

老年常见综合征 中医特色疗法

卓剑丰 编著



澳門科學出版社
Macao Scientific Publishers

图书在版编目—建议数据

老年常见综合征中医特色疗法/卓剑丰 编著. —澳门:

澳门科学出版社, 2025.09

ISBN 978-99996-42-13-2

I. ①老... II. ①卓 III. ①中医疗法—科普

IV. ①R242

依据《中国图书馆分类法》提供分类参考数据。

老年常见综合征中医特色疗法

卓剑丰 编著

ISBN 978-99996-42-13-2

责任编辑: 何文锐

责任校对: 谢嘉深

装帧设计: 陈斯若

出版发行: 澳门科学出版社

地 址: 澳门南湾大马路恒昌大厦 11 楼 F 座 邮 编: 999078

网 址: <https://www.mospbs.com>, <https://moaj.mospbs.com>

总 机: +853-62961666 反 馈: book@mospbs.com

印装公司: 澳门翰林出版集团有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16 印 张: 9.25

字 数: 154 千字 印 数: 1 ~ 3000

版 次: 2025 年 9 月第 1 版

印 次: 2025 年 9 月第 1 次印刷

如有缺损质量问题, 请联系本社销售中心。

版权所有 违者必究

编委会

主 编：卓剑丰 广东省中医院

副主编：陈肖霖 广东省中医院

詹锦强 广东省工人医院

编 委：张熹煜 广东省中医院

邱思婕 广东省中医院

钟 言 广东省中医院

蒋 华 广东省中医院

孙 静 广东省中医院

罗秋露 广东省中医院

前言

老年综合征作为一个涵盖多种临床表现或问题的症候群，是老年人群普遍面临的问题。随着人口老龄化的加剧，老年综合征的发病率和患病率逐年上升，对老年人的生活质量、健康期望寿命乃至社会负担都产生了深远影响。因此，探索有效的老年综合征治疗方法，尤其是中医特色疗法，具有重要的现实意义和社会价值。

老年综合征并非特指某一种疾病，而是由多种病理因素或诱发因素导致的具有相同临床表现或问题的症候群。这些症候群包括但不限于跌倒、痴呆、尿失禁、失眠、抑郁、肌少症、衰弱等。老年综合征的发生与衰老、疾病、心理以及社会环境等多种因素累加密切相关。随着年龄的增长，老年人身体各系统功能逐渐衰退，多种疾病累积，导致一系列功能减退或障碍的临床症状。中医认为，老年综合征是五脏衰弱、整体系统衰老的表现，强调“治未病”理念，即在疾病发生之前进行预防，以及“既病防变”，即在疾病发生后防止病情恶化。

中医对老年综合征的独特认识与优势主要体现在整体观念、辨证论治、预防为主以及综合调理等方面。中医注重人体内部的阴阳平衡、气血调和以及脏腑功能的协调，通过望闻问切四诊合参，对老年综合征进行个体化诊断和治疗。中医强调饮食调养、情志调护、运动锻炼以及中医适宜技术的综合应用，以增强体质、提高免疫力、改善生活质量。

本书旨在系统介绍老年常见综合征的中医特色疗法，为临床

医生和研究人员提供实用的参考和指导。全书共分为九章，每章围绕一个主题展开，详细阐述中医特色疗法在老年综合征预防、治疗和康复中的应用。

第一章绪论部分，首先介绍了老年综合征的定义、分类及现状，概述了老年综合征的普遍性、复杂性和严重性。接着，阐述了中医对老年综合征的独特认识与优势，包括中医的整体观念、辨证论治、预防为主以及综合调理等理念。最后，明确了本书的目的、内容概述与使用方法，为读者提供了清晰的阅读指南。

第二章中医基础理论与老年综合征部分，首先回顾了中医基础理论的核心要点，包括阴阳五行、藏象学说、气血津液等。接着，分析了老年人的生理变化、病理特点及中医解读，如脏腑功能衰退、气血虚弱、经络瘀阻等。最后，深入剖析了中医对老年综合征病因病机的认识，为后续的中医特色治疗提供了理论基础。

第三章常见老年综合征的中医特色治疗部分，详细介绍了十种常见老年综合征的中医特色治疗方法。包括跌倒的中药内服外用、针灸与推拿综合治疗；痴呆的益智中药、针灸醒脑、推拿调神；尿失禁的补肾固涩中药、艾灸温阳、盆底肌锻炼；谵妄的清热安神中药、针灸宁心、情志疏导；抑郁的疏肝解郁中药、针灸调气、心理疗法；失眠的养心安神中药、针灸安眠、冥想放松；疼痛的活血化瘀中药、针灸止痛、拔罐刮痧；晕厥的急救中药、针灸促醒、预防为主；帕金森综合征的熄风止颤中药、针灸通络、功能锻炼；以及多重用药问题的中药复方优化、针灸替代疗法、药物相互作用指导。每种治疗方法都结合具体案例、专业技术名称和详细步骤进行阐述，便于读者理解和应用。

第四章中医养生保健与老年综合征预防部分，首先介绍了四

季养生智慧与老年综合征预防策略，如春夏养阳、秋冬养阴等。接着，详细阐述了饮食调养原则及食谱推荐，结合老年人体质特点，提出了清淡易消化、营养均衡的饮食建议。此外，还介绍了运动锻炼方法如太极拳、八段锦等在预防老年综合征中的作用，以及情志调摄技巧如冥想、书法等对心理健康的积极影响。

第五章中医特色技术在外治法中的应用部分，系统介绍了针灸疗法、推拿按摩疗法、拔罐与刮痧疗法、艾灸疗法以及中药外敷与熏洗等中医特色技术在外治法中的应用。每种技术都结合具体穴位、操作方法、适应症和禁忌症进行详细介绍，为临床操作提供了有力支持。

第六章老年常见综合征的中成药与草药治疗部分，分别介绍了益智健脑类、安神助眠类、调理脾胃类、补肾强身类以及活血化瘀类中成药与草药的选择和应用。每类药物都结合具体成分、功效主治和用法用量进行说明，便于读者根据病情选择合适的药物。

第七章老年常见综合征的食疗与药膳部分，首先阐述了食疗原则、食材选择与烹饪技巧，强调了食疗在老年综合征预防和治疗中的重要性。接着，针对痴呆、失眠、疼痛等综合征提出了具体的食疗方案，如核桃粥、莲子百合汤等。此外，还介绍了便秘、骨质疏松等问题的药膳调理方法，如麻仁润肠丸、骨碎补炖鸡等。

第八章老年常见综合征的心理调护与情志治疗部分，首先分析了老年人的心理特点与心理需求，如孤独感、焦虑、抑郁等。接着，介绍了心理干预技术如认知行为疗法、正念冥想等在老年综合征治疗中的应用。此外，还强调了家庭支持、社区参与在情志调护中的重要性，提出了具体的情志调护策略。

第九章老年常见综合征的康复与护理部分，首先阐述了康复原则、目标设定与康复计划的重要性。接着，介绍了物理疗法、作业疗法等现代康复技术在老年综合征康复中的应用。此外，还详细介绍了中医康复技术如气功、导引术等在促进老年综合征康复中的作用。最后，提出了老年综合征的日常护理规范与注意事项，如安全防护、饮食护理、皮肤护理等，为护理人员提供了实用的指导。

综上所述，本书全面系统地介绍了老年常见综合征的中医特色疗法，从中医基础理论到具体治疗方法，从预防保健到康复护理，涵盖了老年综合征防治的各个方面。通过本书的学习，读者可以深入了解中医特色疗法在老年综合征防治中的独特优势和应用价值，为临床实践提供有力的支持和指导。同时，本书也为推动中医在老年医学领域的发展和应用做出了积极贡献。

目录

第一章 绪论	1
第一节 老年综合征的定义、分类及现状	1
第二节 中医对老年综合征的独特认识与优势	3
第三节 本书的目的、内容概述与使用方法	6
第二章 中医基础理论与老年综合征	8
第一节 中医基础理论核心要点回顾	8
第二节 老年人生理变化、病理特点及中医解读	15
第三节 中医对老年综合征病因病机的深入剖析	22
第三章 常见老年综合征的中医特色治疗	30
第一节 跌倒：中药内服外用、针灸与推拿综合治疗	30
第二节 痴呆：益智中药、针灸醒脑、推拿调神	36
第三节 尿失禁：补肾固涩中药、艾灸温阳、盆底肌锻炼	45
第四节 谵妄：清热安神中药、针灸宁心、情志疏导	52
第五节 抑郁：疏肝解郁中药、针灸调气、心理疗法	61
第六节 失眠：养心安神中药、针灸安眠、冥想放松	71
第七节 疼痛：活血化瘀中药、针灸止痛、拔罐刮痧	75
第八节 晕厥：急救中药、针灸促醒、预防为主	78
第九节 帕金森综合征：熄风止颤中药、针灸通络、功能锻炼	81
第十节 多重用药问题：中药复方优化、针灸替代疗法、药物相互作用指导	84
第四章 中医养生保健与老年综合征预防	86
第一节 四季养生智慧与老年综合征预防策略	86
第二节 饮食调养原则及食谱推荐，结合体质调理	90
第三节 运动锻炼方法：太极拳、八段锦与老年综合征预防	93
第四节 情志调摄技巧：冥想、书法与心理健康	103
第五章 中医特色技术在外治法中的应用	109
第一节 针灸疗法：毫针、电针、耳针等技术在老年综合征中的应用	109
第二节 推拿按摩疗法：全身推拿、局部按摩与特定穴位按揉	112
第三节 拔罐与刮痧疗法：疏通经络、活血化瘀	115
第四节 艾灸疗法：温阳散寒、扶正祛邪	117
第五节 中药外敷与熏洗：局部治疗与全身调理	119
第六章 老年常见综合征的中成药与草药治疗	121

2019

历史机遇 · 打造交流合作基地

Historic Opportunity · Build Communication And Cooperation Bases

· 粤港澳大湾区 · 发展规划纲要

解读2019年新发布《粤港澳大湾区发展规划纲要》

★★★★

大湾区规划 · Introduction

《粤港澳大湾区发展规划纲要》明确了澳门“一个中心、一个平台、一个基地”的三个定位，即：建设世界旅游休闲中心、中国与葡语国家商贸合作服务平台，**打造以中华文化为主流、多元文化共存的交流合作基地。**

It further clarified the three orientations of "one center, one platform and one base" of Macao, namely, to build a world tourism and leisure center, a business and trade cooperation service platform between China and Portuguese-speaking countries, and to build an exchange and cooperation base with Chinese culture as the mainstream and multicultural coexistence.

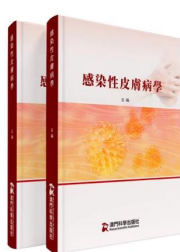


全球发行 · Publishing worldwide



由于国内自费书没有实际销售，出版社不会实际发行，属于非正式出版物，因此国内自费书绝大部分是属于非正式出版物。国际出版即便在没有销售市场的情况下也可以在海外发行上架。世界上其他地方（包括中国）的读者可以通过海外电商平台进行订购和销售。

Since there is no market for self-funded books in mainland China, mainland publishing houses will not actually issue them, so most of self-funded books in the Mainland are informal publications.



- 呼吸系統基本基礎與臨床 Fundamentals and clinic of respiratory diseases
- 臨床腫瘤護理學 Clinical oncology nursing
- 感染性皮膚病學 Infectious dermatology
- 內分泌系統疾病 Endocrine system disease



- 實用小兒內科學 Practical pediatric internal medicine
- 消化系統疾病診療學 Diagnosis and treatment of digestive system diseases
- 現代中醫診斷學 Modern diagnostics of traditional chinese medicine
- 皮膚修復與再生 Skin repair and regeneration

出版流程 · Publishing Process

出版流程快速简便，在填写基本信息、签订合同并支付费用后，IBPC将原始内容进行校对、排版及封面设计；在经过多次校对后，提交申请国际书号；可根据实际需求进行印刷和馆藏存档，最后上架发行。全程专人沟通指导，以极高性价比的方式出版属于自己的作品。

The publishing process is simple and convenient, after filling in the basic information, signing the contract and paying the fee, IBPC will conduct proofreading, typesetting and cover design. After multiple proofreading, submit the ISBN application. According to the actual needs, we will arrange printing and collection archiving, and finally put on the shelves and issued.

检索服务 · Retrieval Service

IBPC的检索服务可提供出版物国际注册文件及出版物所在地的图书馆检索证明，为作者提供证明文件支撑。同时，优秀图书将推荐至国际数据库中收录，提升出版物的认可度。

IBPC can provide retrieval service including the registration documents and the library search certificate. Meanwhile, excellent books will be recommended for inclusion in authoritative databases to enhance the recognition of publications.

销售协议 · Sales Agreement

作者签订销售合作协议后，IBPC可提供多种上架渠道，包括官网、京东、天猫、亚马逊、当当网等平台，可销售纸质印本与电子图书等形式，并按照合作协议进行利润分成。

After the author signs the sales agreement, IBPC can provide a variety of sales channels, such as the official website, JD & T-mall overseas Purchase, Amazon and other platforms, printed paper and electronic books are available, and the authors share the profits according to the sales agreement.



填写信息
Information Filling



签订合同
Contract Signing



支付费用
Payment



提交书稿
Submitting



内容校对
Proofreading
内容排版
Content Layout
封面设计
Cover Design



申请书号
ISBN Apply



印刷出版
Printing



馆藏存档
Archives



上架发行
Publication

澳门科学出版社 MOSP

“以服务青少年及青年科学才俊为己任，
打造国际性的科学技术交流平台”

正规国际出版，首选澳科出版

- 学术著作/个人作品 - 优质
- 中华“强国文化”输出战略 - 翻译后国际出版
- 数字教材 - 教材出书 & 数字化媒体上线

所有优质内容，均可申请出版减免资助。

所有澳门本土内容，均可申请出版减免资助；

澳门总部

电话：0853-62961666（澳门）

邮件：book@mospbs.com

地址：中国澳门南湾大马路恒昌大厦F座11楼

网址：www.mospbs.com（英文）| moaj.mospbs.com（中文）

特别提醒：MOSP所有业务均有出版社的正规盖章合同，
若有任何疑问，可联系出版社编辑确认。