



爱·生活
LOVE.LIFE

ZHONGJI KANG SHUAILAO
YINSHI JIHUA

终极抗衰老 | 饮食计划 |

寻医问药网 编著



山东美术出版社



爱·生活
LOVE.LIFE

终极

抗衰老

饮食计划

寻医问药网 编著



山东美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

终极抗衰老饮食计划/寻医问药网编著. — 济南:
山东美术出版社, 2009.6
(爱·生活书系)
ISBN 978-7-5330-2749-0

I.终… II.寻… III.①食品营养:合理营养②长寿—食物疗法
IV.R151.4 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 051246 号

终极抗衰老饮食计划

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 孙悦久

装帧设计: 灵动视线·张莹

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街 39 号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

印 刷: 北京温林源印刷有限公司

开 本: 787×1092毫米 1/16开

印 张: 14.5

版 次: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

定 价: 28元

前 言

西方古医哲希波克拉底有句名言：“食物是最好的医药。”可见，合乎健康的食物，就是最好的妙药，而违背健康的食物，我们一旦摄取了，就有可能变成毒药。

追求永葆青春，选择健康饮食，不是我们这个时代才有的做法。汉武帝晚年建造仙人承露盘，以为从高耸入云的盘子里接露水喝，便可长生不老。慈禧太后更是终生都在努力进行各类的自我保养，她的饮食之奢侈，在中外历史上是非常有名的。德龄夫人在《御香缥缈录》一书中对慈禧有下列评语：“皇太后的一生，可以说是为‘吃’而生的……”

《辞海》对衰老的解释是：“生物体在正常环境条件下发生的机能减退，逐渐趋向死亡的现象。”人从出生的那一刻起，衰老就已经伴随着我们了。生、长、壮、老、死，是世间万物发展的必然规律。研究发现，细胞分裂存在着极限，也就是说细胞分裂是有限的，人的细胞平均分裂56次就停止了，所以寿命的长短可以说正是取决于细胞分裂次数的多少。人的身体由上亿个细胞组成，随着年龄的增加，随着细胞的不再分裂，人体内细胞的数目就会不断地减少，人的寿命也就会逐渐衰减。

“安身之本必资于食，救疾之速必凭于药。”食物是我们生下来、活下去的根本保证。吃什么？怎么吃？才能延缓我们的衰老，这真的是一门学问。其实，对于我们的一生而言，饮食既是一种享受，更是一种科学。寻医问药网的专家组想通过本书告诉大家，要想拥有一个健康的身体，必须以理性、科学的态度来对待每日的餐饮。

随着经济发展和生活水平的提高，人们的生活方式发生了很大变化。面对丰富多彩的食品市场，很多人都会产生各种各样的疑问。这本书是我们寻医问药网专家组根据现代医学理论以及我

国传统中医的养生之道，结合一年12个月，24个节气，顺应自然所制定的一套抗衰老饮食计划。

在书中我们不仅告诉你应该吃什么，更详细地教你如何去吃。其中我们还结合一部分网友的提问，具体帮助他们解决饮食中遇到的问题。因此，本书从全方位的角度讲述了合理饮食在抗衰老中的重要性，是我们寻医问药网献给广大读者的一本权威、科学的书籍。

本书内容全面、实用、易于操作，是现代家庭生活中必备的一本抗衰老饮食计划全书。希望读者通过阅读本书能在以后的生活中学会健康饮食，快乐吃喝。

目 录

前 言	1
-----	---

1月计划 温补固本是关键/1

小寒却比大寒冷，切记勿被“性味”伤	1
一月重养脾胃，少吃寒凉	5
要内藏助心阳，就要少食咸，多食苦	8
勤吃“万岁子”，润肌又黑发	10
“大寒”多喝汤，养肾补精抗衰老	13
一月天寒吃羊肉，为身体储存热量	15
冬季皮肤干燥，常吃苹果有奇效	18
从“腊八粥”说起，抗衰老就要会喝粥	21
三九补一冬，来年无病痛	22

2月计划 养阳平补最见效/26

立春雨水到，早起晚睡觉	26
又是一年春，百草回芽、百病发作	29
“种生”的豆芽最适合灭火清燥	31
二三月里食韭菜，养肝起阳抗衰老	33
雨水时节冰化雨，脾胃保养最根本	36
菜中也有灵芝草，快去山野间找	38
“染”上“春困”，用饮食扭转它	40
参类抗衰作用大，但一定要吃得对	42

3月计划 讲究平衡来抗衰/46

春分正当春，白天黑夜各一半	46
三月吃香椿，饱口福更保健	49

说一说“中华餐馆综合征”	51
甘蓝能帮你轻松抵抗自由基	53
常食黄花鱼能助你强身健体	56
惊蛰，一年中的第三个节气	58
远离衰老，首先要学会吃油	62
睡得香要宁神，首推龙眼肉	64
醪糟汤圆，最简单的抗衰老方	66

4月计划 滋润养颜四月忙/69

清明前后血压升高，此时重点是防范	69
桃花最是四月娇，女性养颜多吃桃花	72
“伤春”损颜伤神，调整饮食能解忧	74
正确饮用新鲜的水就是抗衰老的法宝	76
又黑又绿小海苔，人体维生素的宝库	78
枣为“木本粮食”，一日吃仨慢慢老	81
谷雨后天温升，湿度大，饮食倍呵护	83
营养丰富，熬制方便的抗衰老“锅巴粥”	86

5月计划 润燥祛湿在五月/88

心与夏气通，立夏之后养心才能抗衰	88
黑米又叫“长寿米”，抗衰皆因颜色黑	91
牛奶+豆腐，优质蛋白质换来优质生活	93
五月饮食讲清淡，减肥蔬菜给身体做SPA	96
未病先防，祛湿祛热，从小满开始	98
“紫色黄金”——蜂胶食用不可少	100
要想更年轻，回到细嚼慢咽的时代	102
五月第一食——丰腴之季的小龙虾	104

6月计划 六月抗衰勤养心/106

芒种六月六日，饮食清淡，药浴护体	106
------------------------	-----

工薪家庭最实惠的夏季四大营养法则·····	109
六月天气热，但过食冷饮会伤及秀发·····	110
糙米里富含永葆青春的矿物质·····	113
六月夏至到，入伏饮食从“清补”着手·····	115
茶为万病之药，正确饮茶养生又养心·····	117
身体也有最爱吃的食物，你吃对了吗？·····	120
金枪鱼及牡蛎里有“青春”保鲜剂·····	122
“一个榴莲三只鸡”大补水果数榴莲·····	124

7月计划 “清”为七月贵/126

小暑天修心养性，饮食更要讲究平衡·····	126
红豆最相思，夏天祛湿防腿肿还靠它·····	128
补心多食红色物，颜色浓烈最能防老·····	130
缤纷水果餐：夏日餐桌上的新鲜美味·····	132
大暑喝药粥，滋养保健还能祛除旧疾·····	134
“黑珍珠”最爱的就是“娃娃玉米”·····	137
马齿苋，真正名副其实的“长寿菜”·····	138
在七月，吃深绿色蔬菜能防白内障·····	140

8月计划 八月防暑重补液/143

立秋代表秋来到，早喝粥来晚喝汤·····	143
夏季消耗多，八月就要补充营养素·····	145
“肺之果”熟在八月，巧吃最保健·····	146
芒果是“热带果王”，抗癌又营养·····	148
生姜去“体锈”，身体变得更年轻·····	150
处暑过秋意浓，凉热交替静养为上·····	153
夏季爱烤肉，应和蔬菜水果一起吃·····	155

9月计划 燥则润之养肺养生/157

白露之后凝水气成露，防燥滋阴·····	157
---------------------	-----

西兰花功效多，九月来润肺止咳·····	159
秋季早餐必吃的几种易消化食品·····	161
九月里吃海带，帮助你抗冷御寒·····	163
秋分刚好是秋季九十天的中分点·····	165
金秋养肺重，抗衰“藕”当先·····	167
吃葡萄助睡眠，还可以补水·····	169
最适宜秋季吃的水果——梨·····	170

10月计划 “养收”原则要牢记/173

寒露时节冷热交替，保阳气重“养收”·····	173
身体好才能保青春，清体排毒很关键·····	174
抓紧霜降补一补，一年里头都轻松·····	177
大蒜抗衰胜人参，物美价廉还防病·····	178
收获金秋，吃得杂一点，老得慢一点·····	180
水果里也有黄金，猕猴桃当之无愧·····	182
十月多吃七种“香”，消疲倦养容颜·····	184

11月计划 对症进补温暖过冬/189

立冬补冬，但绝不盲目“进补”·····	189
马铃薯，补充维C的“地下苹果”·····	191
冬季抗衰老，“山里红”最有效·····	193
芦荟——延缓衰老的最佳代名词·····	196
小雪到，御寒保暖扫除冬季抑郁·····	197
别嫌白菜太便宜，它是“菜中之王”·····	199
肾为本冬来养，妙把“性趣”吃出来·····	202

12月计划 适食肥厚滋养身体/205

大雪节气要养生，特色进补强身体·····	205
前苏联人的“宇航食品”——红薯·····	208
动脉硬化让你从里到外都变得脆弱·····	210

“吃骨补骨”拒绝骨质疏松来伤害·····	212
冬至似年节，庆祝之外也别忘了保健·····	215
生栗子嚼成浆，冬季暖身体利腿脚·····	217
酒是暖身的宝，也能变成抗衰的药·····	218

1 月计划 温补固本是关键

民间有句谚语：小寒大寒，冷成冰团。

每年的一月可以说是全年中最冷的时候，因此在这个月份，养生重在“藏”。在一月份，最重要的就是要本着“因人施膳”的原则，合理进补，宜多吃些温补阳气的食物，使人体阳气充实于体表，只有这样才能把精气收藏好，在接下来的一整年里，人的阳气足了，自然就有了抵抗衰老的能量。

小寒却比大寒冷，切记勿被“性味”伤

小寒表示寒冷的程度。常言道“冷在三九”，这个“三九天”就在小寒节气内，所以就有了“小寒却比大寒冷”的感觉。

一月天寒地冻，而时令上又偏偏到了冬去春来的转折点，很多人都知道，到了这个转折点上，大家就该补补身体了。但具体怎么补，这又是一门学问了。寻医问药网的专家信箱就收到很多朋友的来信，纷纷询问，在一月份，究竟吃点什么对身体最好，最能起到抗衰的作用。

《难经》记载：“人赖饮食以生，五谷之味，薰肤（滋养皮肤），充身，泽毛。”这是两千年前古人对饮食营养作用的评述。可见饮食的滋养不但是人体赖以生存的基础，当食物中的营养素（中医称之为“水谷精微”）转化为人体的组织和能量时，更是满足生命运动的物质保证。战国时期的名医扁鹊“安身之本必资于饮食。不知食宜者，不足以生存”，也强调了合理饮食的重要性。

在中医看来，每一种食物都有自己的秉性，有些寒凉、有些温热，针对我们的身体有着很不同的作用。但是现在已经有很多人忽视这种科学，吃东西的时候往往凭着嘴巴上的感觉，只想着过瘾，其实吃的很不健康。

中国的传统养生讲究：药食同源，就是说许多食物即药物，它们之间并无绝对的分界线。如果将中药的“四性五味”理论运用到食物之中，我们可以认为每种食物同样也具有“四性五味”。

食物的“四性”又称为四气，即寒、凉、温、热。

寻医问药网小贴士

寒性食物

1. 茶类：普洱茶。
2. 水果类：柿子、猕猴桃、西瓜。
3. 蔬菜类：苦瓜、莲藕。
4. 海产品：海带、海藻、海螺。
5. 肉类：羊蹄、鸭血。
6. 其他类：酱。

凉性食物

1. 谷类：大麦、绿豆、豆腐、芝麻油。
2. 干菜类：蘑菇。
3. 蔬菜类：茄子、冬瓜、丝瓜、黄瓜。
4. 水果类：梨、橙子、橘子、苹果、芒果。
5. 肉蛋类：羊肝、牛蹄、鸭肉、鸭蛋、鸡蛋清。
6. 茶类：茶叶、茶油。

温性食物

1. 谷类：高粱米。
2. 蔬菜类：大葱、茴香。
3. 调料类：大蒜、生姜、醋、大料、花椒。
4. 水果类：山楂、金橘、甜橙、桃、荔枝、杨梅、杏、樱桃。
5. 肉类：鸡肉、鸡肝；羊肉、羊肚、羊肾、羊骨、羊油、羊奶；牛骨、牛油；鹿肉。
6. 水产品：海参、海虾、带鱼、鲑鱼、鲛鱼。
7. 酒类：黄酒、葡萄酒、啤酒、米酒。
8. 其他类：大枣、人参、木瓜、南瓜；炒干果。

热性食物

辣椒、胡椒、肉桂、精白面、豆油、白酒。

由于一月份天气比较寒冷，我们人体最需要的还是一些富有热量的食物，而人体需要的热量60%都是来自碳水化合物，碳水化合物又都主要来源于粮食之中，所以，吃好主食是相当必要的。

在小寒前后，百姓们都更加重视如何消寒，很多药膳火锅一时间成了备受宠爱的美味佳肴，大家围坐在一起，吃得兴高采烈，浑身热气腾腾，但这真的健康吗？在谚语里有“夏有真寒，冬有真火”的说法，因此，我们在一月份进补的时候一定要本着温补的原则。

一月虽是数九寒天，即便是想要多吃些能及时给身体补充热量的食物，也一定要注意量的问题，尤其不要贪图一时的嘴巴痛快，被“五味”所伤。



3 >

寻医问药网小贴士

五味是指甘、酸、苦、咸、辛五种味道

多甘味能补虚缓急；

多酸味能敛肺涩肠；

多苦味能降泄燥湿；

多咸味能软坚散结；

多辛味能发表行散。

所谓“适者有寿”，就是说饮食要适度、适当、适应，才能长寿。对应着五味，它们在身体里也是各有所长，因此，适量地食用能调养身体、抵抗衰老，但过量就会危害身体了。食物消化后，酸味为肝胆所吸收，苦味为心脏、小肠所吸收，甜味为脾、胃所吸收，辣味为肺、大肠所吸收，咸味为肾脏、膀胱所吸收，各种不同性味的食物进入人体后，分别滋养着各个不同的器官。

唐代的王冰就曾说：“五味，所以养五脏者也。太过则脏有偏胜，所不胜之脏受伤，而各见其病焉。”意思是说，五味吃得太多，超过脏器承受能力，就会导致各种各样的疾病。因此，我们不建议在一月份吃过多浓烈的食物，例如大家都喜欢的滋补火锅，一方面，如果经常吃很容易出现身体燥热，另外呢，对于部分人，吃火锅可能会增加他们患上痛风的风险。

4 五味过甚，太咸太苦太辣的食物，到了身体内，积累起来就会是火气，在一月这种火气尚不明显，是以“藏”的方式存在于我们的身体里，如果不及调整，进入春天，就会萌发出来。这也就是为什么在春季，很多人容易上火。

其实，我们要想获得健康，最讲究的就是阴阳平衡。阳气太旺盛也不好，这时就需要滋阴来平衡。因此，专家建议大家，我们可以自己做一些温和清淡的膳食，细润无声地给自己的身体藏进能量，不仅能够抵抗衰老，也可以防止疾病的侵害。

寻医问药网专家组推荐

百合玉竹养颜鸡汤——润肤祛斑

药材 百合 15 克，玉竹 15 克，薏仁 15 克。

食材 鸡腿 1 只。

制作 将鸡腿切成块，氽烫去腥后放入锅中，加水适量，炖煮至半熟时，再加入药材炖煮至鸡肉熟烂，加盐调味即可。

功效 百合有养阴清热、润肺止渴、宁心安神等功效。在美容方面，百合有减少皱纹、防止皮肤病的作用。玉竹有润肺止咳、去黑斑、润泽

肌肤等功效。此汤可以使皮肤柔嫩、减少皱纹、消除雀斑。

桑杞养肾汤——滋阴去燥

药材 桑葚 6 克，枸杞子 10 克，麦门冬 6 克。

食材 排骨 250 克，冰糖 10 克。

制作 排骨加适量水炖煮至熟。洗净桑葚、枸杞子、麦门冬，一起放入排骨汤中，用大火煮滚后，改小火煮至汤色发白后加入冰糖拌匀即可。

功效 桑葚味甘、性微凉，入肝、肾经，可补血滋阴。枸杞子可滋补肝肾，适用于更年期因肾阴不足引起的腰膝酸软等症。麦门冬味微苦、性微寒，可养阴清热，适用于阴虚内热型或热症型。此汤可改善善头昏目眩、失眠多梦、焦躁不安等症状。

一月重养脾胃，少吃寒凉

寻医问药网专家信箱里有这样一封患者来信。患者为职业女性，还不到 40 岁，却感觉出现了很多类似更年期的现象：无名低热、烦躁不安、背痛或胃痛。她对照有关书籍看了看，越发觉得自己是进入了更年期。

在一些大公司，许多人都有着类似的症状：长期持续的疲劳、四肢乏力、腹痛腹泻、脾胃虚弱、记忆力减退、注意力难以集中、头晕、性功能减退、淋巴结肿大、经常性感冒、出现早衰等等，甚至可以说这些典型的亚健康症状已经成为了职场人士的“职业病”。

有人曾经对北京某高档写字楼里 30 家公司的职员进行过问卷调查，结果发现，70% 的人都不同程度地感到自己的身体有不适感。在 27 位“经常或偶尔感到胃部不适”的员工中，只有 7 人去医院做过正式的检查；还有 16 人会经常感到“焦虑、不安、没有食欲”。

很多貌似健康的人，其实身体已潜伏着疾病的征兆，健康可谓是岌岌可危。越来越多的人处于亚健康状态，而这种亚健康状态最容易加快人体的衰老。《黄帝内经》认为，40 岁以后，每隔 10 年，将有一个脏器衰老，如 50 岁肝始衰，60 岁心始衰，80 岁肺始衰等。除肾虚是引起人体衰老的主要原因外，脾虚是导致人体衰老的又一主要根源。

高强度的工作，首先就动用了身体里的元气，缺乏元气就需要

通过饮食来补充。这时如果因为忙碌或者对饮食的不重视，匆匆吃几口饭，马虎了事，一天不觉得，长期积累起来，脾胃就要出问题。脾胃功能虚弱，就动摇了人体内抵抗疾病侵袭的根基，给外邪侵犯提供了可乘之机，同时也加快了人体的衰老速度。

脾胃被誉为“后天之本”，脾胃虚弱也是气血虚的主要根源，所以保护脾胃也是抗衰老的一项重要措施。



6 寻医问药网小贴士

盐腌蔬菜、熏肉和熏鱼含有大量的硝酸盐和亚硝酸盐，在胃里积攒多了很容易转化为致癌物质。另外，吃大量的红肉、吃饭不规律、食物过硬过烫都可能增加胃癌风险。

《本草纲目》上写得很清楚：“脾胃虚冷者勿食寒凉。”冬季饮食切忌粘硬、生冷，因为此类食物极易使脾胃之阳受损。寻医问药网的专家建议大家，在一月里，不要吃寒凉性的食物、药物，以免损阳气，伤脾胃。

一月份天气还很寒冷，脾胃虚弱的人，不仅在饮食上要远离寒凉的食物，就是在日常生活中也要特别注意脾胃部的保暖，适时增添衣服，夜晚睡觉盖好被子，以防腹部着凉而引发胃痛或加重旧病，为来年留下后患。

虽然胃的脾性喜燥恶寒，因而食物以热为好。但也不能因为天寒而过于热衷辣、烫等口味重的饮食，贪食辛辣热烫之物也会内扰阳气，迫其外泄。

古代医家认为“百病皆由脾胃衰而生也”，所以在日常生活中，要

注意保护脾胃，注意饮食营养。现代社会由于快节奏的生活以及强大的工作压力，大部分人的胃都处于亚健康状态，而职场人士则压力大，生活节奏快，最易患胃病，是脾胃虚弱的高发人群。

一些职业白领喜欢吃消夜，觉得这样能够起到滋补的作用，其实这个习惯非常不好。一般胃消化功能不好的人，吃一点点就会饱，稍微多吃一点就会胃胀，如果晚上多吃的话，就会因为胃部滞胀而影响入睡。

寻医问药网小贴士

酒、咖啡、浓茶、碳酸性饮品（汽水）、酸辣等刺激性食物，这些都伤胃。

在一月份，应如唐代百岁医家孙思邈所说：“省酸增甘，以养脾气。”就是说要增加甜食，少吃酸味食品，好补养脾胃。

因为早春之时是肝气最旺的时候，很容易出现脾胃虚弱的情况，这时如果多吃了酸味食物肝功能就偏亢，因此饮食的调养，要选择甘温食品，少吃酸涩食物。

性温味甘的食物首选谷类，如糯米、黑米、高粱、燕麦；蔬果类，如红枣、桂圆、核桃、栗子；肉鱼类，如牛肉、猪肚、鲫鱼、鲈鱼、草鱼等。人体从这些食物中吸取丰富的营养素，可使养肝与健脾相得益彰。

脾虚的男士冬季应以补阳运脾为主，多吃性温健脾的食物，如粳米、莲子、芡实等、以及鳝鱼、鲢鱼、鲤鱼、带鱼、虾等水产类。山药、大枣、莲子富含淀粉，容易吸收，也具有健脾益气的作用。在肉类的摄入上，应该以细纤维的鱼肉为主。

寻医问药网专家组推荐

南瓜肉丸汤——健脾消食

原料 嫩南瓜 200 克，牛肉 300 克，番茄 2 个，甜玉米罐头 1 罐，鸡蛋液 1 碗，香菜、葱、蒜末各少许。

调料 精盐适量，鸡精 1/2 小匙，植物油 2 大匙。

制作 1. 南瓜洗净切开去籽，去皮，切丁。2. 甜玉米开罐沥干