自然免疫疗法治肾病.....	30
49. 治便秘方.....	30
50. 怎样预防前列腺疾病.....	30
51. 高血脂症及其治疗.....	31
52. 腹痛不用急 急救“足三里”.....	32
53. 抓住脑中风前的蛛丝马迹.....	32
54. 感冒缠身有何方.....	33
55. 老年口腔保健六法.....	34
第三章 季节转换应怎样防止生病.....	34
1. 春季注意哪些疾病.....	35
2. 早春谨防呼吸道感染.....	36
3. 春防感冒七法.....	36
4. 春防风湿病.....	37
5. 春季预防“百病引发”.....	37
6. 春宜养阳.....	38
7. 夏季防病知识.....	38
8. 夏日三忌五不宜.....	39
9. 老年人怎样正确对待暑天出汗.....	40
10. 中老年人夏令失眠的原因及防治.....	40
11. 怎样护理中暑老人.....	41
12. 夏季的运动养生.....	41
13. 盛夏谨防胃病.....	42
14. 谨防夏令“时髦病”.....	42
15. 高血脂症患者如何安度盛夏.....	43
16. 秋季老人保健知识.....	43
17. 老年人秋季保健(一).....	44
18. 老年人秋季保健(二).....	44
19. 入秋谨防心血管病.....	45
20. 老年人要警惕“秋燥病”.....	45
21. 秋凉防感冒十法.....	45

22. 秋令防哮喘.....	46
23. 秋季谨慎“烂嘴角”.....	46
24. 秋凉谨防脑出血复发.....	47
25. 行家谈老年人秋游保健.....	47
26. 秋凉夜寒谨防胃病复发.....	48
27. 老年人怎样安全过冬.....	48
28. 冬季养生七法.....	49
29. 冬季养生四忌.....	50
30. 寒冬呼吸道传染病的预防.....	50
31. “老慢支”过冬须知.....	51
32. 老年人寒冬须防骨折.....	51
33. 冬季老年人皮肤的养护.....	52
34. 心血管病人冬天注意什么.....	52
35. 抗寒防病三法.....	53
36. 老年人冬季要注意“五暖”.....	53
37. 冬季洗澡“五不宜”.....	54
38. 冬季戴帽有益健康 但不宜厚重.....	54
39. 老人度冬需暖背.....	55
40. 体虚老人如何平安过冬.....	55
第四章 饮食防治疾病方法.....	56
1. 老年人饮食原则.....	56
2. 食疗歌.....	56
3. 中外专家提出营养新概念.....	57
4. 小康的膳食标准.....	57
5. 预防早衰的七种食品.....	58
6. 水果的药物作用.....	58
7. 老年人每天吃苹果可减少冠心病的发生.....	59
8. 苹果防病小秘诀.....	59
9. 病人不宜吃哪些水果.....	59
10. 黑色食品延年益寿.....	60
11. 豆浆的功能.....	60
12. 花生是延年益寿的佳果.....	61

13. 食醋预防心脏病.....	61
14. 胃病患者不必忌食辣椒.....	61
15. 鸡的全身都是药.....	62
16. 高血脂症可食疗.....	62
17. 糖尿病患者饮食歌.....	63
18. 糖尿病患者的饮食单.....	63
19. 高血压食疗方.....	64
20. 多食木耳能防心脏病.....	64
21. 洋葱和蒜是降糖佳品.....	65
22. 芹菜叶保健价值高.....	65
23. 糖尿病患者最佳蔬菜——苦瓜.....	65
24. 哮喘病的食疗法.....	65
25. 花生预防心脏病有奇效.....	66
26. 久咳痰喘吃核桃.....	66
27. 常喝脱脂牛奶可防癌.....	67
28. 吃鸡蛋可抑制早老痴呆症.....	67
29. 中老年人不必望晕生畏.....	67
30. 粗细粮搭配食用有益健康.....	68
31. 中老年人的夏令珍品——酸奶.....	68
32. 秋燥食疗法.....	69
33. 冬补佳膳：黄芪蒸鸡.....	69
34. 黄瓜——夏令佳肴和良药.....	70
35. 冬瓜——清暑、利尿、轻身.....	70
36. 粥疗： 红枣羊骨糯米粥.....	71
车前子粥.....	71
菱 粥.....	71
人参羊肉粥.....	71
豌豆粥.....	71
梨 粥.....	72
肉米粥.....	72
防风粥.....	72

五花粥.....	73
猪骨粥.....	73
人参鸡粥.....	73
银花粥.....	74
冬瓜粥.....	74
白术猪肚粥.....	74
决明子粥.....	75
南瓜粥.....	75
羊肉粥.....	75
荆介防风粥.....	76
菊花粥.....	76
桂花粥.....	76
小麦粥.....	76
鲜藕粥.....	77
枸杞羊肾粥.....	77
大麦稷米粥.....	77
治便秘粥方.....	78
37. 饮食禁忌.....	78
38. 哪些营养不宜多.....	79
39. 吃豆制品勿过量.....	79
40. 服西药也有饮食禁忌.....	79
41. 老年人不宜吃汤泡饭.....	80
42. 冠心病患者为何不宜吃人参.....	80
43. 睡前勿服用人参和蜂皇浆.....	80
44. 喝鸡汤虽好 有人不宜.....	80
45. 胃病患者不宜常吃稀饭.....	81
46. 空腹不宜吃西红柿.....	81
47. 腹泻不宜吃大蒜.....	81
48. 葡萄不宜与海味同食.....	82
49. “三高”症患者慎食火锅.....	82
50. 癌肿病人补钙——危险.....	82
51. 患出血性疾病患者两忌：不吃鱼与银耳.....	83

52. 老人服用滋阴补药的学问.....	83
53. 剩饭菜虽未馊也须防病菌污染.....	84
54. 晚餐不宜太迟.....	84
55. 补药是否都有益无害.....	85
56. 哪些人不宜喝咖啡.....	85
57. 畸形蛋鱼瓜果不可食.....	85
58. 饮食不宜过烫.....	86
第五章 运动, 健身防病的途径.....	86
1. 动则不衰 乐则长寿.....	86
2. 活到老练到老 身体会更好.....	87
3. 举手投足皆健身.....	87
4. 健身, 老少不同.....	88
5. 起床前的健身法.....	88
6. 人老足先老, 防病足先登.....	89
7. 低头运动助延年.....	90
8. 老人养目两法.....	90
9. “耳操”健肾益长寿.....	91
10. 散步歌诀.....	91
11. 摩擦手掌有益健康.....	92
12. 脚心蹬车益健康.....	92
13. 走路是很好的健身方法.....	92
14. 步行减肥有奇效.....	93
15. 耐寒锻炼宜从深秋开始.....	93
16. 慢性支气管炎患者的秋季锻炼.....	94
17. 慢跑防癌.....	94
18. 长寿秘诀——腹式深呼吸.....	95
19. 老年人冬季锻炼注意什么.....	95
20. 保健性锻炼.....	96
21. 旅游与养生——动在身, 静在心.....	96
22. 老年旅游“六防”.....	96
23. 健身运动的新概念.....	97

第六章 心理保健法.....	98
1. 心理保健九法.....	98
2. 老人养心之道.....	99
3. 老人益寿“四忘”.....	99
4. 体健寿长人生十乐.....	100
5. 老年人永远快乐八诀.....	101
6. 老人保健歌诀.....	101
7. 自我身心放松有利心理保健.....	102
8. 专家认为:理发可以调节情绪.....	103
9. 老来多交支 有益身心健康.....	103
10. 老年夫妻恩爱 有益身心健康.....	104
11. 老年人养身贵在平衡.....	104
12. 适度紧张有益身体健康.....	105
13. 适当化妆有益身心健康.....	105
14. 细雨中散步益身心.....	105
15. 遐想有益健康.....	106
16. 聊天有益老年人的健康.....	106
17. 读书增寿.....	107
18. 老年人正常的性生活对健康有益.....	107
19. 老年人注意克服不健康的心理.....	108
20. 不正确的用药心理.....	108
21. 极度安静于老人无益.....	109
22. 老年人心理变异及其对策.....	109
第七章 良好的生活习惯保健法.....	110
1. 老年人生活节奏宜慢不宜快.....	110
2. 起居健身之术.....	111
3. 饭后不宜立即刷牙.....	111
4. 用温水刷牙好.....	111
5. 食物催眠四法.....	112
6. 老年人该睡多时间.....	112
7. 睡前做好五件事.....	112
8. 老年人少眠不可怕.....	113

9. 睡前饮杯开水 可防脑梗塞.....	113
10. 劝君每日午睡片刻.....	113
11. 老年人不宜睡弹簧床.....	114
12. 老年人不宜勒紧裤带.....	114
13. 老年睡前保健功八法.....	114
14. 热水洗脚益寿健身.....	115
15. 为什么热水洗脚能益寿健身.....	115
16. 老年人睡醒后不要马上起床.....	116
17. 早睡早起未必人人适合.....	116
18. “嘴勤益寿”.....	117
19. 老人加餐好处多.....	117
20. 天冷戴顶帽 可省许多药.....	118
21. 高枕易患颈椎病.....	118
22. 清晨饮茶有益健康.....	119
23. 假牙也要仔细刷.....	119
24. 切忌酒后洗澡.....	120
25. 饮茶请注意五点.....	120
26. 老年性耳聋与缺钙有关.....	121
27. 主要老年疾病与常年抽烟喝酒有关.....	121
28. 老年人不应“静养”宜“动养”.....	121

第一章 疾病自查法

人体的报警信号

皮肤干燥：干燥的皮肤缺乏防止细菌、霉菌和环境毒素侵袭的能力，其主要原因是荷尔蒙失去了平衡。雌酮片有助于治疗这种病。

头痛：经常头痛是一种严重的警报信号，最常见的原因是身体和精神过度紧张和血管痉挛。突然出现头痛则可能是三叉神经受到损伤。

掉头发：一个人每天掉100多根头发就是异常现象，应该找医生就诊。

口臭：如果呼吸时有丙酮的气味，是糖尿病的嫌疑；如果是粘土味的口臭，也许是肝硬变或肝炎等疾病；若是尿味，可能是得了肾脏疾病；如果是腐烂气味，则是牙齿发炎或牙龈发炎。

耳鸣：若耳朵里有嗡嗡声，可能是患了中耳炎的最初迹象，如果耳内有扣击声，预示可能是患有高血压病。

眩晕：如果耳朵突然失聪或者四肢有蚁走感，这多是得中风的先兆；如果突然严重头晕，并伴有头痛、恶心、呕吐或者意识障碍，也许患有脑溢血病。

体重减轻：人的体重增加或减轻2—3公斤是正常的。但如果原因不明的体重减轻就说明可能有病变。如果体重急剧下降，就有患癌症的可能。

览镜自查病

早晨起床照镜自然观察一番，对症采用保健措施。

1. 眼圈发乌：疾劳过度，注意休息。
2. 眼带血丝：熬夜过度，注意睡眠。
3. 嘴唇嫩黄：心脏衰弱，注意戒烟。
4. 皮肤斑点：缺Vc、Va，多吃蔬菜。
5. 皮肤粗糙：劳累过度，适当调节。

6. 皮肤微黄：肝脏滞弱，不要嗜酒。
7. 眼圈红肿：肾脏衰弱，检查小便。
8. 舌苔发白：胃有毛病，调节饮食。
9. 牙龈出血：缺少Vc，多吃水果。
10. 眼皮阵跳：神经衰老，松弛情绪。

观指甲 断疾病

手指的杆状变形，表明肺部或心脏有毛病；黄色指甲是慢性支气管炎、支气管扩张或免疫力不正常的症状；指甲突然变厚，指甲周围、鼻尖和耳朵边缘脱皮，表明呼吸道或消化道癌在发展；指甲上还有一些异常现象，表明肝功能减退，肾功能衰弱，甲状腺或肾上腺功能有问题。

相反，必须抛弃某些普遍接受的想法。指甲上出现白点不是缺钙，而是指甲下端的护膜受到损害造成的。指甲上出现纹状，并不表明缺少维生素，而是表明衰老，这可以说是指甲的“皱纹”。

有一点必须每一个人重视，因为它可能提出一个生死攸关的问题，这就是指甲上自发出现的纵向黑条纹，它可能表明某些血液遗传病，而且在某些情况下，它可能是一种肿病——指甲癌的征候，因此必须尽快治疗。

但是最常见的指甲病是由真菌引起的真菌病，特别是在脚上，这种病是不容易治好的。

指甲易破裂或裂成两块，是由遗传因素造成的，但是这种病也是双手经常浸泡在水中或肥皂水中的后果。水和肥皂水逐渐破坏指甲结构。主要的保护方法是使用加衬里的橡皮手套。

从鼻子看健康

据国外医学专家研究，一个人的鼻子可能看出其一般健康状况。

1. 如果鼻尖很硬，可能是动脉硬化，胆固醇偏高，而且心脏脂肪积累

过多。

2. 如果鼻尖发肿，表示心脏也发肿或正在扩大。
3. 如果鼻尖发生肿块现象，这表明胰脏或脾出了毛病。
4. 如果鼻子有弯曲的形状，可能表明从父母那里遗传了疾病。
5. 红鼻子表明心脏和血液循环发生毛病，鼻子带有棕色或黑色的现象，表明脾脏或胰脏发生问题。

6. 如果鼻子上发生黑头包，反映出食用乳类和油性食物过多。

皮肤告诉你健康状况

皮肤表面现象是反映你身体健康状况最好的“衡量计”

1. 皮肤腊黄，包括手心和眼睛内部：肝炎。
2. 手心温热，表明体力压力大或甲状腺机能亢进。
3. 手心湿凉：焦躁。
4. 皮肤极度干燥：有极大可能得慢性甲状腺病。
5. 皮肤发痒难忍：有过敏症，肠寄生虫感染或腰部疾病。
6. 皮肤发黑并出现黑斑：有可能出现肾上腺素。
7. 肤色发蓝：有心脏病或肺病之嫌。
8. 脂肪沉积而产生肉结：很可能有肝或胆固醇新陈代谢的问题。

口腔异味 疾病的信号

口甜：是由于脾胃湿热郁肝脾痰火为内蕴所致，与消化系统功能紊乱有关。

口苦：多属肝胆热症和肠胃热症，多见于各种炎症急性发作。

口咸：主要是肾阴不足虚火上浮的一种表现，多见于慢性咽炎、口腔溃疡。

口酸：系肝胆之热乘脾所致，“肝热则口酸”，口酸反映了“脾胃气

弱”，多见于胃炎和消化溃疡。

口淡：多见于脾胃虚寒或病后脾虚运化无力者舌部因味蕾敏感度下降而产生口淡之感。

口辣：肝火偏旺，肾虚痰热者，口腔多感辣味，多为肺热或胃火上炎所致。

口臭：患有牙周病、龋齿、口腔溃疡等疾病的人，常有口臭，鼻咽部和鼻腔内有炎性病灶或浓性分泌物时，也会引起口臭。

口香：多见于消渴症(糖尿病)重症。

望眼鉴病

健康人的白眼球洁白而有光泽，如果出现下列异常，往往就是有病了。

白眼球呈兰白色，显得干净，漂亮，这是贫血的表现。

白眼球上出现绿点，多半患有肠梗阻。白眼球变黄，这是黄疸的表现，可能患有肝胆疾病，妊娠中毒或溶血性疾病。

白眼球常有血片，这是动脉硬化，特别是脑动脉硬化的疾病信号。

白眼球常出现小红点，是毛细血管末端扩张之故，最多见于糖尿病患者。

白眼球充血发红，多由细菌病毒感染发炎引起，尤应注意的是严重失眠者，心功能不全者、血压高的人发生脑溢血前及癫痫病发作前都有这种现象出现。

单侧眼白发红，可能已受到性病感染。

白眼球上出现蓝、灰黑色斑点，多半患有肠蛔虫症。

健康老人的外观象征

眼有神：老年脑子灵活，则眼有神。这是精气旺盛，心肝肾肾功能良好的表现。