

吃好很重要，吃饱没必要——名老中医的忠告

健康长寿是每个人中老年人的美好愿望，营养与食疗药膳对中老年人的健康长寿具有十分重要的意义，本书根据中医养生理论，教你正确进行食疗保健，与您携手铸起健康堡垒。

老中医教 中老年 怎么吃



良石 刘慧滢 ◎主编

LaoZhongYi Jiao
ZhongLaoNian
ZenMeChi



吉林科学技术出版社



江苏工业学院图书馆
藏书章

LaoZhongYi Jiao
ZhongLaoNian ZenMeChi

良石 刘慧滢 主编

老 中 医 教

中老年 怎么吃

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老中医教中老年人怎么吃/良石,刘慧滢主编. —长春:吉林科学技术出版社,2008.11

ISBN 978-7-5384-4019-5

I. 老… II. ①良…②刘… III. ①中年人—食物养生 ②老年人—食物养生 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 176566 号

老中医教中老年人怎么吃

主 编:良 石 刘慧滢

责任编辑:陆海艳 封面设计:胡椒设计

出版发行:吉林科学技术出版社出版、发行

印刷:北京市兆成印刷有限责任公司印刷

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:12.75 字数:110千字

版、印次:2008年11月第1版第1次印刷

定价:22.90元

ISBN 978-7-5384-4019-5

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换

社 址:长春市人民大街4646号 邮编:130021

发行电话:0431-85635177 85651759 85651628 85677817

电子邮箱:JLKJCBS@public.cc.jl.cn

网 址:www.jlstp.com

实 名:吉林科学技术出版社

内容提要

当中老年朋友开始收获人生幸福时，许多人却因健康出现问题而深受困扰。其实，这是因为不讲究膳食的营养科学、缺乏必要的营养知识、不了解常见中老年疾病该如何吃而引起的。对中老年朋友而言，如何“吃好”是关系生命质量、改变生命状态、预防和减少发病、决定健康的关键。

本书是由多位中医专家结合多年的丰富营养知识、治疗经验，从科学和实用的角度出发，指导中老年人如何通过调控饮食来延年益寿，实现高质量幸福生活的必备读物。

老中医教中老年人

怎么吃



内容提要



前言

老中医教中老年人

怎么吃



ZENME CHI
Laozhongyi jiao zhonglaonianren

你也许会发笑：“吃”谁不会呀？还用得着你教？其实呀，饮食大有学问！首先需要指出的是：“吃”并不仅仅是充饥、补充体内的营养，正确的饮食方法还能够促进你的健康，延年益寿。很多百岁老寿星，他们的健康和长寿也许正得益于此。

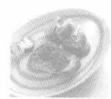
在中国，“吃”是相当有讲究的。人们把食品用于养生与疗病已有几千年的历史，这门吃的学问被称为“食疗”，即利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康的一种方法。中医很早就认识到食物不仅能营养，而且还能疗疾祛病。如近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中所说：“食疗病人服之，不但疗病，并可充饥，不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。”可见，食物本身就具有“养”和“疗”二方面的作用。而中医则更重视食物在“养”和“治”方面的特性。

本书由资深中医专家支招，教各位中老年朋友如何通过饮食达到调理身体、延年益寿的目的。其语言浅显易懂，能让你重温古人的经验，自己动手，自己开处方买药，自己去熬中药，自己做膳食，自己救自己。相信通过本书，各位中老年朋友都能以健康为基础，长寿为目标，有意识地进行自我保健，把长寿的金钥匙掌握在自己手中。



目 录

一、人过四十正当年，若想健康食为先	1
(一) 老中医告诉中老年人：寓医于食，祛病强身	1
1. 老同志：别把“吃”不当回事儿	1
2. 食疗——关系后半生的幸福	2
3. 如何平衡膳食	5
(二) 老中医告诉中老年人：饮食有方，身心无灾	6
1. 喝葡萄酒，健康长久	6
2. 经常吃豆，胜过吃肉	7
3. 早吃好，午吃饱，晚吃少	8
4. 晨吃三片姜，如喝人参汤	9
5. 每日一杯奶，全身放光彩	9
6. 吃饭先喝汤，免得开药方	11
7. 要活九十九，青菜餐餐有	11
8. 女性食红枣，长生抗衰老	13
9. 一日一苹果，毛病绕道过	13
10. 大蒜是个宝，常吃身体好	14
11. 食肉不恐慌，吃好也健康	15
12. 没事喝口水，清茶不离嘴	16
(三) 老中医告诉中老年人：合理膳食，凡物皆药	17
1. 明明白白吃蔬菜	17





2. 助于长寿补干果 18
3. 少量多餐食水果 19
4. 营养丰富选谷物 20
5. 肉类养生知多少 20
6. 科学进补滋养品 21

(四) 老中医告诉中老年人：饮食进补，因人而异 23

1. 欲食补，弄清食性再辨证 23
2. 餐桌上，弄清寒热再下筷 25

二、中老年人巧动嘴，健康快乐一百岁 27

(一) 老中医法之：营养源于食物 27

1. 碳水化合物，生命的基石 27
2. 蛋白质，营养的源泉 28
3. 脂肪，能量提供者 29
4. 矿物质，神奇的元素 29
5. 纤维素，饮食新宠儿 30
6. 水，天然营养品 31

(二) 老中医法之：健康在于搭配 33

1. 主副搭配效果好 33
2. 荤素搭配营养高 34
3. 粗细搭配保肠胃 36
4. 酸碱搭配利健康 37
5. 蔬果搭配味道鲜 38
6. 冷热搭配身体好 39
7. 海陆搭配价值高 40
8. 颜色搭配增食欲 42

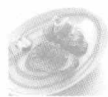
(三) 老中医法之：生命养于四季 43

1. 四季食补要注意“四性”与“五味” 43



2. 中老年人四季膳食原则	44
3. 中老年朋友, 春季如何补	46
4. 中老年朋友, 夏季如何补	47
5. 中老年朋友, 秋季如何补	49
6. 中老年朋友, 冬季如何补	50
7. 中老年人四季汤类食谱举例	51
三、巧选食物保无恙, 美味吃出福而康	54
(一) 高寿只缘营养好, 中医专家支妙招	54
1. 想长寿, 食来调	54
2. 中年时要为长寿打好基础	57
3. 饮食长寿的十个秘诀	58
4. 延年益寿的关键因素: 早餐	59
5. 中老年人的益寿食品	60
6. 送给中老年朋友的长寿歌	72
(二) 掌握抗衰金钥匙, 中医食补效果好	73
1. 防衰先补脑	73
2. 抗衰老——要补充微量元素	74
3. 令你青春常在的八字诀	75
4. 老年朋友限食可延缓衰老	77
5. 抗衰老的 16 种食物	77
6. 献给中老年女性的防衰计划	79
(三) 预防癌症食为主, 会吃会喝才是福	87
1. 中老年人莫忘防癌	87
2. 防癌: 让我们从饮食开始	89
3. 防癌的吃法	90
4. 蔬菜是防癌的小尖兵	91
(四) 拥有健康靠食养, 营养医生自己当	101





1. 坚固牙齿吃什么 101
2. 护眼明目吃什么 103
3. 消除疲劳吃什么 105
4. 生发养发吃什么 107
5. 益智健脑吃什么 108
6. 强筋壮骨吃什么 110
7. 宁心安神吃什么 113
8. 补气益精吃什么 114

四、中医食补有妙招，对症养护显奇效 118

(一) 日常不适莫轻视，中医膳食帮你治 118

1. 感冒食疗方 118
2. 咽喉不适食疗方 120
3. 皮肤病食疗方 121
4. 便秘食疗方 122
5. 痔疮食疗方 124
6. 肥胖食疗方 126
7. 性功能疾病食疗方 131
8. 颈椎病食疗方 135

(二) 中医指导神奇生，老来无疾一身轻 136

1. 糖尿病的饮食治疗 136
2. 高血压的饮食治疗 139
3. 高脂血症的饮食治疗 140
4. 冠心病的饮食治疗 142
5. 脑中风的饮食治疗 144
6. 慢性支气管炎、肺气肿、肺心病的饮食治疗 ... 145
7. 痛风症的饮食治疗 147
8. 风湿的饮食治疗 148





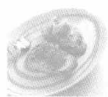
9. 慢性肾炎的饮食治疗	150
10. 慢性胃炎的饮食治疗	151
11. 胃和十二指肠溃疡的饮食治疗	153
12. 慢性胆囊炎、结石症的饮食治疗	154
13. 脂肪肝的饮食治疗	155
14. 肝硬变的饮食治疗	156
15. 慢性胰腺炎的饮食治疗	158
16. 肿瘤化疗的饮食治疗	160
17. 老年痴呆的饮食治疗	162
18. 贫血症的饮食治疗	163
19. 老年性阴道炎的饮食治疗	164
五、饮食禁忌需设防，中医提醒记心上	166
(一) 老中医提醒：避免食物与食物相克	166
1. 与蔬菜相克的食物	166
2. 与肉、禽、蛋相克的食物	170
(二) 老中医提醒：错误饮食方法需剔除	174
1. 中老年朋友忌饮食过咸	174
2. 中老年朋友忌过量食用高蛋白	175
3. 中老年朋友忌长期食素	175
4. 中老年朋友忌暴饮暴食	176
5. 中老年朋友忌晚餐太油腻	176
6. 中老年朋友不宜空腹喝牛奶	177
7. 中老年朋友忌饭后马上吃水果	177
8. 中老年朋友忌食用烂水果	177
9. 中老年朋友忌酒后饮茶	177
10. 中老年朋友忌吃冷食	178
(三) 老中医提醒：注意食物的烹饪方法	178



1. 中老年朋友烧煮蔬菜忌过烂	178
2. 中老年朋友炒菜时要适量放油	178
3. 中老年朋友忌吃熏、炸、烤食物	179
4. 中老年朋友忌吃腌渍类食物	179
5. 中老年朋友煮粥、炒菜忌放碱	180
附录 1: 维生素及日需量	181
附录 2: 食物间的最佳搭配	184

老中医教中老年人

怎么吃



Laozhongyi jiao zhonglaonianren
ZENME CHI



一、人过四十正当年， 若想健康食为先

俗语云：“人生一世，吃喝二字。”话虽极短，却道出了饮食对生命的重要性。食物是我们赖以生存的物质基础，是人体营养之来源，是构成人体后天生长发育的原始材料。正因如此，唐代著名医学家孙思邈早就提出了“安身之本必之于食”这样的观点。尤其是过了四十岁的中老年朋友，更应对饮食引起重视。因为饮食营养是保持健康的物质基础，不但可以养人，而且还可以祛病延年。

老中医教中老年人

怎么吃



（一）老中医告诉中老年人：寓医于食，祛病强身

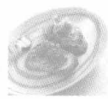
1. 老同志：别把“吃”不当回事儿

随着年龄的增长，人过40岁以后，身体各系统器官的功能均会逐渐减退。据研究报告，80%以上的老年人存在不同程度的营养问题，其中以矿物质元素和维生素不足或缺乏最为突出；30%~40%的中老年人会产生肥胖……这些营养问题已成为影响中老年人健康的主要因素之一。

因此，中老年人的饮食保健显得尤为重要。如果你饮食不当，会诱发多种疾病，并影响你的身体健康。为什么中医专家一直在告

—
若想健康食为先
人过四十正当年





诚各位中老年人一定“要管好自己的嘴”呢？这就是说，吃不能只为了口福，满足口味的需要，更重要的是要适应健康的需要。所以，老同志们千万别把“吃”不当回事儿，要以健康的需要为出发点，去选择食物的吃法和种类。

以下是一些中老年人应注意的饮食要点：

(1) 食物要多样，搭配要合理

这一点是预防营养缺乏病的首要措施。中老年朋友每天适量摄取以下五类食物对身体是极为有益的：

①谷类食物。在吃的同时要注意适量搭配一些粗、杂粮。

②蔬菜、水果类食物。从蔬菜和水果中可以获得一些水溶性维生素、矿物质和维持健康必不可少的一些生物活性物质。专家建议大家，每天应摄入不少于 300 克蔬菜和 100 克水果。

③动物类食物。动物类食物包括鱼、禽、蛋、畜肉类，是优质蛋白质和许多矿物质元素，如铁、锌、铜、硒等的重要来源。中老年人应保证每天摄入动物类食物的总量不少于 150~200 克。

④乳、豆类食物。这类食物的营养极高，每天喝一杯奶并常常吃豆类食品，可为机体提供丰富的钙、磷及部分维生素和蛋白质。

⑤纯热能食物。如酒、精糖和烹调油，这类食品摄取应以少为宜。

(2) 饮食宜清淡

清淡饮食的特点是不油腻，不过咸，不过甜，无刺激性调味品，口感清爽，易消化。长期坚持清淡饮食的中老年人会减少患肥胖症、高血压、高血脂、冠心病等疾病的概率。

(3) 酌情补充营养剂

矿物质、维生素的缺乏应通过饮食来调理。如维生素 A 和铁缺乏，应注意多吃动物肝、血。另外，增加奶类、豆类的摄入可减缓骨钙丢失。当缺乏程度较重或受食量限制时，在饮食调理的同时可酌情补充这类营养制剂。

2. 食疗——关系后半生的幸福

中医药是祖国的瑰宝，其中食疗是瑰宝中一颗璀灿的明珠。食



疗，在我国至少有3000年的历史。从西周到明清，历代都有大量的药膳食疗著作。其论述十分精辟，形成了相当完整的理论体系，在我国中医学中占有十分重要的地位，甚至被放在药疗、针灸等疗法之首。因此，历代医家都非常重视食物在治疗中的应用。《黄帝内经》中强调“饮食有节”、“五味调和”的养生方法，用以补精益气，防止早衰；唐代名医孙思邈《千金方·食治篇》中明确指出：“为医者当洞查病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”“食能排邪而安脏腑，若能用食平疴，释情遗疾者，可谓良工。”很显然，药膳食疗自古便是衡量一个医生水平高低的重要标准。

但是，中医食疗往往被很多人忽视。大家得了病首先会想到用药，并未发现“吃”的学问及其强大的功效，以致使老祖先留下的养生“秘笈”无法得以发扬。直至西药毒副作用日益明显，并对一系列威胁人类生命健康的疑难病如肥胖、心脑血管病、哮喘病等缺乏有效的治疗时，人们才把治病健身的希望转向传统的中医食疗保健。

西药毒副作用大，治病的同时对身体也造成了一定损伤；而中药毒副作用虽小，但毕竟也有副作用；保健品再好，却不知其能防治何种疾病；唯有中医食疗最为稳妥。

尤其是中老年人，各系统器官已经逐渐老化，消化功能减退，味觉、食欲都不能与年轻人相比。因此，中老年人更应以食疗的手段维持自身的营养平衡和身体的健康。

那么，如何安排中老年人的饮食呢？应注意以下10条：

(1) 少食多餐，忌暴饮暴食

俗话说“吃饭八分饱，胃口好到老。”说明吃得过饱容易伤害脾胃，导致消化不良。因此，中老年人每餐都不宜吃太多，吃得太多易导致营养过剩，引起肥胖，而肥胖正是引发高血压、糖尿病、冠心病等疾病的危险因素之一。对于那些消化吸收功能不太好的老年人，为防止自身出现营养不良，可在正常三餐之外再适当加餐。

(2) 多吃素，少吃荤

中老年人应多吃些新鲜的蔬菜、水果、海产品、豆类及其制品。

老中医教中老年人

怎么吃



—
若想健康食为先
人过四十正当年





这些食品都含有丰富的维生素和微量元素。如豆类及其制品中含有丰富的蛋白质与不饱和脂肪酸，对防治贫血、增强骨质、调节心脏功能有很大好处。中老年朋友应适当增加肉类、牛奶等含蛋白质较丰富的食品，以保证机体的营养需要。肉类食品应以海鲜类、瘦肉类为主，避免过食动物内脏、大脑、皮下脂肪等含胆固醇、脂肪过多的食物，也不能每餐都进食大荤之品，以免机体吸收胆固醇、脂肪过多，导致冠心病、高血压等疾病的发生。

(3) 食品宜软忌硬

由于老年人牙齿松动，消化功能低下，所以饮食上应当适应自身的这些特点，宜食软的食物，忌食硬的食物。除了主食要做得软、稀、熟、烂外，在副食烹调加工时也应当做到碎、软、烂、易嚼、易咽、易消化，切忌进食坚硬及难以消化的食物。

(4) 饮食宜淡忌咸

食盐过多是诱发高血压病的因素之一。由于中老年人的血管弹性差，又加之心功能减退，所以食用过咸的食物会使血容量增加，从而加重心脏、肾脏的负担，同时还会使原有的高血压病加重或发生中风等。因此，中老年人每天摄取的盐量不宜过多，饮食宜淡忌咸。

(5) 食物宜广忌偏

“广”是指平衡膳食，既要做到主食有粗有细，有干有稀，又要做到副食以素为主，素荤搭配，达到膳食合理、全面营养的目的。

(6) 饭菜宜温热，忌寒凉

中老年人进食时饭菜应保持温热，而不宜寒凉，即使在炎热季节也应少食过凉的食品，如冷饮等。因为中老年人体质多虚，过凉的食物易损伤人体的阳气，从而危害身体健康。但是，过热的食物容易烫伤口腔、食道及胃黏膜，同样是不可取的。

(7) 食物要新鲜，不宜存放时间过长

中老年人抵抗力低，消化腺分泌功能减弱，胃肠蠕动差，存放时间过长的食品可能会出现变质、发霉，吃了以后容易引起胃肠炎或食物中毒。因此，中老年人应多吃新鲜食物，不要吃存放时间过长的食品。



(8) 肉蛋及蔬菜要熟吃，不要生吃

熟食不仅可以杀灭细菌、病毒、寄生虫，而且还易于消化吸收；而生吃对中老年人来说不仅咬不动，嚼不烂，难以消化，也容易引起疾病。

(9) 要多喝水，不宜过量饮酒

水是人体代谢反应的基础。养料的运输、废物的排泄、体温的调节、关节的润滑等都离不开水。中老年人因为神经系统老化，对缺水的敏感度降低，所以中老年人平时即使不感到口渴也要注意适当饮水。酒可以促进人体的血液循环，如果没有特别的禁忌证，适量饮酒对老年人是有好处的。但是，如果饮酒过多，则可造成急、慢性酒精中毒，对肝脏、肾脏、心脏及神经系统具有一定的损害作用。所以，中老年人要避免大量饮酒。

(10) 可适量饮茶，不宜吸烟

中老年人适量饮茶能够增强血管柔韧性、弹性和渗透性，有利于预防高血压、冠心病等，同时喝茶还可以振作精神、消除疲劳、改善血液循环，并能清肝明目。因此，中老年人适当饮茶是有益于健康的。但不要喝浓茶。吸烟的危害人人皆知，中老年人更不宜吸烟，以前有吸烟习惯者要尽早戒除。

3. 如何平衡膳食

我国传统医药学中早有“药食同源，药食同功”的理论，因为“药食同源，凡膳皆药”。科学、合理的膳食结构与民族昌盛、国家繁荣息息相关。中国人强调“平衡膳食，辨证用膳”，提倡不同营养成分的互补，注重营养，标志着中华民族的文明。中国自古的食疗，就是根据人体健康状况，依据天然食物的健康功能，用蔬菜、谷物、豆类、肉类等各种食物补充和调节机体营养平衡。中药有四气五味及归经之说，食物同药物一样，也有寒、热、温、凉四性，辛、甘、酸、苦、咸以及归经之说。熟知食物的食性、五味和归经，对科学运用和指导食疗，对防病治病和保证健康具有重要意义。“食养”一直是中医遵循的重要原则，正如俗话说“三分治病七分养”。可

老中医教中老年人

怎么吃



—
若想健康食为先
人过四十正当年



见，食物中的各种营养素和非营养素便成为食疗的物质基础和科学依据。

那么，怎样才能做到平衡膳食，科学配餐呢？根据中国膳深入研究，从古今事例中总结出辨证用膳、科学配餐的基本观点。平衡膳食就是根据身体的需要，调整膳食结构，科学配餐。注重蛋白质、碳水化合物、脂肪、矿物质、维生素、水、膳食纤维等营养素的比例，粮食、果蔬和动物性食物的合理搭配。“五谷宜为养，失豆则不良，五畜适为益，过则害非浅，五菜常为充，新鲜绿黄红，五果当为助，力求少而数，气味合则服，尤当忌偏独，饮食贵有节，切切勿使过。”这是中华民族对传统膳食结构的精辟论述。

（二）老中医告诉中老年人：饮食有方，身心无灾

1. 喝葡萄酒，健康长久

大量的研究证实，每天饮用适量的葡萄酒（俗称“红酒”）对人体健康有益，尤其对有着“生命杀手”之称的心脏病有非常明显的预防效果。

医学专家介绍，人体肥胖、血管堵塞、脏器功能下降，这都是因为酸性物质摄入过多所致。也就是说，适当保持机体处于弱碱性状态对人体健康非常必要。而葡萄酒正是含酒精饮料中少有的碱性饮料之一，在摄入大鱼大肉等酸性食物时，饮用适量的葡萄酒对中和人体的酸碱度非常有帮助。导致心血管病的罪魁祸首是血液中高含量的胆固醇和血脂。葡萄酒中高含量的多酚类物质——“白藜芦醇”可减低血液中的坏胆固醇和血脂的含量，从而可减轻动脉粥样硬化和心脏病。另外，它还含有超强抗氧化剂，可清除身体中产生的自由基，保护细胞和器官免受氧化，令肌肤恢复美白光泽，所以葡萄酒素有“中老年人的牛奶”之称。

喝葡萄酒受益最大的是法国。法国人喝葡萄酒和中国人喝茶一样，没有什么深奥的理由。有调查显示，法国中年男子每 10 万人

