

孝敬老人的最佳礼物

健康老人生活指南



100 SUI XING DONG

百岁行动

崔龙宇 编著



长命百岁不是梦 健康就在此书中

陕西出版集团 陕西科学技术出版社

的最佳礼物

健康老人生活指南



100 SUI XING DONG

百岁行动

崔龙宇 编著



长命百岁不是梦 健康就在此书中

陕西出版集团 陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百岁行动 / 崔龙宇编. —— 西安 : 陕西科学技术出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5369-5036-8

I. ①百… II. ①崔… III. ①老年人—保健—基本知识 IV. ①R161.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第058864号

-
- 出版者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
西安北大街131号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真(029)87218236
<http://www.snstp.com>
- 发行者** 陕西出版集团 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87218236
- 印刷** 三河市东方印刷有限公司
- 规格** 787mm×1092mm·16开本
- 印张** 23.25印张
- 字数** 350千字
- 版次** 2011年8月第1版
2011年8月第1次印刷
- 定价** 39.8元
-

版权所有 翻印必究

内容简介

100 SUJING DONG

长命百岁是每个人追求的目标。人活百岁已经不是遥远的梦想了！

随着医学的发展，人们健康意识和生活水平的提高，人类的平均年龄也在不断提高，中国已经进入老龄社会。据不完全统计，全国60岁以上的老人已超过1.6亿人，全国百岁老寿星已有10800多人。本书从老年人的角度出发，从生活、心里、饮食起居各个方面介绍老年人。愿所有人都长命百岁！

作者简介

崔龙宇 北京中医药大学毕业，执业医师。从事医务工作多年，在养生保健有非常深的造诣，是口碑捷佳的医师。





前 言

“祝您老健康长寿！” “祝您老身体健康！”

“祝您老健康快乐！”……

当听到这样祝福和问候的时候，恭喜您，几十年的努力工作终于换来了一个无拘无束、可以用大把时光享受生活的人生阶段，这真是一个让人兴奋的消息，得到这样的消息来个举杯欢庆一点都不为过！如果非要找到一点，这个人生阶段带给我们的烦恼，那无非是，旁人称我们为老年人、老年朋友……这一个“老”字，既饱含了几十年叱咤风云的智慧，也带来了从哥哥姐姐，到叔叔阿姨，再到爷爷奶奶的沧桑！

先别急着回味过去，看看周围，在我们生活的地球村里，有没有人已经引领了老年人快乐和健康的潮流呢？

从《英国达人》节目里，走出了拥有天籁之音的苏珊大妈，在老百姓的舞台《星光大道》上，我们认识了本土歌手黑妮，看过她们表演的老年朋友，是不是也曾被她们乐观的心态、对生活热情的追求，小小地感染了一下呢？

可是，很多朋友依然要承担每天买菜做饭、接送孙子孙女上学放学等事务，当一个人步入老年期，虽然可以享受各种各样的“福利”，同时也要面对一个人生中重大

的转折点：离开了工作多年的岗位、离开了熟悉的同事、告别了匆忙的上班生活……从此，每天的生活内容、生活方式、生活节奏都发生了很大的改变。这些都使得老年朋友无论是在心理上还是在生理上，都会发生很大的变化。由此而带来很多问题：因离开工作岗位和熟悉的同事而失落，因空闲而情绪低落、郁闷、烦恼，因远离子女而空虚和孤独……这些都严重影响了老年朋友的心理健康。

随着年龄的增长，身体部件的逐渐老化，机体组织的衰老及各个器官功能的衰退，身体的抵抗力也逐渐减弱，于是，有些疾病可能就会接踵而来（如因新陈代谢缓慢、消化能力减弱而带来的心脑血管和肠胃方面的疾病）。

为了自己的身体健康，能够更好地享受难得的随心所欲的人生阶段，我们就要合理地安排好自己的生活起居。那么，作为老年人应该怎样安排自己的生活起居，才能增强对疾病的抵抗能力，让身体健康起来呢？才能开心快乐起来，让心理健康呢？

本着关心老人、尊重老人、帮助他们解决实际困难为宗旨，我们编写了这本《百岁行动》，为了便于老年朋友们阅读，本书运用通俗易懂的语言，从如何饮食、如何延缓疾病老年人的健康老年人也要有健康的“性”福生活等几个方面进行了详细的介绍。我们相信，只要您认真阅读这本书，并按照书中所介绍的方式和方法安排自己的生活起居，一定会使您的晚年生活过得充实而愉快，从而真正达到安享晚年的目的和效果。

本书内容丰富，观念新颖，还有很强的科学性、实用性和可操作性，不仅是广大老年朋友的必读之书，也是作为一个孝敬老人的年轻人不可缺少的读物。

第一篇 唇齿相依的健康伴侣

——健康的肠胃和合理的饮食

第一章 怎样才能吃出健康 /003

第一节 有益健康长寿的食物 /003

第二节 不利于健康的食物 /019

第二章 老年人日常饮食宜“保质保量” /046

第一节 日常饮食原则 /046

第二节 日常饮食宜与忌 /057

第三节 合理安排日常饮食 /075

第四节 科学合理的膳食 /083

第五节 限食与长寿 /091

第三章 老年人的养生之道 /098

第一节 养生之道的特点 /098

第二节 老年人养生之道 /104

第三节 古代长寿者的养生之道 /117

第四节 现代长寿者的养生之道 /128

第五节 国外古今长寿者的养生之道 /136

第二篇 健康的精神生活是健康的升华

第四章 如何延缓衰老 /143

第一节 人类衰老的原因 /143

第二节 哪些人容易早衰 /147

第三节 衰老的特征 /153

第四节 延缓衰老的有益活动 /156

第五节 延缓衰老的其他方法 /161

第三篇 疾病与老年人的健康

第五章 老年人常见的疾病 /17

第一节 老年人常见的“三高” /171



第二节 心脑血管疾病 /179

第三节 肺部疾病 /193

第四节 关节疾病 /203

第五节 其他疾病 /213

第六章 常见疾病的防治法 /222

第一节 “三高”的预防 /222

第二节 心脑血管疾病的预防 /229

第三节 肺部疾病的预防 /241

第四节 关节疾病的预防 /249

第五节 其他疾病的预防 /260

第七章 常见疾病的饮食疗法 /269

第一节 “三高”的饮食疗法 /269

第二节 心脑血管疾病的饮食疗法 /282

第三节 肺部疾病的饮食疗法 /297

第四节 关节疾病的饮食疗法 /308

第五节 其他疾病的饮食疗法 /320

第四篇 老年人也要有健康的“性”福生活

第八章 如何看待老年人的“性”福生活 /335

第一节 老年人对性的正确认识 /335

第二节 老年人也需要“性”福生活 /342

第三节 老年人的性心理 /346

第四节 老年人的性生理 /350

第五节 老年人的“性”福生活与长寿 /356

附录一 食物中胆固醇含量表/361

附录二 人体主要营养素功效简表/362

附录三 常见食物热量参考表/365

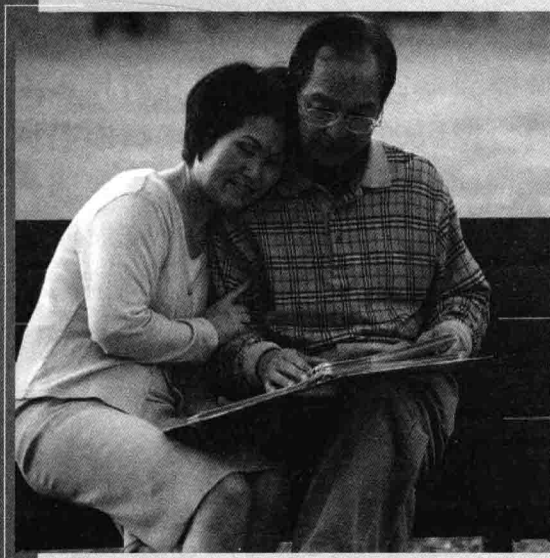
附录四 一些含碳水化合物的血糖指数/366

第一篇

唇齿相依的健康伴侣

——健康的肠胃和合理的饮食

物质条件是每一个人生活的基础，也是老年人身体健康的基础。那么，一个健康的老年人，在物质生活方面要有哪些要求呢？他们在物质生活安排上又要有什么特殊的地方呢？在本篇中将给您一一解答。



第一章

怎样才能吃出健康



003

第一篇

唇齿相依的健康伴侣
——健康的肠胃和合理的饮食

老年人无论是有病还是无病，都不可忽视身心健康两个方面的自我保健，这是保证健康、提高健康长寿水平的关键因素。那么老年人的身心保健需要注意哪些问题，做好哪些事情呢？

从物质生活上来说，老年人要重视饮食上的合理与平衡。因为老年人机体各种生理机能的减退而直接影响着营养的吸收和对体内毒素、代谢产物的排泄，所以，老年人的饮食除了一般要求（如均衡饮食、定时定量、少量多餐、粗细搭配和形成良好的饮食习惯）之外还有一些特殊要求。在本章中，将为您一一介绍这方面的知识。

第一节 有益健康长寿的食物

老年人要想长寿，不仅要有良好的心态，同时还需要在物质生活方面也要有所讲究，长期食用某些食物，能促使老年人机体发生变化，能抑制血糖、血脂等的增高，有利于老年人健康长寿。

一、有益健康长寿的食物应具备的条件

虽然食物都能为人的生存提供能量，但是，有些食物多吃对人体不但无益，反而有害，为了保持身体的健康有些食物尽量不吃，这样才能有益于人的健康长寿。

（一）人体衰老的原因

现代科学所找到的令机体老化的原因竟是意外的简单，答案就在我们平常的饮食里。原来我们平常吃的食物，有酸性食物和酸碱性食物之分，判断一种食物的酸碱性，就是通过测定食物的pH值，而与人的口感无关，如柠檬是酸的，但它却是碱性食物。

进食碱性食物人体会产生碱性代谢物，常见的碱性食物有黄瓜、海带、西芹、番茄、蘑菇、柠檬等。进食酸性食物会给人体带来酸性代谢物，常见的酸性食物有牛肉、猪肉、鸡肉、鸡蛋、海鲜等。

科学研究告诉我们，大量进食酸性食物所产生的酸性代谢物就是促使机体老化、导致内源性疾病的主要原因。平常这些酸性代谢物，会经由呼吸、小便或汗液排出体外。但是受人体自身排酸能力的限制，那些还没有排出去的代谢物会到处游走，逐渐在我们的身体里积蓄，使得身体酸化，积满酸性代谢物的毛细血管逐渐被堵塞。细胞一方面无法得到足够的氧气和养分，另一方面细胞代谢的酸性代谢物又无法由血液带出体外。细胞生存的环境逐渐恶化，细胞也因此衰退死亡，这就是人体老化的原因。细胞的衰老死亡导致细胞组成器官的机能也在下降，引发各种可怕的内源性疾病。因此，人体老化的原因大多是酸性代谢物所致。





（二）弱碱性食物有益于长寿

谁都知道，土壤有酸碱之分，即有pH值的不同。水虽然以中性为多，但由于它存在于不同的土层、岩石之中，或从不同的金属管道中流出，最后也有偏酸与偏碱性之分。

动物食品和植物食品也有酸碱性之分，前者多呈弱酸性，而后者多呈弱碱性。这样一来，人体也就自然而然地分成了偏酸或偏碱的不同，因为他们所摄入的的饮食的酸碱度各有不同。

科学家研究发现，高加索地区的许多闻名于世的长寿村中，不少人能活到130岁甚至140岁，那里的气候和地理条件与其他地区并无区别，也没有什么特别好的食物或补药供人享用，唯一不同的就是他们的饮水呈微碱性，pH值为7.2~7.4，与人体血液的pH值几乎相同。正是这种微碱性的水，使这些长寿者的血管保持着柔软，使他们的血压正常，脉搏正常。

与此相反，凡是经常饮用不含钙大量无机盐的软水地区，心脏病发病率就高；凡是多食肉类的地区，由于肉食是酸性食物，会引起动脉硬化，使血液不能充分通过，无法把养分和氧气供给身体的各个部分，以至于产生新陈代谢下降，甚至会引发心脏病、中风和癌症。

由此可见，弱碱性食物有益于健康长寿。

（三）食物的酸碱性

弱碱性食物有益于健康长寿。那么，哪些是碱性食物，哪些食物呈弱碱性呢？哪些食物呈酸性呢？只从食品味道的酸、甜、苦、辣、麻，并不一定能看出它们的酸碱性，要经过科学的测定才能知道，经测定，食物的酸碱性如下：



1. 呈碱性食物有

菠菜、白菜、卷心菜、生菜、胡萝卜、竹笋、马铃薯、海带、柑橘类、西瓜、葡萄、香蕉、草莓、板栗、柿子、咖啡、葡萄酒等。

还有一些食物因吃起来酸，人们就错误地把它们当成了酸性食物，如山楂、西红柿、醋等，其实这些东西正是典型的碱性食物。其中：

(1) 弱碱性食物：甘蓝菜、芹菜、卷心菜、油菜、苹果、梨、马铃薯（土豆）、豌豆、大豆、红豆、绿豆、豆腐、番薯、莲藕、洋葱、茄子、南瓜、黄瓜、蘑菇、萝卜、牛奶等。

(2) 中碱性食物：圆白菜、西红柿、香蕉、香瓜、山楂、醋、南瓜等。

(3) 强碱性食物：葡萄、葡萄酒、海带、胡萝卜、菠菜、白菜、生菜、胡萝卜、竹笋、柑橘类、西瓜、草莓、板栗、柿子等。

2. 呈酸性食物有

饮食中除了各类畜禽肉属于酸性食物或偏弱酸性食物外，常见的酸性食物还有蛋黄、鱼籽、牡蛎、白米、面条、面包、鳗鱼、章鱼，等等。其中：

(1) 弱酸性食物：白米、面条、花生、啤酒、海苔、章鱼、巧克力、空心粉、葱。

(2) 中酸性食物：火腿、培根、鸡肉、猪肉、鳗鱼、牛肉、面包、小麦、动物肝脏等。

(3) 强酸性食物：蛋黄、乳酪、甜点、白糖、金枪鱼、比目鱼、鱼籽、牡蛎。

3. 中性食物

油、盐、咖啡、茶等。

食物的酸碱性取决于食物中所含矿物质的种类和含量多少的比例而定：钾、钠、钙、镁、铁进入人体之后呈现的是

碱性反应；磷、氯、硫进入人体之后则呈现酸性反应。

（四）食物的性味

当您吃一口苹果时，感到甜滋滋的；吃一口辣椒时，感到火辣辣的；吃苦瓜时，则会感到苦苦的……盛夏，赤日炎炎，吃点西瓜，喝些绿豆汤，解暑降温；冬天，寒风凛冽，围坐火锅旁，品尝鲜美涮羊肉，祛寒保暖。大自然提供给我们丰富的食物，这不仅改善了我们的生活，也满足了不同口味人的需要。

“医食同宗，药食同行”，用科学合理的方法选用各种食物能够祛病健身，而了解食物的性味就是科学合理饮食的基础。那么，何为食物的性味？中医将食物的性质分为“寒、热、温、凉、平”，将食物的味道分为“甘、酸、苦、辛、咸”。现在我们将经常食用的食物列于下面：

（1）粮豆类：

- 1) 性温：小麦粉、豆油、菜油、酒、醋等。
- 2) 性平：糯米、粳米、玉米、黄豆、黑豆、豌豆、赤豆等。
- 3) 性寒：荞麦、大麦、绿豆、豆腐、豆浆等。

（2）禽肉类：

- 1) 性温：羊肉、狗肉、牛肉、鸡肉。
- 2) 性平：猪肉、鹅肉、鸽肉、牛奶、鸡蛋。
- 3) 性寒：兔肉、鸭肉、鸭蛋。

（3）水产类：

- 1) 性温：鲑鱼、银鱼、黄鱼、泥鳅、鳝鱼。
- 2) 性寒：鳗鱼、甲鱼、螃蟹、龟、蛤蜊、牡蛎、田螺、河蚌。

（4）瓜菜类：

- 1) 性温：姜、葱、蒜、韭菜、芥菜、胡萝卜、香菜。
- 2) 性寒：苋菜、菠菜、油菜、白菜、冬瓜、黄瓜、甜



瓜、西瓜、竹笋、芋头、茄子、紫菜、蕹菜、苦瓜、藕。

(5) 果品类：

1) 性温：龙眼、荔枝、莲子、核桃、花生、板栗、杨梅、樱桃、石榴、木瓜、橄榄、李子、橘子、苹果。

2) 性平：葡萄、桑葚、芒果、大枣、青梅、白果、菠萝。

3) 性寒：梨、枇杷、菱角、柑子、柚子、百合、香蕉、甘蔗、猕猴桃、草莓、柿子等。

(五) 如何选择不同性味的食物

生活经验告诉我们，凡体质偏热者，应忌食温热性食物，否则，即是“火上浇油”，但是，因温热类食物具有温中、补虚、祛寒的作用，适宜患虚寒症的病人在秋、冬季节时食用。凡体质虚寒者，应忌食寒凉性食物，否则，即是“雪上加霜”，与健康无益。然而寒凉类食物具有清热泻火、解毒消炎的作用，适合患温热性疾病的人在春、夏季节时食用。

关于五味有“酸先入肝、苦先入心、甘先入脾、辛先入肺、咸先入肾”之说。

(1) 酸味食物：酸甘配合可滋阴润燥；

(2) 苦味食物：能泻火、祛湿、解毒；

(3) 甘味食物：有滋补、保暖功能；

(4) 辛味食物：可疏通血脉，运行气血，强壮筋骨，增强身体抵抗力的作用；

(5) 咸味食物：有软坚、散结、泻下功能。

这里提醒读者注意酸性食物与酸味食物千万不能混淆。人体组织和体液需保持中性或弱碱性，当体内酸过剩时，即会产生疲劳，易感冒，伤口难以愈合，记忆力下降，神经衰弱，动脉硬化，脑血管等症状，这时就应及时补充碱性食物，中和体内酸性物质，以保持体内酸碱平衡。



（六）天然食物有益健康，“粗茶淡饭”能长寿

人们常说，吃“粗茶淡饭”有利于健康，但粗茶淡饭到底是什么？营养学研究显示，它并非像大多数人认为的那样，泛指各种粗粮和素食，而光吃这些食物也不利于健康。

（1）“粗茶”是指较粗老的茶叶，和新茶相对。从营养角度来看，并非价格昂贵的新茶一定胜于价格低廉的粗茶和老茶。新茶多为嫩芽，叶片很薄，其中含有大量的氨基酸类物质，几乎不含茶多酚、茶丹宁以及茶多糖之类苦味物质，所以喝起来口感醇香绵和；随着日照时间的增加，茶叶叶片变得肥厚，树叶中积累了大量的多酚类物质与丹宁，此时采摘的茶叶味道较苦，即我们常叫的“粗茶”。

粗茶尽管又苦又涩，但其中的茶多酚、茶丹宁等物质，却对身体很有益处。茶多酚是一种天然抗氧化剂，能抑制自由基在人体内造成的伤害，有抗衰老的作用。它还能阻断香肠、火腿中亚硝胺等致癌物对身体的侵害。茶丹宁则能降低血脂，防止血管硬化，保持血管畅通，维护心、脑血管的正常功能。茶多糖能缓解和减轻糖尿病症状，有降低血脂、血压等的作用。所以，从健康角度看，粗茶的营养价值反而更高。

（2）很多人把“淡饭”和粗粮、素食等同起来。其实，它指的是富含丰富蛋白质的天然食物。天然食物是相对于精致加工的食物而言的，既包含丰富的谷类食物和蔬菜，也包括脂肪含量低的鸡肉、鸭肉、鱼肉、牛肉等。蔬菜中含有人体需要的纤维素、维生素、矿物质等，能防治便秘和消化道疾病，帮助人体吸收蛋白质、脂肪和糖类，促使体内排出多余的胆固醇，防治高血脂，保护心脑血管的正常功能。蛋白质则是构成一切细胞和组织的重要成分，是生命中的重要能量。



009

第一篇

唇齿相依的健康伴侣
——健康的肠胃和合理的饮食