



中老年健康有约

教您活到
100岁

饮食保健

■ 主编/王强虎

♥ 活过百岁的饮食秘笈

♥ 顶级专家推荐的饮食保健方案

♥ 健身、美食、治病的饮食策略



世界图书出版公司



饮食指南
100岁

饮食保健

编 陈楠、李国顺



◆ 饮食营养与长寿关系

◆ 饮食与疾病防治关系 饮食与疾病

◆ 饮食、运动、生活与长寿关系

北京人民卫生出版社



中老年健康有约

教您活到

100 岁

饮食保健

主 编 王强虎
主 审 殷克敬
副主编 王水龙 李永峰
编 者 党洪敏 孙宇红
王 文 海 赵万堂
李 智 董联合



世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

饮食保健/王强虎主编. - 西安:世界图书出版西安公司, 2004.1

(中老年健康有约)

ISBN 7-5062-6119-7

I. 饮… II. 王…

III. ①中年人-营养卫生②老年人-营养卫生

IV. R153.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 105224 号

饮食保健

丛书策划 方 戎

主 编 王强虎

责任编辑 方 戎

视觉设计 范晓荣

出版发行 世界图书出版西安公司

地 址 西安市南大街 17 号 邮编 710001

电 话 029-87279676 87233647(发行部)

电 话 029-87235105(总编室)

传 真 029-87279675

网 址 <http://www.wpcxa.com>

E-mail wmcrxian@public.xa.sn.cn

经 销 各地新华书店

印 刷 陕西省印刷厂印刷

开 本 850×1168 1/32

印 张 9.25

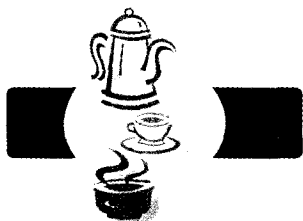
字 数 190 千字

版 次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 6 月第 2 次印刷

书 号 ISBN 7-5062-6119-7/R·630

定 价 19.20 元

☆ 如有印装错误,请与承印厂联系调换 ☆



序



21 世纪是一个大健康时代，人类将不断追求心理、生理、社会、环境的完全健康。可以说健康已成为人类的共同愿望和普遍关心的一件大事，尤其是在中国即将进入小康社会之时，人们更是盼望着生活质量与生命质量的同步提高。

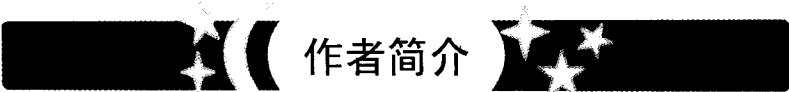
怎样才能健康？如何使自己远离疾病的困扰，确实是目前中老年人急待解决的问题，也是第二次卫生革命战略转折的首要任务。中老年人只有掌握了科学系统的健身理论，在生活中才会养成正确的健身习惯，只有掌握了系统的保健方法，在保健上才不会以偏概全。

中老年人是社会的财富，但亚健康状态普遍存在，今幸得方戎编辑策划、王强虎副主任医师主编的《中老年健康有约》丛书，汇集古今保健知识，结合现代科学研究，从五个方面系统全面的论述了中老年人的健康保健策略，编成《心理保健》、《运动保健》、《房室保健》、《饮食保健》、《长寿保健》丛书，从而使中老年人保健成为一个系统工程。

该丛书无论在编排上还是在知识性、科学性、趣味性、实用性等方面皆具特色。丛书反映了当代保健医学的学术水平，具有一定的实用价值与收藏价值。本丛书的付梓，实为中老年人健康之幸，故欣然为序。

全国中医学会常务理事 张学文
陕西省中医学会副会长

2003 年 12 月 26 日



作者简介



王强虎，副主任医师，大学本科文化程度。1986年毕业于陕西中医学院，从事临床工作十余年，在国家级、省级刊物上发表论文 20 余篇；曾用十年时间致力于中老年慢性病的康复与研究，对中老年人“亚健康”、“健康与疾病”、“保健理论”等诸多方面有独特见解，主张运用多种保健方法预防疾病，提高健康水平。

作者在临床治疗方面，对中老年人常见病、多发病的治疗有明显疗效。1989 年在国内首次提出应用中医经筋理论治疗慢性腰腿痛，并付诸于临床，治疗效果得到国内同行专家肯定。1992 年应邀参加北京·国际颈肩腰腿痛学术会议，其论文“调节经筋结聚法治疗腰腿痛”获得与会专家一致好评，并获大会优秀论文奖。作者现为陕西省中医学会会员，多家公司及个人健康顾问。

E-mail: am540@sohu.com



随着人类历史的发展和文化的进步,饮食养生已成为中老年人防病治病、益寿延年的一种重要手段,对饮食养生的理性追求和研究已成为当前广大中老年人和医疗保健部门的一项重要课题。

但是,怎样才能健康?怎样饮食才能使中老年人健康长寿?确实是广大中老年朋友急需了解的问题。了解这一问题的方法,就是学习饮食养生保健的方法和切实遵循饮食养生之道。

饮食养生是各种养生方式方法中最为重要的一类,科学合理的饮食、良好的饮食习惯,是中老年朋友健康长寿最为重要的一环。同时,饮食科学和习惯也是一个人文化素养的体现。怎样利用饮食保持自己的健康,靠的就是自己的基本营养知识,可以说:没有不好的食物,只有搭配不好的食物;没有养不好的身体,只有找不到真正的、合乎自己的养生办法,并坚持之。

本书的上篇——饮食与健康,论述了饮食对健康长寿的影响,中医饮食的传统养生观以及现代人的饮食保健理念,重点讲述了适合中老年人饮食养生的各种方式

方法,这些方式方法的领会与掌握,有利于中老年朋友建立良好的饮食生活习惯,而良好的饮食习惯是中老年人最为宝贵的健康财富。下篇——疾病与饮食,重点讲述了中老年人常见疾病的饮食养生保健预防方法,是患有相关疾病的中老年人的必备知识。本书附篇收录了部分医籍对中老年人常见疾病的疗养药膳,以供中老年朋友试用。另外,附篇中还收录了部分常用食物的性味、功效、营养等资料,用表格形式列出,以供日常查用。本书所涉及有关药物使用内容,需在临床医生指导下使用。

中老年人养生,饮食为先。了解饮食对身体的保健作用,对疾病的预防与治疗,对促进中老年人身心健康,是极为有益的。希望本书的出版,能对广大的中老年朋友有所帮助。

本丛书在编写过程中得到殷克敬教授的指导与鼓励,并由全国中医学会常务理事、陕西省中医学会副会长、博士生导师张学文教授作序,在此谨表示衷心的感谢!

编 者

2003 年 12 月于西安



CONTENTS 目录



上篇 保健与饮食

第一节	中医饮食养生观与现代人饮食保健观	001
一、	中医饮食养生保健观	002
二、	现代人饮食保健理念	005
第二节	影响健康的饮食因素	010
一、	科学饮食促健康	011
二、	维持健康赖营养	015
第三节	常见食物的养生作用	019
一、	粮油食物品种全	020
二、	牛奶鸡蛋，最佳营养品	025
三、	肉类食物宜选择	031
四、	豆类食物最可贵	037
五、	每日蔬菜活命宝	042
六、	果实养人人不老	057

七、菌藻食物好处多	067
-----------	-----

第四节 中老年人饮食宜忌	072
---------------------	------------

一、浓茶解酒不可取	073
二、过食水果有害处	075
三、不吃早餐是大忌	076
四、粉丝过量祸无穷	077
五、无病进补补出祸	078
六、豆制品忌多食	079
七、油炸食物要节制	080
八、熏烤食物更宜忌	081
九、大吃大喝损身体	082
十、方便面不要经常吃	083

第五节 中老年人饮食养生法	085
----------------------	------------

一、饮食有节益寿年	086
二、五味调和有益处	089
三、因人膳食有讲究	091
四、季节膳食不要忘	095
五、药食同源话药膳	097
六、进食养生有说法	100
七、人间有酒忌过量	101
八、饮茶养生保长寿	104
九、点水成金话饮水	108
十、食盐过量招灾祸	111

十一、食醋为人添风采	113
十二、一日三餐甚合理	115
十三、食后保健有科学	118
十四、饮食忌口利五脏	120
十五、劝君饮食讲卫生	121
十六、食糖好吃宜节制	123
十七、味精虽好应适宜	126
十八、进补也要知时宜	127

下篇 疾病与饮食

第一节 心血管系统疾病 131

一、高血压病的饮食调养	132
二、中风的饮食调养	136
三、心肌梗死的饮食调养	138
四、冠心病的饮食调养	141
五、心力衰竭的饮食调养	145
六、动脉硬化的饮食调养	148

第二节 呼吸系统疾病 152

一、肺气肿的饮食调养	153
二、慢性支气管炎的饮食调养	154

第三节 神经系统疾病 157

一、老年痴呆症的饮食调养	158
--------------	-----

二、抑郁症的饮食调养	162
三、健忘症的饮食调养	163
四、更年期的饮食调养	166

第四节 消化系统疾病 169

一、慢性肝炎的饮食调养	170
二、脂肪肝的饮食调养	173
三、肝硬化的饮食调养	175
四、胆囊炎与胆结石的饮食调养	179
五、消化性溃疡的饮食调养	182
六、慢性胃炎的饮食调养	185
七、细菌性痢疾的饮食调养	189
八、便秘的饮食调养	190

第五节 内分泌及代谢性疾病 192

一、高脂血症的饮食调养	193
二、糖尿病的饮食调养	196
三、贫血的饮食调养	202
四、肥胖症的饮食调养	204
五、甲状腺亢进的饮食调养	207

第六节 泌尿系统疾病 210

一、肾病的饮食调养	211
二、前列腺增生症的饮食调养	213

第七节 五官、皮肤科疾病 215

- 一、各种眼疾患者的饮食调养 216
- 二、老年性白内障的饮食调养 217
- 三、慢性咽喉炎的饮食调养 220
- 四、系统性红斑狼疮的饮食调养 220

第八节 骨关节疾病 223

- 一、颈椎病的饮食调养 224
- 二、骨质疏松症的饮食调养 225

第九节 常见肿瘤 229

- 一、食道癌的饮食调养 230
- 二、胃癌的饮食调养 232
- 三、原发性肝癌的饮食调养 234
- 四、结肠癌的饮食调养 236
- 五、肺癌的饮食调养 238

附 篇

第一节 中老年常见病药膳方 240

第二节 常见食物功效、营养、性味表 263

- 一、常见食物功效表 264

二、常见食物“性、味”表	265
三、常见食物营养含量表	267
四、饮食与疾病一览表	268
五、食用油各类脂肪酸含量(%)表	269
六、常见不宜同食食物一览表	270
七、常见食物保健作用表	273
第三节 长寿食疗食养诗歌箴言选	275
参考文献	282

上 篇

保健与饮食



YINSHI

中医饮食养生观与
现代人饮食保健观

▼▼ 第一节



一、中医饮食养生保健观

“民以食为天，人以食为本”。这就说明，无论是个体还是群体都离不开食物，所以说食物是生命的根本，是人体生命的基础。我国古人很早就认识到了这个问题，同时也认识到食物在健康长寿及疾病治疗中的重要作用，这就是中国古代医学中的饮食养生。饮食养生就是指通过合理科学的饮食以达到营养机体、调治疾病、保持健康、提高人体健康水平的一种手段。

1. 药食同源

中华民族应用饮食养生保健的历史源远流长，这种活动是伴随着人类长期的生活实践逐步发展起来的。

《山海经·修务训》中记载，神农“尝百草之滋味、水泉之甘苦，令民知所避就。当此之时，一日遇七十毒”。这生动地反映了古人如何寻找食物的壮观史实。经过千百年来千百万人的大量尝试，终于积累了丰富的感性认识，选择了那些最为安全、有用的“百草”，作为维持日常生活所必需的食物，而另一些则被当成药物，按其性能用以治病。所以说药食源于同一“祖宗”，即药食同源。

2. 饮食是基础

自古以来，人们十分重视饮食对健康长寿的影响。我国古代就有记载健康长寿的饮食调养方法。对饮食养生更是有系统的论述，如强调了饮食要有节制、五味应该调和，指出了违背饮食宜和忌的原则及对人体造成的

危害等。《黄帝内经》说：“饮食有节……度百岁乃去”，而“饮食自倍，脾胃乃伤”，说明饮食保健与健康长寿有密切关系。此外，还提出了一些饮食调理和饮食卫生等方面的具体方法，从而为后世的饮食养生理论与应用奠定了基础。自古以来，历代饮食养生家也要求人们在进食各种食物时要相互搭配，不能偏食，要全面吸取自然精华，这样才能取得更好的营养，有利于养生健康。可见经过3000多年的发展，中医饮食养生理论与实践的形成，为人类健康长寿奠定了完整的理论基础。

3. 食疗是药疗的组成部分

后世的历代医家在药食同源的理论指导下，对饮食养生极为重视，并且在实践中不断完善。如战国时期医家扁鹊就说：“为医者，当洞察病源，知其所犯，以食治之，食疗不愈，然后命药。”

唐代医家孙思邈在《备急千金方》一书中专辟《食治篇》，可以说是现存最早的营养学专著，其中详细介绍了食治理论和谷、肉、果、菜等食物对养生保健和防治疾病的作用。

宋代《太平圣惠方》中将善于用饮食治病的医生称为“良工”，认为“若能用食平病，可谓良工。”

元代饮膳大臣忽思慧编著的《饮膳正要》，是自唐以来的一部较完整的营养学专著，其中介绍了200多种特别是少数民族所常用的食物，对食补理论与应用以及普通膳食中添加治疗性药物的方法也有所发展。

明代李时珍的名著《本草纲目》收录了千余种药物，其中就有200余种属保健医疗性质的食物，养生食