

健康新概念丛书

白皮书

周立峰等主编

抗

衰老

饮食

与

保健

云南科技出版社

《健康新概念》丛书

抗衰老饮食与保健

周立峰等 / 主编

云南科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

抗衰老饮食与保健/周立峰主编. —昆明:云南科技出版社,2004
(健康新概念丛书)

ISBN 7—5416—1994—9

I. 抗… II. 周… III. 长寿—保健—基本知识 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 057049 号

抗衰老饮食与保健

周立峰/等主编

出 版:云南科技出版社

责任编辑:欧阳鹏

策划设计:北京博爱天使文化传播有限公司(010—85845525)

经 销:新华书店

印 刷:北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印刷

版 次:2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

开 本:787×1092

字 数:180 千字

印 张:14 $\frac{8}{9}$ 印张

定 价:21.00 元

书 号:ISBN 7—5416—1994—9

前 言

古往今来，人人都渴望健康。在科学技术快速发展、物质生活水平日益提高的今天，健康已成为人们幸福生活的基础，是每一个家庭中最为宝贵的财富。

那么，怎样才能健康呢？从事医疗与保健工作的家庭毕竟是少数，在多数从事其他职业的家庭中，经常发生面对健康与保健问题时措手不及，不知道该怎么办，出现“病急乱投医”的情况。比如一些简单的常见病，不一定都需要去医院，用点安全的非处方药或进行科学的保健护理就可以痊愈；再比如，有一些疾病需要找医生治疗，但更需要自己在家中配合调护，才能更快地恢复健康。还有一些疾病，如果懂得科学的预防方法，就能避免它发生。尤其是“非典”的爆发，暴露了我们在掌握健康与保健知识、预防疾病能力、自我调护与康复能力的欠缺，直接影响到身体健康、家庭健康及整个人生的健康。为此，我们精心组织编写了这一套健康科学指南——《健康新概念》丛书。丛书包括《吃出健康》、《抗衰老饮食与保健》、《糖尿病冠心病饮食与保健》等三部书，详细地讲述了日常生活中如何吃出健康、如何保持身心健康青春长在、糖尿病与冠心病病人怎样饮食与保健等方面家庭必知的健康知识。

但健康问题层出不穷，不懂科学饮食养生，不仅有害健康，而且还加重了病情。相反，如果科学地安排日常饮食起居，像糖尿病、冠心病这样的疑难常见病，都会得到



有效预防和控制。因此,在生活富足的同时强调科学养生,已经成当代人不可忽视的课题。

按照自然老化的规律,人的寿命可以达到百岁以上,追求健康长寿,是人们最重要的生存目标。但值得注意的是,在现代生活紧张节奏压力下,不少人因不懂得科学饮食,出现过早肥胖,未老先衰甚至“过劳死”等,带来很多苦恼,影响生活质量。本书就是针对这一社会现象,指导人们通过科学的饮食保健,减少疾病,延缓衰老,保持健康,保证生活质量,使生命之树常青,生活丰富多彩。

由于编者水平有限,书中不妥之处,祈请广大读者朋友批评指教。

编者

2004年5月



目 录

第一章 寿命的奥秘

一、何谓寿命.....(3)

寿命的科学概念.....(3)

长寿之乡的启示.....(4)

健康长寿的意义.....(4)

二、寿命的推算.....(5)

寿命系数.....(5)

预期寿命.....(6)

健康寿命.....(6)

人口寿命.....(6)

三、影响人类寿命的因素.....(7)

遗传与寿命.....(7)

个体性别与寿命的关系.....(8)

身材与寿命.....(9)

大脑与寿命.....(11)

生活习惯与寿命.....(13)

环境与寿命.....(14)

社会发展与寿命.....(15)



老年人主要死亡原因.....(16)

第二章 人是怎样衰老的

一、衰老的共同特点.....(22)

二、人体各系统衰老的特征.....(23)

人体表面的变化.....(24)

人体内部脏腑器官的改变.....(26)

三、衰老的中医学说.....(34)

阴阳失调.....(34)

精气虚衰.....(35)

肾气亏损.....(35)

脾胃虚衰.....(36)

心脏虚衰.....(36)

肺脏衰弱.....(37)

肝脏衰弱.....(37)

四、催人衰老的物质.....(37)

吸烟.....(37)

铝.....(39)

受农药污染的食物.....(40)

其他催人衰老的物质.....(41)



第三章 饮食与抗衰老

一、老年人的营养标准·····(45)

人体需要哪些营养素·····(45)

老年人有哪些特殊的营养要求·····(46)

我国中老年人的营养状况怎样·····(47)

延缓衰老先要营养摄入合理·····(50)

怎样在日常膳食中摄取合理的抗衰老营养·····(50)

抗衰老所需要的维生素和微量元素·····(51)

二、抗衰老要讲饮食方法·····(53)

有效的抗衰老饮食六法·····(53)

抗衰老要合理安排一日三餐·····(57)

抗衰老应注意哪些饮食结构·····(58)

抗衰老要学会合理饮水·····(58)

中老年人不宜营养过剩·····(60)

中年人抗衰老进补要适当·····(61)

三、抗衰老饮食调养·····(62)

粗茶淡饭益寿延年·····(62)

防老抗衰常饮茶·····(63)

多吃含油多的食品对健康有哪些危害·····(63)

吃鱼为什么能长寿·····(64)

怎样合理搭配饮食防治缺铁性贫血·····(65)

怎样看待老年人药补和食补·····(65)

为什么说养生保健食补好于药补·····(67)

营养与衰老有哪些紧密的联系? ·····(68)



早衰与缺少三种元素有关·····	(68)
水果蔬菜与抗衰老·····	(69)
水果蔬菜抗拒衰老要讲究具体方法·····	(71)
抗衰老可天天吃大豆·····	(71)
葡萄与抗衰老·····	(72)
杂粮与抗衰老·····	(73)
为什么食用过多的脂肪会加速人的衰老·····	(73)
饮茶是我国抗衰老的传统疗法·····	(74)
抗衰老“海产品”疗法·····	(75)
为什么说骨头汤是抗衰老的佳食·····	(76)
抗衰老应做好四季饮食保健·····	(76)

四、抗衰老保健珍藏食谱·····(77)

以 60 岁老年人为例一日三餐经典食谱·····	(77)
抗衰老营养保健汤类·····	(78)
抗衰老营养保健羹类·····	(80)
抗衰老营养保健果汁茶类·····	(82)
抗衰老营养保健粥类·····	(85)

第四章 抗衰老运动疗法

一、抗衰老运动疗法的基本知识·····(92)

天天锻炼的九大好处·····	(92)
运动为什么能抗衰老·····	(92)
休闲运动有利于延缓衰老·····	(93)
剧烈运动不利于健康·····	(94)
锻炼身体“四要则”·····	(95)
坚持冬泳有利于延缓衰老·····	(96)



打太极拳是老年人抗衰老“法宝”	(96)
健身防衰的最新运动——交替运动	(98)
老年人黄昏运动更有利于抗衰老	(99)
光脚走路为什么也能抗衰老	(100)
运动疗法要预防骤停综合征	(100)

二、抗衰老实用运动疗法 (101)

抗手部衰老运动疗法	(101)
抗脚部衰老运动疗法	(102)
抗腰部衰老运动疗法	(103)
跳交际舞抗衰老运动疗法	(104)
防治面神经麻痹运动疗法	(106)
防治颈性视力障碍运动疗法	(107)
防治颈椎病运动疗法	(109)
防治肩周炎运动疗法	(111)
防治腰痛运动疗法	(113)
防治肾、胆结石运动疗法	(115)
防治高血压运动疗法	(116)
防治胃腹胀痛消化不良运动疗法	(116)
防治神经衰弱运动疗法	(117)

第五章 老年人常见病防治与药物抗衰老

一、抗衰老与老年常见病的防治 (123)

抗衰老与防治眼病	(123)
抗衰老与防治高血压	(125)
抗衰老与防治痛风	(127)
抗衰老与防治肺结核	(128)



抗衰老与妇女防治乳腺癌·····	(129)
抗拒衰老与防治慢性支气管炎·····	(131)
抗衰老与防治肝病·····	(134)
抗衰老与防治胃癌·····	(135)
抗衰老与防治心脏病·····	(136)
抗衰老与防治肥胖症·····	(137)
抗衰老与防治骨质疏松症·····	(138)
抗衰老与防治老年骨关节病·····	(140)
抗衰老与防治流行性感冒·····	(141)
抗衰老与防治脑动脉硬化·····	(142)
抗衰老与防治老年性痴呆·····	(144)
抗衰老与防治前列腺增生症·····	(145)
二、抗衰老的药物疗法·····	(148)
老年人药物代谢的特点·····	(149)
抗衰老药物疗法的原则·····	(150)
老年人要慎用的药物·····	(151)
抗衰老的首选——维生素·····	(152)
为什么说鱼油能防止衰老·····	(154)
抗脑衰老西药疗法·····	(155)
抗衰老配方剂疗法·····	(157)
三、部分有益寿延年功效的中药材简介·····	(161)

第六章 睡眠与抗衰老

人体昼夜节律——“生物钟”·····	(171)
睡眠对人体的重要性·····	(172)



长寿健康从重视睡眠开始·····	(173)
睡眠的时间·····	(174)
慎防老年人夜间发生睡眠意外·····	(174)
老年人睡出健康的十要诀·····	(175)
健康睡眠四窍门·····	(176)
九个不健康的睡眠习惯·····	(176)
老年人失眠的十大原因·····	(177)
失眠的自我简易疗法·····	(179)
催眠的五种食品·····	(180)
睡眠的姿势影响健康·····	(180)

第七章 微量元素与抗衰老

一、矿物质是人体重要成分·····(185)

长寿与矿物质的基本关系·····	(185)
钙·····	(186)
钠·····	(188)
钾·····	(188)

二、微量元素与抗衰老长寿的关系·····(191)

何谓微量元素·····	(191)
人体内微量元素的特点·····	(191)
锌·····	(192)
硒·····	(193)
锰·····	(194)
铜·····	(195)
碘·····	(196)
钼·····	(197)



钴·····	(197)
铬·····	(197)
氟·····	(198)
硅·····	(198)
锗·····	(199)
铝·····	(199)
铅·····	(200)
汞·····	(201)
砷·····	(202)

第八章 抗衰老环境疗法

生活环境与抗衰老有什么关系·····	(207)
居室环境与抗衰老·····	(208)
噪声与抗衰老·····	(210)
为什么长期生活在差环境会加速衰老·····	(211)
为什么衰老与空气质量有关·····	(212)
潮湿环境与抗衰老·····	(213)
放射性物质和有毒物质与人的衰老·····	(214)
日光与抗衰老·····	(215)
为什么水土与衰老有关·····	(216)

第九章 离、退休后如何抗衰老

一、离、退休后的变化·····(219)

离、退休前后的心理变化·····	(219)
积极安排好离、退休生活·····	(221)



二、老年休闲与抗衰老保健.....(223)

花与离、退休老年人的健康.....(223)

鸟与中老年人的健康.....(224)

书法与中老年人的健康.....(225)

音乐与中老年人的健康.....(226)

集邮与中老年人的健康.....(227)

垂钓有益健康.....(228)

旅游与抗衰老.....(228)

三、抗衰老精神疗法.....(229)

修身养性是法宝.....(229)

恬淡虚无,可登寿域.....(230)

抗衰老必须有健康的精神面貌.....(230)

长寿在于追求.....(231)

充满爱心有利于抗衰老.....(231)

爱好与兴趣广泛可抗衰老.....(232)

情绪与抗衰老.....(232)

第十章 古代帝王、长寿名人及世界 各地抗衰老秘诀

一、历代帝王与抗衰老.....(235)

附表.....(238)

二、世界各地的抗衰老秘诀.....(241)

瑞典人抗衰老的秘诀.....(241)



罗马尼亚人抗衰老的秘诀·····	(242)
法国人抗衰老的秘诀·····	(243)
意大利人抗衰老的秘诀·····	(244)
瑞士人抗衰老的秘诀·····	(244)
保加利亚人抗衰老的秘诀·····	(245)

三、养生保健歌诀·····(245)

新健康长寿歌·····	(245)
乐天长寿辞·····	(246)
寿字歌·····	(247)
长寿谚语·····	(247)
老人长寿八字经·····	(248)
延年良箴·····	(249)
养生谚语·····	(250)
百忍歌·····	(250)
健身歌诀·····	(251)
粥疗歌·····	(252)
食疗歌诀·····	(252)



第一章

寿命的奥秘

