

教你吃对食物丛书

最系统指导老年病素食食疗全书

15种

老年病 保健素食全书

蒙碧辉◎主编

老年病专家的健康素食观
51大老年病的素食饮食指南
150道主食、主菜、汤品、点心、茶饮食谱
30种食疗水果
一周健康菜单、每天三餐的营养素食



湖南美术出版社

教你吃对食物丛书

15种 老年病 保健素食全书

图书在版编目(CIP)数据

15种老年病保健素食全书 / 蒙碧辉主编. —长沙:
湖南美术出版社, 2010. 8

(教你吃对食物丛书)

ISBN 978-7-5356-3842-7

I. ①1… II. ①蒙… III. ①老年病—食物疗法—素
菜—食谱 IV. ①R247.1②TS972.123

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第161434号

教你吃对食物丛书

15种老年病保健素食全书

策 划: 金版文化

主 编: 蒙碧辉

责任编辑: 李 松

封面设计: 朱小良

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市鹰达印刷包装有限公司

(深圳市龙岗区横岗镇红棉三路鹰达工业大厦)

开 本: 711×1016 1/32

印 张: 24

版 次: 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3842-7

定 价: 74.40元(共三册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0755-28630168



素食为老年病患者 带来福音

由于老年人各种细胞器官组织的结构与功能随着年龄的增长逐渐老化，其身体的适应力减退、抵抗力下降，从而导致各种疾病的发病率上升。我国老年人易患的疾病依次为肿瘤、高血压、冠心病、支气管炎与肺炎、胆囊炎、前列腺增生、股骨干骨折与糖尿病等。其中脑血管病、心脏病、恶性肿瘤及呼吸系统疾病的死亡率居前4位。一般老年病在临床上常表现为多种疾病共存，这些疾病大多发展缓慢，早期容易被误认为是老年生理性变化。

老年病并非老年人都会得，不良生活方式是主因。老年病是一组与老年人生活方式密切相关的疾病，在日常生活中，老年人不良的生活方式往往会在不知不觉中对身体造成损害，这种损害日积月累达到一定程度时就会患上老年病。而拥有良好生活习惯的老年人，即使到了百岁高龄仍可保持身体健康、精神矍铄。

近来国内外医疗研究机构陆续发现，素食者较少罹患癌症、高血压、高血脂及痛风等疾病，且持续素食的时间越长，因年龄增长而导致血压上升的幅度也越小。但是吃素要吃得营养均衡、吃得健康并不是容易的事情，尤其是对于已经身患老年病的患者，想通过素食食疗获得健康难度将更大。虽然市面上的素食保健书籍有很多，但若论根据患者的身体状况制订营养合理的素食处方，指

导患者在身体的疾病生理代谢下调整营养结构、对症选用食材的著作，本书将是您不可错过的最佳选择。

本书共分为十六章，在“Part 1 认识老年病，选择素食”里，将为您系统地介绍老年病的概念、特点、类型、病因病机、生理变化和对老年病的防治；还有健康素食的概念、素食对老年病患者的益处以及各种素食食材的选择。

从“Part 2 高血压素食处方”至“Part 16 老年皮肤瘙痒症素食处方”共十五章里，将介绍高血压、冠心病、慢性胃炎、慢性支气管炎、便秘、胆囊炎（胆石症）、糖尿病、高血脂症、肥胖、痛风、失眠、老年痴呆、癌症、前列腺增生、老年皮肤瘙痒症等十五种老年病的素食食疗处方。

每一种素食处方中，将为患者介绍必知的健康理念，用简明扼要的文字叙述疾病的基本概念、特点、发病机理、疾病的饮食原则及营养合理的素食处方；为患者提供图文并茂的健康食谱，介绍包括主食、主菜、汤品、点心、茶饮在内的150种菜谱及30种水果。每一道食谱都附有详细的做法及营养师的温馨提示，让您轻松上手，吃出美味，吃出健康。每种素食处方中还附有一周健康素食菜单，并介绍相关的素食常识或提示，全方位为您提供切实可行的素食食疗方案。

需要说明的是，本书中所介绍的素食菜谱也适用于热爱素食的健康人群。其实为了健康着想，即使不生病也可选择素食，素食者只要注意均衡摄取营养，便能预防疾病，常保健康。选择素食，远离疾病，相信每一位阅读本书的读者都能够从中获得摄取素食的乐趣，又能吃出健康的身体！

Contents 目录

序

素食为老年病患者带来福音 ...003

Part 1 老年病与素食

老年病是什么010

老年病的概念010

老年病的特点010

老年病的类型011

老年病的病因病机012

老年病患者的生理变化013

老年病的预防及护理014

养成良好的生活习惯, 预防老年病 ...014

老年病患者的护理015

选择素食, 远离老年病017

健康素食的概念017

素食对老年病患者的益处017

各种素食食材020

蛋、豆、面制品类020

牛奶及乳制品类021

五谷根茎类022

蔬菜类022

水果类023

油脂类023

小贴士: 四种素食者024

Part 2 高血压素食处方

高血压患者必知的健康理念 ...026

什么是高血压026

高血压的分类028

高血压患者的饮食原则030

营养合理的素食处方030

小贴士: 高血压患者适合吃什么水果 ...030

有利于高血压患者的素食031

香芹炒饭032

农家芋头饭033

茄子炖土豆033

九层塔豆腐034

味噌三丝汤034

浓汤杂菌煲035

豆奶南瓜球035

毛丹银耳036

山楂核桃饮036

菊花决明茶037

柚子037

橘子038



Part 3 冠心病素食处方

冠心病患者必知的健康理念040

什么是冠心病040

冠心病发病机理040

冠心病的分类041

冠心病患者的饮食原则042

营养合理的素食处方043

小贴士: 冠心病患者的“五色食物” ...046

有利于冠心病患者的素食047

素虾仁饭048

山野菜拉面048

翡翠莴笋丝049

西芹炒豆干049

山药豆腐汤050

香菜黄豆汤050

黄金薯枣051

甘笋馒头051

菊花糖蜜水052

夏枯草茶052

菠萝053

橙子054

Part 4 慢性胃炎素食处方

慢性胃炎患者必知的健康理念 ...056

- 什么是慢性胃炎056
- 慢性胃炎的分类057
- 慢性胃炎的诱因057
- 为什么老年人容易患慢性胃炎058
- 慢性胃炎患者的饮食原则058
- 营养合理的素食处方060
- 小贴士：消化不良的老人饮食禁忌062

有利于慢性胃炎患者的素食 ...063

- 荞麦面064
- 酱拌面064
- 西兰花四宝蒸南瓜065
- 红豆炒芦荟066
- 白菜西红柿汤066
- 芋头娃娃菜汤067
- 蘑菇蛋卷067
- 蜜饯胡萝卜068
- 干姜绿茶068
- 淡盐水069
- 葡萄070
- 红枣070

Part 5 慢性支气管炎素食处方

慢性支气管炎患者必知的健康理念 ...072

- 什么是慢性支气管炎072
- 慢性支气管炎发病机理072
- 慢性支气管炎的分类073
- 慢性支气管炎患者的饮食原则074
- 营养合理的素食处方076
- 小贴士：适合慢性支气管炎患者的烹饪方式078

有利于慢性支气管炎患者的素食 ...079

- 贝母蒸梨饭080
- 日式冷茶面080
- 芦笋百合炒瓜果081
- 木耳炒蛋081
- 陈皮绿豆汤082
- 白萝卜杏仁汤082
- 香滑奶皮卷083
- 客家绿茶果083
- 白萝卜蜜水084
- 枇杷桑白茶084
- 枇杷085
- 梨086



Part 6 便秘素食处方

便秘患者必知的健康理念088

- 什么是便秘088
- 便秘的原因088
- 便秘的分类089
- 便秘患者的饮食原则090
- 营养合理的素食处方091
- 小贴士：每日一杯益生菌酸奶远离便秘094

有利于便秘患者的素食095

- 水果拌粥096
- 核桃仁粥096

- 沙姜菠菜097
- 米粉蒸茼蒿097
- 菠菜西红柿汤098
- 海带黄豆汤098
- 赖汤圆099
- 吉利香蕉排099
- 酵素糖醋水100
- 天门冬茶100
- 香蕉101
- 火龙果102

Part 7 胆囊炎素食处方

胆囊炎患者必知的健康理念104

什么是胆囊炎	104
胆囊炎的分类	104
引起老年人胆囊炎的原因	105
老年人如何防治胆囊炎	105
胆囊炎患者的饮食原则	106
营养合理的素食处方	107
小贴士：老年人饮水的最佳时间	108

有利于胆囊炎患者的素食109

牛蒡红薯面	110
补气紫米菜饭	110
酱拌油菜	111
芝麻酱青葱	111
红枣芹菜汤	112
香菇白菜魔芋汤	112
清脂豆腐浆	113
麻醋藕片	113
蒲公英金银花茶	114
栀子菊花茶	114
西瓜	115
石榴	116

Part 8 糖尿病素食处方

糖尿病患者必知的健康理念118

什么是糖尿病	118
糖尿病的分类	118
糖尿病的主要症状	119
糖尿病患者的饮食原则	120
营养合理的素食处方	122
小贴士：适合糖尿病患者的五谷杂粮	124

有利于糖尿病患者的素食125

糙米豌豆饭	126
荞麦蒸饺	126
蚝汁扒群菇	127
枸杞大白菜	127
豆腐鲜汤	128
三菇冬瓜汤	128
韭菜煎饼	129
三丝萝卜羹	129
枸杞茯苓茶	130
玉竹西洋参茶	130
荔枝	131
柠檬	132



Part 9 高血脂症素食处方

高血脂症患者必知的健康理念134

什么是高血脂症	134
高血脂症的诊断标准	134
高血脂症的成因	135
高血脂症的自我检测	135
高血脂症患者的饮食原则	135
营养合理的素食处方	137
小贴士：科学吃蒜可降血脂	138

有利于高血脂症患者的素食139

咖喱杂菜拉面	140
爽口糙米饭	140

蒜蓉粉丝娃娃菜	141
黄花菜笋干	141
荠菜魔芋汤	142
山药绿豆汤	142
蛋黄酿苦瓜	143
香酥玉米粒	143
金银花降脂茶	144
首乌芝麻茶	144
山楂	145
苹果	146

Part 10 肥胖素食处方

肥胖患者必知的健康理念	148
引起全球肥胖人口增多的原因	148
肥胖的判断标准	148
您属于哪种类型的肥胖	149
肥胖患者的饮食原则	151
营养合理的素食处方	153
小贴士：八种素食食物让老年人享“瘦”	154

有利于肥胖患者的素食	155
八宝高纤饭	156
素凉面	156
花菜拌西红柿	157
蒜汁西芹	157
银丝竹荪汤	158
冬瓜冬笋冬菇汤	158
香菇素菜包	159
什锦水果杏仁豆腐	159
红花绿茶饮	160
菊花山楂饮	160
木瓜	161
柿子	162

Part 11 痛风素食处方

痛风患者必知的健康理念	164
什么是痛风	164
引起痛风的原因	164
痛风并发症	165
痛风患者的饮食原则	165
营养合理的素食处方	167
小贴士：老年人补钙光喝牛奶不够	168

有利于痛风患者的素食	169
金城酿皮	170
银芽冬菇炒蛋面	170
蒜蓉木耳菜	171
煮土豆球	171
牛奶煲木瓜	172
黄芪蔬菜汤	172
芹菜素肉蒸饺	173
红豆饼	173
决明子红枣菊花茶	174
罗汉三宝茶	174
樱桃	175
李子	176



Part 12 失眠素食处方

失眠患者必知的健康理念	178
什么是失眠	178
失眠的原因	178
失眠的分类	179
失眠患者的饮食原则	180
营养合理的素食处方	182
小贴士：适合睡前吃的九种素食	184

有利于失眠患者的素食	185
玫瑰八宝饭	186
小米绿豆粥	186

冰糖百合	187
醋熘莴笋	187
葡萄干红枣汤	188
银耳山药甜汤	188
糯米卷	189
凉拌山药火龙果	189
白芷果醋茶	190
杜仲五味子茶	190
桑葚	191
人参果	192

Part13 老年痴呆素食处方

老年痴呆患者必知的健康理念	194
什么是老年痴呆	194
老年痴呆症的疾病阶段	194
老年痴呆症的病因	195
老年痴呆的警报	195
老年痴呆的预防	196
老年痴呆患者的饮食原则	196
营养合理的素食处方	198
小贴士：健忘者宜常吃的几种素食	200

有利于老年痴呆患者的素食	201
北京炒疙瘩	202
翠玉蒸饺	202
臭豆腐蒸毛豆	203
韭黄腐竹	203
胡萝卜红枣汤	204
紫菜蛋花汤	204
红枣桂圆粥	205
雷沙汤圆	205
桑叶清新茶	206
女贞子蜂蜜饮	206
椰子	207
山竹	208

Part14 癌症素食处方

癌症患者必知的健康理念	210
癌症是什么	210
癌症的成因	210
癌症的特点	211
癌症的报警征兆	211
癌症患者的饮食原则	211
营养合理的素食处方	214
小贴士：老年人喝茶宜淡一点	216

有利于癌症患者的素食	217
什锦炒面	218
薏仁饭	218
芙蓉南瓜	219
大白菜面筋泡	219
菠萝苦瓜汤	220
牛蒡素肉丝汤	220
凉粉卷	221
藕断丝连	221
白萝卜牛蒡茶	222
香菇海带水	222
草莓	223
猕猴桃	224

Part15 前列腺增生素食处方

前列腺增生患者必知的健康理念	226
什么是前列腺增生	226
前列腺增生的病因	227
前列腺增生的症状	227
前列腺增生有哪些并发症	228
前列腺增生患者的饮食原则	230
营养合理的素食处方	230
小贴士：老人补肾助阳过暖冬	232

有利于前列腺增生患者的素食	233
绿豆茯苓薏米粥	234
菠菜素肉饺	235
韭菜绿豆芽	235
木耳油菜	236
银耳西红柿汤	236
核桃冰糖炖梨	237
板栗饼	237
油茶面	238
知母玄参茶	238
半枝莲蛇舌草茶	239
板栗	240
榴莲	240

Part16 老年皮肤瘙痒症素食处方

老年皮肤瘙痒症患者必知的健康理念	242
什么是老年皮肤瘙痒症	242
老年皮肤瘙痒症的病因	243
老年皮肤瘙痒症的注意事项	243
老年皮肤瘙痒症患者的饮食原则	244
营养合理的素食处方	246
小贴士：适合老年人吃的养生抗衰素菜	248

有利于老年皮肤瘙痒症患者的素食	249
竹叶菜饭	250
白扁豆粥	250
黑木耳拌豆芽	251
蘑菇菜心炒圣女果	251
冬瓜春菜汤	252
莲子银耳糖水	253
蜜汁红薯	253
生菜黄瓜沙拉	254
薏仁珍珠茶	254
竹叶茅根茶	255
橄榄	256
甘蔗	256

Part1



老年病与素食

随着人类寿命的延长，老年人问题已成为当今社会的重要议题之一。2010年上海市的老年人口比例首次突破20%，我国其他地区也将相继突破这一比例。与此同时，老年人中患老年病的人数也在逐年上升。老年病的发生与人体衰老有很大关系，但不健康的饮食和缺乏运动也是造成老年疾病发病率上升的一大原因。本章将介绍老年病的相关知识以及通过素食改善老年病的机理和方法。

老年病是什么

老年病是人在机能退化和衰老过程中，由于人体结构与功能的变化所引起的疾病。下面介绍老年病的概念、特点、类型及病因病机等相关知识。

老年病的概念

老年病又称老年疾病，是指人在老年期所患的与衰老有关并且有自身特点的疾病。一般认为，人的年龄在45~59岁为老年前期或初老期，60~89岁为老年期，90岁以上为长寿期。

老年人患病不仅比年轻人多，而且有其特点，主要是因为人进入老年期后，人体组织结构进一步老

化，各器官功能逐步产生障碍，身体抵抗力逐步衰弱，活动能力降低，以及协同功能丧失。

老年病的特点

一般来说，老年病的特点可概括为17个字，即“一身多病，症状不典型，并发症多，发展迅速”。

一身多病是老年病的一大特点。老年人体内器官组织结构和功能逐步发生退化和病变，一个系统或一种器官本身可同时存在多种病理改变，或多个系统、多种器官同时患有疾病，例如不少老年人患有高血压病、冠心病，还同时患有糖尿病、糖尿病肾病、慢性支气管炎；同一脏器可发生多种疾患，如冠心病、肺心病、心肌炎同时存在于一人的心脏。



老年病症状往往不典型，对医生来说，容易发生误诊、漏诊；对家属来说，容易把老人的大病看成小病，把新病看成老病，以致耽误诊疗。老年人患病或原有的疾病加重，明显的表现常常是轻者精神萎靡，重者陷入沉睡，甚至昏迷。另外，同样的症状对于不同年龄的人诊断可以不同，如烧心或心口痛，青年人以溃疡病最多见，而老年人则有患食管炎的可能，甚至是心绞痛、心肌梗死。

老年病发病时病情重、症状轻，如患肺炎时，咳嗽轻、痰少、不发热、白细胞不高，仅表现为神志淡漠；患心肌梗死时可无心绞痛发作；患糖尿病多年但无任何不适感，遇某种诱因才突然出现酮症酸中毒；患高血压、心功能不全数年无明显症状产生，会突然发生脑出血、脑梗塞及急性心力衰竭。

老年病还存在发病快、病程短、容易发生全身衰竭的特点。老年人身体敏感性降低，体温调节能力差，发热时不如年轻人明显；相对地，对冷的反应也差，容易发生处于低温状态而不自觉的情况；对疼痛的反应也较差，如发生心肌梗死、急性阑尾炎、急性胆囊炎时仅感觉轻微不适，前者如治疗不及时可迅速致死，后两者可引起穿孔致腹膜炎而危及生命。因此，对老年患者的



客观检查尤为重要。

总之，老年人脏器储备功能低下，适应力降低，抵抗力减弱，机体不稳定性增高，免疫力减退，尤其是高龄患者，一旦有应激情况发生，如患感染性疾病时病情会迅速恶化，使原来勉强处于平衡状态的某些脏器容易在发病后功能迅速降低，也可能出现多器官功能衰竭，预后极差。

老年病的类型

老年人易患的疾病叫做“老年病”，通常包括以下三类：

一是老年人特有的疾病。这类疾病只有老年人才得，并带有老年人的特征。它在老年人变老过程中随机能衰退而发生，如老年性痴呆、老年性精神病、老年性耳聋、脑动脉硬化以及由此引致的脑卒中，等

等。这类与衰老、退化有关的疾病随着年龄的增加而增多。

二是老年人常见的疾病。这类疾病既可能在中老年期（老年前期）发生，也可能在老年期发生，但以老年期更为常见，或在老年期会变得更为严重。它与老年人的病理性老化、机体免疫功能下降、长期劳损或青中年期患病使体质下降有关。如高血压病、冠心病、糖尿病、恶性肿瘤、痛风、震颤、麻痹、老年性变性骨关节病、老年性慢性支气管炎、肺气肿、肺源性心脏病、老年性白内障、老年骨质疏松症、老年性皮肤瘙痒症、老年肺炎、高血脂症、颈椎病、前列腺增生，等等。

三是青年期、中年期、老年期皆可发生的疾病，但在老年期发病有其特点。这类疾病在各年龄层都有发生可能，但因老年人机能衰退，同样的病变对于老年人则有其特殊性。例如，各个年龄的人都可能发生肺炎，老年肺炎则具有症状不典型、病情较严重的特点。又如，青年人、中年人、老年人皆可能发生消化性溃疡，但老年人易发生并发症或发生癌变。

老年病的病因病机

老年病的发生主要有以下几方



面的原因：

①虚衰。脏腑衰老、阴阳气血不足是老年病的基本病理生理基础和特征。肾虚在脏腑功能衰弱中占重要地位，而阳气不足在气血津液虚弱中占有主导作用。当代中医学研究发现，许多老年病的发生、发展和变化与脏腑虚衰密切相关。

②郁滞。郁滞包括心情抑郁和气机郁滞，这与脏腑功能减退有直接关系。老年人多方面能力下降，活动空间缩小，家庭结构改变，都加重了其心理异常，主要表现为抑郁、忧虑、焦虑等。另外，老年人多坐少动，也加重了气机郁滞。郁滞的后果是造成病理性代谢产物的产生，诱发或加重病变。

③痰湿。痰湿是停聚于体内的有害废物，是因人体水液代谢功能失调而产生的。这里的“痰”指的是人体津液的异常积留，是病理性的产物。“湿”分为内湿和外湿，外湿包括空气、环境潮湿，如因淋雨、居所潮湿等而使湿气侵犯人体而致

病；内湿是指消化系统运作失调，水在体内的流动失控以致津液停聚，或因饮食水分过量、过度饮酒及生冷饮料、过食乳酪而使体内津液停聚形成内湿。此种体质者多伴有脾胃功能失调、内分泌失调等。痰湿致病有部位广、病程长、表现多等特点，是老年慢性疾病发生的重要因素。

④血淤。老年人脏腑功能衰弱、温运无力是血行郁滞的主要原因，气机淤滞、痰湿阻滞、六淫为病是次要原因。血淤可引起很多病变，临床上的缺血性病变一般都和血淤明显相关。血淤是老年常见病的主要病理机制。

⑤外感。老年人正气不足，容易感受外邪，多见卫阳不足，反复感受寒邪、外邪后病邪性质转变，或与基础病变交织在一起，形成表里两感。对于原有基础病变的患者，感受外邪往往是导致病情恶化和致死的主要原因。

老年病患者的生理变化

患上老年病的人生理上会出现以下变化：

①循环机能的变化。老年人心血管机能随着年龄的增加而降低，心脏收缩力降低，血液输出量减少。有些器官供血量出现改变，传导系

统发生变化，心率减慢，心肌内血管增厚、变硬、失去弹性。

②呼吸功能的改变。老年人呼吸功能变弱，呼吸肌及有关韧带萎缩变硬，支气管、肺的弹性减弱，肺泡胀大，肺活量变小，咳嗽反射迟缓。老年人免疫功能下降，抵抗力降低，易发生继发感染，甚至造成严重的呼吸衰竭。

③消化机能的改变。老年人胃肠道分泌机能减弱，消化机能降低，食量减少，胃肠功能紊乱，易发生消化不良、食欲不振等。

④泌尿系统功能改变。一方面，老年人肾小球数量显著减少，滤过率明显降低，尿生成减少；另一方面，老年人膀胱容量减小，常不自觉排出尿液，夜间尿频、尿多。

⑤免疫系统功能改变。免疫细胞逐渐减少，机体免疫监护机能减退。

⑥运动系统的变化。肌肉松弛，骨质疏松，容易引起骨折。

⑦其他的变化。各系统功能均减退，疾病易感性增强。

老年病的预防及护理

随着年龄的增长，人的组织器官自然衰退，新陈代谢发生紊乱，机体免疫力下降，对疾病的易感性增加，因而老年人很容易患病。培养良好的生活习惯可以预防常见的老年病，而对于患上老年病的老人，护理人员应根据老年人的特殊生理、心理状态给予适当的护理，以帮助减轻病人的痛苦，促进病人康复。

养成良好的生活习惯， 预防老年病

随着生活水平的提高，健康长寿是人们更加关注的话题，身体健康也是老年人安度晚年的一大前提。因此，人们对老年疾病的防治也日益关注。专家认为，良好生活习惯的培养对预防常见的老年疾病，如心脏病、痴呆症、糖尿病、高血压、关节炎、骨质疏松症和各种癌症等十分重要。

预防与衰老相关的疾病需要做的是：多运动，保证睡眠充足，多吃蔬菜、水果、瘦肉和全谷物，少吃含脂肪高的食品、糖类食品和垃圾食品，不要吸烟及过量饮酒，保持心情舒畅。药物、营养品和其他所谓防衰老的“灵丹妙药”虽然

很有吸引力，但在医学界，人们认为简单地改变生活方式对于防衰老是最有效的。一份研究结果称，每周走路6小时以上或者做等量运动的老年妇女，患认知损害的几率比不做运动的同龄人低20%。而另一项研究结果显示，每天走路不到0.25英里的老年男性，患痴呆的几率是每天走至少2英里的老年男性的2倍。

运动与糖尿病也有密切关系。临床试验显示，II型糖尿病的高危人群在每天进行约30分钟的锻炼和减掉5%~7%的体重之后，得病几率下降了近60%。

除了运动，合理饮食也是预防老年疾病的重要方面。一项研究显示，在所有统计的人群里，低盐饮食和控制高血压的饮食——多吃蔬菜、水果和粗纤维食品，喝低脂牛奶，少吃含脂肪食品、红肉、甜食

以及含糖饮料——能逐渐降低血压。如果把低盐饮食和控制高血压的饮食方案结合起来,效果会更好。

美国国家癌症研究所对以往研究进行分析后得出结论:每天从食物或其他营养品中摄取1100毫克钙的人患结肠癌的几率比每天摄取500毫克的人要低21%;每天喝2500毫升以上牛奶能大大降低患结肠癌的几率。

此外,控制体重、戒烟、保持充足睡眠以及控制压力等也是健康长寿的要素。一项研究发现,肥胖的男性得冠心病的几率是瘦者的1.5倍,肥胖的女性患心脏病的几率则是瘦者的2倍。研究人员还发现,健康饮食、经常运动和不吸烟的女性受冠心病威胁的几率相对较小,

82%的冠心病患者没有保持健康合理的饮食和形成运动习惯。

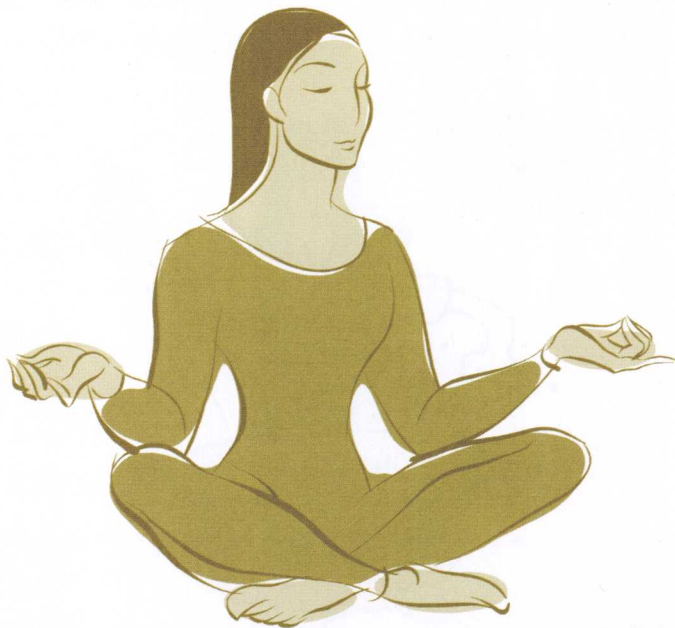
老年病患者的护理

* 饮食与营养

老年人消化机能减退,胃肠功能紊乱,咀嚼不便,对饮食常有特殊要求,所以老年人饮食要注意色、香、味,照顾病人口味、习惯,保持每天摄入蛋白质60~70克,脂肪不应超过50克,应少用动物性脂肪,多用植物油,多食水果、蔬菜,每天钠盐摄入量不超过5克,每餐不要过饱,应戒烟,避免过度饮酒。

* 睡眠与休息

要为老年病人安排一个舒适、安全、安静的环境,保证室内空气



流通和温度、湿度适中；夜间睡眠时最好有微光，以免病人夜间起床时发生意外；对老年病人失眠要分析原因，消除不良因素；床铺被褥要轻暖舒适。

* 个人卫生

老年人皮下脂肪减少，汗腺分泌减少，以至皮肤干燥、失去弹性、易于干裂，要保持床褥干燥整洁，避免褥疮发生，护理人员要督促、协助病人更衣、洗澡。病人还要注意口腔清洁，坚持每天早晚用温水刷牙，临睡前刷牙比早晨刷牙更重要。此外，一日三餐后要用清水漱口，漱口时要借用水的冲力尽量将牙缝中的食物残渣清除。

* 运动

鼓励病人积极锻炼身体，增强体质。老年人可根据自己的健康状况和爱好，适当进行户外活动，呼

吸新鲜空气，如练深呼吸、练气功、打太极拳、慢跑、饭后散步等。这样可使呼吸加深加快，有利于肺部的气体交换，增加氧气的摄入和代谢废物的排出，以改善肺功能、增强机体免疫力和主动排痰的能力。对卧床病人要坚持给予被动运动，如更换卧位、活动肢体，以保持血液循环通畅和肺部呼吸通畅，防止其肌肉萎缩和关节僵硬。

* 精神护理

老年人尽管理解衰老是生物体不可抗拒的规律，但一般都希望自己尽量健康长寿。他们自己不服老，也不希望别人说自己衰老。护理人员要了解老年人的这些心理特点，尊重体贴老年病人，进行护理操作前要耐心细致地解释，不可强制，使病人感到温暖，从而以良好的状态配合治疗。

