



老年人 该怎么吃

刘 政 李学娟 编著



人民卫生出版社



老年人 该怎么吃

编著 刘 政 李学娟



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人该怎么吃/刘政,李学娟编著. —北京:人民卫生出版社,2016

ISBN 978-7-117-22784-1

I. ①老… II. ①刘…②李… III. ①老年人-常见病-食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 148210 号

人卫智网	www.ipmph.com	医学教育、学术、考试、健康, 购书智慧智能综合服务平台
人卫官网	www.pmph.com	人卫官方资讯发布平台

版权所有,侵权必究!

老年人该怎么吃

编 著:刘 政 李学娟

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编:100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷:三河市尚艺印装有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:22

字 数:286 千字

版 次:2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-117-22784-1/R·22785

定 价:45.00 元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



作者简介

刘政 主任医师，1965 年医学院本科毕业，做过十余年临床医生，从事食品、药品研究多年，曾留学日本，为我国最早从事现代营养学和毒理学研究的高级技术人员之一。获省部级与市级科技成果奖各三项，出版专著 8 部，发表学术论文 40 余篇、科普文章千余篇，在电视、社区、养老院做健康讲座数百场。现担任大连市保健协会副会长、大连市老年学学会常务理事兼研究员等职。



李学娟 主任医师、教授，先后在大连医学院附属第一医院、遵义医学院附属医院、中国医科大学附属第一医院和附属老年病医院做医生，行医 50 年，临床经验丰富。出版专著 1 部，发表学术论文 20 余篇。



内容简介

本书是为老人写的一部饮食养生类科普书。中国老人普遍患多种疾病，书中介绍了数十种老年常见病的发生、治疗、预防的基本知识，着重叙述了该怎样吃，才能获得合理营养，才有利于健康长寿。

夕阳无限好，老年当珍惜。本书实用性强，既如老人身边的营养师，又如朝夕相伴的保健医，定能让读者开卷受益。



序

饮食攸关生命。由过去吃饱求生存到现在吃好求营养，是一个历史性的转变。人天天吃饭，但怎么吃才有利于健康，这里有很大学问。

随着生活水平的提高，我国人均寿命逐渐延长。至2014年底，全国60岁以上老年人口已达2.12亿。老年群体的高龄化、空巢化、失能化，给经济和社会发展带来巨大冲击。我们的理想是“70心不老，80腿不衰，90脑不呆，100身不倒”。老人健康，是家庭之福，也是国家之幸。合理营养不仅能使老年人延年益寿，还对促进经济社会发展和社会和谐具有十分重要的意义。

本书作者刘政、李学娟老师是长期研究饮食营养和老年病的专家。刘政同志是大连市老年学学会常务理事兼研究员，为我国最早从事营养学和毒理学研究的高级技术人员之一。他对营养的关注始于20世纪80年代，在担任大连市第八届和第九届政协委员期间，多次提出在中小学校实施营养餐和在公众中推行合理营养。多年来，刘政撰写了多篇科普文章，出版数部专著，其中，《中小学生营养指南》一书由我国著名营养学



家、老一辈革命家陈云夫人于若木作序并题写书名，为我国最早论述学生营养的著作。

《老年人该怎么吃》是刘政同志又一力作，本书通俗易懂，言之有据，对老人科学调配膳食和正确应对疾病，具有很强的指导意义，不失为“食疗的百科全书”，也不啻是陪伴老人的“健康顾问”。

大连市老年学学会会长 宋有成

2015 年 8 月 1 日



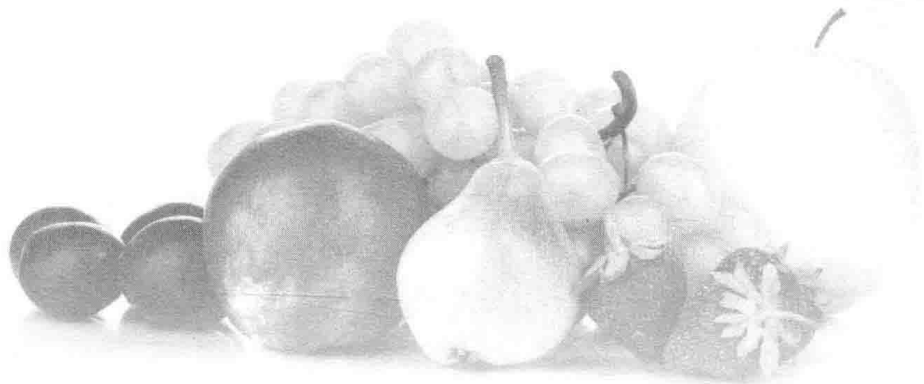
读 后

最近，本人有幸拜读了刘政、李学娟两位专家的大作《老年人该怎么吃》一书书稿，并被这本医学科普读物所吸引，读后受益良多。

当前，医学科普读物很多，其中不乏知名专家学者亲自撰写的各种小册子，对广大读者起了健康指导作用。但也不必讳言，这个领域目前存在着鱼龙混杂的局面，一些作品名为科普，实为牟取钱财而搞的伪劣骗人的诱饵。

本书作者在纷纭复杂的社会需求情况下，能够以带病生存的老人为对象，专门给他们提供与饮食营养等问题相关的防控疾病知识，其立论的职业责任感、指导思想之正确是难能可贵的。直至目前，就全国而论，我国社会人群、患病老年群体的健康意识、患病知晓率、治疗率和治疗达标率，健康知识、健康素养还是比较低的。所以，这个选题十分切中当今我国社会人群的需要。

人们一般很少考虑到“吃饭”除了解饥、支持体脑能量消耗、维持健康、保证婴幼儿、青少年发育成长之外，还会有什么其他问题。其实，“吃饭”和其他事物一样，存在着多面性和深刻的辩证法。吃饭不当也能致病，你相信吗？



现在，就全球而言，致人患病和死亡的主要原因已经不是传染病，而是非传染性慢性疾病。这些非传染性慢性疾病的发生、发展大约 80%都和“吃”有关。据科学研究，所谓的富贵病——生活方式病或代谢综合征、体重超常和肥胖、糖尿病、动脉硬化、心脑血管病、肝胆疾病、某些恶性肿瘤、高血压病等，都和不懂得健康饮食、合理营养、平衡膳食有关。

我国本来是一个糖尿病患病率低的国度。近 30 年来，生活水平逐步提高，而科学饮食营养的知识普及率较低，使得我国的糖尿病患者迅速增加，超过了美国，仅次于印度，位居全世界第二（也有人报告说已超过了印度）。

医学院学生要学习一般营养学、临床饮食治疗学课程；医院有营养室、营养师的设置；医生书写的入院病历里有普通饮食、糖尿病饮食、肾病饮食、低盐或无盐饮食、低脂饮食、流质或半流质饮食等医嘱。这些都说明，医学历来重视饮食营养的预防功能和辅助治疗功能。

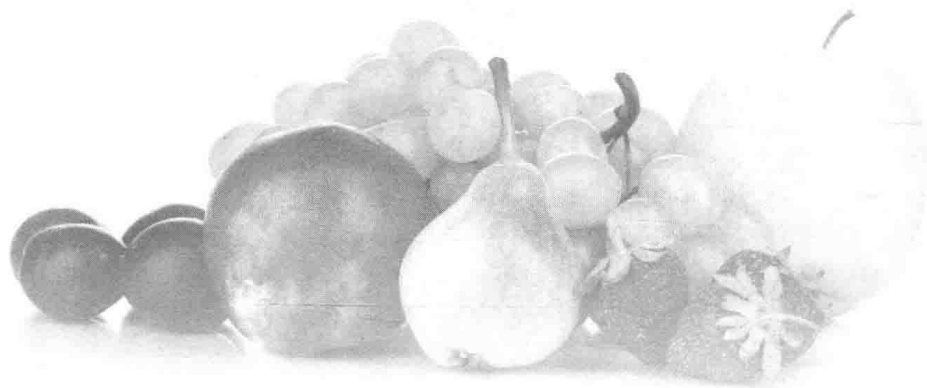
饮食营养在日常生活中同样具有非常重要的防控疾病和养生保健作用，尤其是对老年人。



1992年，世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡为健康的四大基石，后来又补充一条道德修养。毛泽东主席的保健秘诀是：基本吃素，坚持走步，遇事不怒，劳逸适度。这些都是很重要的指导原则。

十分注重科学性是本书的鲜明特点。作者的写作态度严肃，行文严谨，广征博引大量的临床资料、科研成果作为各篇章的依据，言之有物，使人开卷有益，引人入胜，读者自能体会到它的可信度，并从中学习到重要的医学科学知识和自我保健的科学方法。同时，本书也是对社会上不时出现的“神医”、“大国医”、“中医泰斗”等骗子们的有力批驳和揭露，起到“正本清源”、“扶正祛邪”的作用；能够引导人们掌握正确的养生保健知识，不会轻易听信离奇的邪说，包治百病的神药，而上当受骗。

实用性是本书的另一个特点。作者写作本书的目的明确：专门为特定的人群提供饮食营养与健康知识。书中以大量的资料，从理论到实践，具体指导人们在日常生活中，以及带病状态下生活和治疗时，如何运用饮食营养知识，保护健康，提高



疗效，促进康复，积极生活，快乐地带病延年，获得松鹤遐龄。

我相信，广大读者会从这本著作中得到宝贵的健康知识，提高健康意识，学到自我保健的良方。

饶英安



原国家卫生部副部长、

中央保健委员会原副主任、主任医师



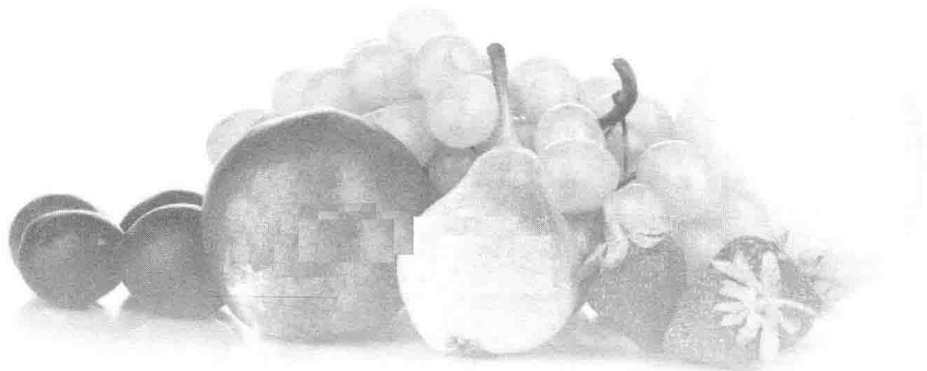
前言

人老了，病多了，中国的老年人一般都患有多种病症。本书是为患病老人写的一部科普书，说的是老人该怎样通过饮食营养获得健康长寿。

我对营养学的关注始于上世纪八十年代在日本做访问学者时，日本人对营养的重视程度令我震惊。九十年代，当我致力于在中小学校推行学生营养餐和提出平衡膳食时，有人不解：“食物越来越丰盛，怎么现在还说‘我们的营养有问题？’”转眼间，20多年过去了，当年40岁左右的学生家长进入了退休年龄。老年人是疾病的高发群体。当代中国老人所患的疾病，多同二三十年来越来越丰盛的饮食和不良饮食行为有关。营养不合理的后果已经在现今许多老年人身上明显地显现出来。

近十余年，我把主要精力放在老年营养上，对老人由饮食引发的病症深有感悟；而第二作者李学娟从事临床工作50年，对老人的疾苦更感同身受。

本书分上下两篇。上篇6章，讲述了饮食同疾病与寿命的关系，老人该怎样做到合理营养。强调指出，坚持科学饮食能防控疾病，带病老人也能享受健康生活。下篇42章，每章记述1~2个病症。60~70岁的老人通常至少能找到适合自己的5个章节；超过70岁的人，一般能对症入号10章以上。如果涉及到可能面临的病症，就将



更多。

本书以科学性与实用性为原则，着重记述了各种疾病的营养特点，以及包括中医食疗、民间验方在内的饮食调理方法，目的是使其成为老人身边的饮食顾问，起到营养师的作用。读者根据病症查询，就能知道“该吃什么、吃多少和怎样吃”。本书还叙述了疾病的发生、表现、治疗、预防概况，并结合作者经验，对生活护理，以及防止病情恶化等需关注的问题，做了比较详尽的提示。就此而言，本书还能起到同老人朝夕相伴的保健医生的作用。

患病老人是需要照料的。本书对于照看老人饮食起居的亲属和养老院工作人员，也同样有很实际的指导意义。

科学性是科普书的生命所在。本书是在翔实资料的基础上完成的，且尽可能涵盖国内外最新研究成果。为使文章更有可读性，还举出了一些例证。

我国老年学研究起步较晚，同美国、日本等相比，至今尚未形成较完整的老年学研究体系。一个突出的事实是：老年疾病有关营养的病因学证据多来自发达国家。我国对老人疾病尚普遍缺乏应有的重视，老年专科门诊近几年才开始在少数城市的大医院设立。老年疾病是老年学研究的重要组成部分，本书或能为中国老年病研究抛砖引玉吧。

人都要老。今天的青年人，就是明天的老年人。年轻人阅读本



书，也有益于养成科学的饮食习惯。让现今的青年人不重蹈老一辈人的旧路，于国、于家、于己，善莫大焉。

本书是在大连市老年学学会关怀下完成的，宋有成会长为本书做了热情洋溢的“序”。宋会长在担任大连市政协副主席期间，就对我推行合理营养给予了一贯的支持与鼓励，我至今记忆犹新。在写作过程中，我得到了吴厚福、潘永涛、范历悟、方维忠、姜慕军等多位专家同仁的帮助。

特别令我感动的是，原国家卫生部顾英奇副部长为本书写了内涵极为深远的“读后”。顾老长期担任开国元勋朱德元帅的保健医，曾为中央保健委员会副主任，他高屋建瓴的论述，对作者是莫大的激励，对所有的医学工作者都具有重大的现实指导意义。

在此，向顾英奇副部长、宋有成会长和所有关心与支持我的同志表示由衷的谢意。

本书内容涉及基础医学与临床医学的多个学科，尽管作者将科学性放在第一位，仍会有错误与不足之处，恳望读者指正。

刘 政

2016年1月26日



目 录

上篇 寿命、疾病与营养

1

- 第一章 疾病是影响老人寿命的重要因素 /2
- 第二章 不良生活方式是老人患病的主因 /10
- 第三章 老人的合理营养原则 /20
- 第四章 老人健康饮食的注意点 /33
- 第五章 老人的生理变化与衰老 /44
- 第六章 老人带病也能享受健康生活 /55

下篇 老人常见病与饮食

61

- 第七章 阿尔茨海默病 /62
- 第八章 猝死 /72
- 第九章 动脉硬化症与冠心病 /76
- 第十章 肥胖 /89
- 第十一章 肺癌 /98
- 第十二章 肺炎 /105
- 第十三章 腹泻 /110
- 第十四章 感冒 /116
- 第十五章 高尿酸血症与痛风 /122



- 第十六章 高血压病 /132
- 第十七章 高脂血症 /146
- 第十八章 退行性关节炎 /158
- 第十九章 骨折 /163
- 第二十章 骨质疏松症 /168
- 第二十一章 结肠癌与直肠癌 /176
- 第二十二章 颈椎病 /181
- 第二十三章 老年皮肤瘙痒症 /185
- 第二十四章 老年性白内障 /190
- 第二十五章 老年性黄斑变性 /194
- 第二十六章 老年性慢性支气管炎 /198
- 第二十七章 老年性尿失禁 /202
- 第二十八章 老年性青光眼 /205
- 第二十九章 老年性哮喘 /208
- 第三十章 老年抑郁症 /212
- 第三十一章 老年营养不良与体重低下 /218
- 第三十二章 老人重听与耳聋 /223
- 第三十三章 慢性阻塞性肺气肿 /228
- 第三十四章 慢性胃炎 /232
- 第三十五章 脑中风及其后遗症 /237
- 第三十六章 帕金森病 /248
- 第三十七章 前列腺癌 /253
- 第三十八章 前列腺增生症 /258
- 第三十九章 缺铁性贫血 /262
- 第四十章 乳腺癌 /267
- 第四十一章 失眠 /273
- 第四十二章 食管癌 /281
- 第四十三章 糖尿病 /286



第四十四章	胃癌	/299
第四十五章	血管性痴呆	/306
第四十六章	习惯性便秘	/311
第四十七章	消化不良	/317
第四十八章	牙周病与老人缺牙	/322
主要参考文献		/329