

中国家庭必备养生工具书

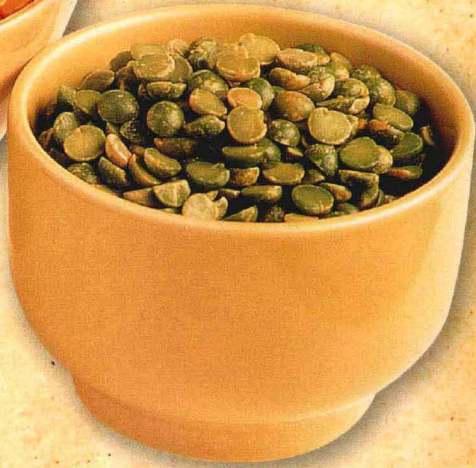
内容全面 方法实用 一学就会 一用就灵



# 中老年 食疗养生 一本全

常学辉 编著

居家饮食 食疗药膳 随用随查



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



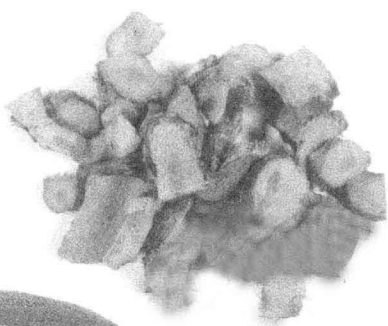
# 中老年食疗养生

常学辉  
编著

一本全

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



**图书在版编目(CIP)数据**

中老年食疗养生一本全 / 常学辉编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5308-8104-0

I. ①中… II. ①常… III. ①中年人—食物疗法②老年人—食物疗法③中年人—食物养生④老年人—食物养生  
IV. ①R247.1


中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 165004 号

---

责任编辑: 孟祥刚

责任印制: 兰 毅

**天津出版传媒集团** 出版

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址: [www.tjkjcs.com.cn](http://www.tjkjcs.com.cn)

新华书店经销

北京嘉业印刷厂印刷

---

开本 1 020 × 1 200 1/10 印张 48 字数 858 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

# 前言

学会食疗养生法，  
健康康康过百岁，  
快快乐乐养天年。

随着社会的发展，人们生活水平的提高，人均寿命不断延长，中老年人口逐年增加，人口老龄化已成为一个重要的世界性问题。每个中老年人都希望自己拥有一个健康的身体，因为只有拥有健康的体魄，才能拥有一个幸福快乐的晚年。老年人历经生活的艰辛，劳累几十载，需要有一个平静幸福的晚年来安享。而疾病就像一位不速之客，随时随地都有可能降临。既有因为不良的生活方式导致的高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、糖尿病等慢性病，也有感冒、头疼、腹泻、失眠、中暑等各种急病。这些疾病不仅影响中老年人的身体健康，更对人们的生活质量造成了一定的影响。

许多中老年人生病后都希望有最好的医生、用最好的药物来治疗。但是，健康绝非仅靠医生和药物来维持。想要获得健康的身体，人们不仅要在生病的时候去寻医问药，更要在平时的日常生活中，学会科学利用食物，注意合理饮食和健康生活。

食物是人们营养的主要来源，也是人们生存的物质基础。事实证明，食物在一定程度上可以治疗和预防各种疾病，可以改变人们的健康状况。疾病治疗除了依靠药物和临床医疗技术手段外，还需要最基本的饮食营养作为一切临床治疗手段的基础。所谓“三分治，七分养”。如传统医学饮食保健方法中的“谨和五味”，不但对于生理状况下人的五脏和气血等有益，而且在疾病状态下也有治疗作用。因此，中老年为了延缓衰老过程，应以食养为主，尽量以食代药。现代营养学的调查研究也证实，高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、糖尿病和肿瘤等与营养相关的慢性病，通过合理的膳食调养，可以起到很好的治疗作用。

俗话说“药补不如食补”，食物在人们的生活中，充当着重要的角色，吃对食物有助于人们的日常保健以及促进疾病的康复。生活中常见的小食材，往往对人们的健康有着大功效。新鲜的蔬菜提供人体所必需的多种维生素和矿物质，对人们的日常饮食非常重要；畜肉、禽蛋不仅美味，而且营养丰富，能增强人体抵抗力；各种水产品高蛋白、低脂肪，含有大量人体所必须的微量元素，营养价值极高。而食疗则是将不同类型的食材，依据其自身的性味、功效巧妙地搭配起来，同时加入各种对症中药材，用科学合理的方式进行烹制，充分发挥食物和药材的祛病养生功效，制作出一道道滋补营养、防病祛病的食疗药膳，达到祛病养生的目的。

食疗既方便又实惠，人们乐于接受，而且可以起药物起不到的作用。食疗药膳对中老年人的健康长寿具有十分重要的意义，正确合理的食疗与药膳可以使人长寿。老年人要想获得健康，就一定要懂得一些食疗保健的知识，掌握健康科学的饮食原则，了解常见食物的药用功效。

# 前言

学会食疗养生法，  
健康康康过百岁，  
快快乐乐养天年

本书系统介绍了中老年食疗养生的知识、技巧以及日常食疗养生的具体做法，从而引导中老年人养成科学的饮食习惯。书中除详细介绍中老年饮食营养方面的基础知识、家常营养药膳和各种中老年常见疾病的食疗养生方法之外，还具体介绍了各种常见食物的养生保健功效和治病养生药膳。同时，针对中老年人日常生活中遇到的饮食营养与保健、抗衰老和防治疾病等问题，书中还给出了一些具体而实用建议。本书是一本专为中老年朋友量身定制的中老年合理饮食、营养保健与防治疾病的食疗养生百科全书，所选用食材均是日常生活常见的食材，语言通俗易懂，既适合普通大众随用随查，也可作为家庭护理和日常保健的食疗宝典。

老年人应尽量减少对药物的依赖，多多利用食物来进行祛病养生，重建对身体的自信。求医不如求己，获得不生病的智慧，把健康的基点放在日常饮食上面。这样才能享受生活，享受幸福，享受晚年，享受不生病的快乐人生。

# 目录

学会食疗养生法，  
健康快乐养天年，  
健康康过百岁。

## 第一篇 中老年食疗养生基础知识

<b>第一章 中老年人要注重食疗养生</b> .....	3
中老年人的营养素要求 .....	3
中老年人的营养侧重点 .....	4
中老年人的膳食平衡 .....	4
中老年人饮食宜注意的要点 .....	5
<b>第二章 中老年人日常饮食与长寿的关系</b> .....	6
缺钙对寿命的影响 .....	6
吃糖与长寿的关系 .....	7
吃盐与长寿的关系 .....	7
饮茶、饮水与长寿的关系 .....	8
肥胖与长寿的关系 .....	8
<b>第三章 中老年人要学会四季养生</b> .....	9
中老年人春季饮食宜养肝 .....	9
中老年人夏季饮食宜养心、脾 .....	10
中老年人秋季饮食宜养肺 .....	12
中老年人冬季饮食宜养肾 .....	13

## 第二篇 最适合中老年人的养生药膳

<b>第一章 防治贫血的药膳</b> .....	17
粥类药膳 14 道 .....	17
汤类药膳 17 道 .....	21
羹类药膳 14 道 .....	25
汁类药膳 5 道 .....	30
茶类药膳 4 道 .....	31
酒类药膳 1 道 .....	32
蜂产品药膳 2 道 .....	32
<b>第二章 调治肾虚的药膳</b> .....	33
粥类药膳 17 道 .....	33
汤类药膳 18 道 .....	38
羹类药膳 10 道 .....	43
茶类药膳 4 道 .....	46
酒类药膳 2 道 .....	47
蜂产品药膳 13 道 .....	48
<b>第三章 祛斑养颜的药膳</b> .....	50
粥类药膳 16 道 .....	51



# 目录

学会食疗养生法，  
健康快乐过百岁，  
快快乐乐养天年。

汤类药膳 15 道	55
羹类药膳 10 道	59
汁类药膳 4 道	62
蜂产品药膳 5 道	63

## 第四章 增加食欲的药膳 64

粥类药膳 13 道	64
汤类药膳 23 道	68
羹类药膳 10 道	73
汁类药膳 4 道	76
茶类药膳 3 道	77
酒类药膳 3 道	78
蜂产品药膳 5 道	79

## 第五章 改善睡眠的药膳 80

粥类药膳 10 道	80
汤类药膳 14 道	83
羹类药膳 10 道	86
汁类药膳 4 道	89
酒类药膳 1 道	90
蜂产品药膳 3 道	90

## 第六章 抗疲劳的药膳 91

粥类药膳 14 道	91
汤类药膳 22 道	95
羹类药膳 13 道	101
汁类药膳 7 道	105
酒类药膳 3 道	106
蜂产品药膳 4 道	107

## 第七章 防治骨质疏松的药膳 108

粥类药膳 9 道	108
汤类药膳 18 道	111
羹类药膳 4 道	115
酒类药膳 5 道	117
蜂类产品 9 道	118

## 第八章 促进消化的药膳 120

粥类药膳 14 道	120
汤类药膳 20 道	124
羹类药膳 2 道	129
汁类药膳 10 道	129
茶类药膳 8 道	132
蜂产品药膳 9 道	133

## 第九章 润肠通便的药膳 136

粥类药膳 12 道	136
汤类药膳 19 道	139

茶类药膳 2 道 .....	144
蜂产品药膳 4 道 .....	145

**第十章 防治视力障碍的药膳 .....** 146

粥类药膳 12 道 .....	146
汤类药膳 14 道 .....	149
汁类药膳 2 道 .....	153
茶类药膳 2 道 .....	153
酒类药膳 2 道 .....	154
蜂产品药膳 4 道 .....	154

**第十一章 降压降脂的药膳 .....** 155

粥类药膳 14 道 .....	155
汤类药膳 28 道 .....	159
羹类药膳 2 道 .....	166
汁类药膳 8 道 .....	166
茶类药膳 9 道 .....	168
蜂产品药膳 10 道 .....	170

**第十二章 降低血糖的药膳 .....** 172

粥类药膳 10 道 .....	173
汤类药膳 12 道 .....	176
羹类药膳 2 道 .....	179
汁类药膳 4 道 .....	179
酒类药膳 3 道 .....	180

**第十三章 延年益寿的药膳 .....** 181

粥类药膳 17 道 .....	182
汤类药膳 8 道 .....	187
羹类药膳 9 道 .....	189
汁类药膳 6 道 .....	192
茶类药膳 8 道 .....	193
蜂产品药膳 5 道 .....	195

**第三篇 中老年常见疾病食疗方**

**第一章 内科病偏方大全 .....** 199

22 种食疗方治疗高血压病 .....	199
14 种食疗方治疗高脂血症 .....	202
27 种食疗方治疗糖尿病 .....	204
13 种食疗方治疗肝硬化 .....	208
22 种食疗方治疗冠心病 .....	210
24 种食疗方治疗感冒 .....	214
24 种食疗方治疗咳嗽 .....	217
8 种食疗方治疗肺炎 .....	221
19 种食疗方治疗支气管炎 .....	222
22 种食疗方治疗胃痛 .....	225
19 种食疗方治疗慢性胃炎 .....	228





# 目录

学会食疗养生法，  
健康康康过百岁，  
快快乐乐养天年。

21 种食疗方治疗呃逆（打嗝）	230
11 种食疗方治疗胆、肾结石	233
13 种食疗方治疗腹痛	235
25 种食疗方治疗腹泻	237
9 种食疗方治疗消化不良	240
24 种食疗方治疗便秘	241
23 种食疗方治疗便血	245
20 种食疗方治疗疟疾	248
21 种食疗方治疗中风	251
18 种食疗方治疗失眠	254
24 种食疗方治疗神经衰弱	257
13 种食疗方治疗自汗、盗汗	260
24 种食疗方治疗水肿	262
13 种食疗方治疗中暑	266
21 种食疗方治疗眩晕	267

## 第二章 外科病食疗方大全 271

21 种食疗方治疗疔疮	271
21 种食疗方治疗痈疮	274
12 种食疗方治疗丹毒	277
5 种食疗方治疗踝关节扭伤	279
15 种食疗方治疗腰扭伤	279
24 种食疗方治疗骨折	282
6 种食疗方治疗骨结核	285
9 种食疗方治疗肠梗阻	286
21 种食疗方治疗痔疮	288

## 第三章 皮肤科病食疗方大全 291

4 种食疗方治疗斑秃	291
5 种食疗方治疗酒糟鼻	292
13 种食疗方治疗皮炎	293
11 种食疗方治疗疥疮	295
6 种食疗方治疗皮肤瘙痒	297
25 种食疗方治疗湿疹	298
26 种食疗方治疗荨麻疹	301
4 种食疗方治疗汗斑	305
14 种食疗方治疗冻疮	306
12 种食疗方治疗牛皮癣	308

## 第四章 五官科病食疗方大全 310

4 种食疗方治疗结膜炎	310
11 种食疗方治疗鼻炎	311
26 种食疗方治疗鼻出血	313
21 种食疗方治疗牙痛	316
3 种食疗方治疗牙周炎	319
16 种食疗方治疗口疮	320
16 种食疗方治疗咽炎	322
22 种食疗方治疗失音、声音嘶哑	325

## 第四篇 食物是最好的医药

### 第一章 最能清热的十四种营养食物 ..... 333

- 小米——粥为“代参汤”，饭为“黄金粉” ..... 333
- 清心养血，治疗失眠 ..... 333
- 清热泻火，治胃病，防呕吐 ..... 334
- 利水消肿，治疗肾病 ..... 334
- 绿豆——济世长谷 ..... 335
- 清热利湿，降脂降压 ..... 335
- 清热生津，防治中暑 ..... 336
- 清热解毒，防止中毒 ..... 336
- 增强肝功能，防治肝炎和癌症 ..... 337
- 保护肾脏，防治小便不利、水肿 ..... 337
- 黄豆（豆腐）——治病的“植物肉” ..... 338
- 清热解毒，治疗癌症 ..... 338
- 敛阴润燥，防治高血压 ..... 339
- 滋阴补肾，治疗更年期综合征 ..... 339
- 健脾开胃，治疗骨质疏松 ..... 340
- 黑芝麻——抗衰老的营养源 ..... 340
- 润五脏，益气力，预防癌症 ..... 341
- 润养脾肺，治疗咳嗽及哮喘 ..... 341
- 清热益肾，治疗前列腺疾病 ..... 342
- 润肠通便，治疗便秘 ..... 342
- 美肤护肤，治疗老年性皮肤瘙痒 ..... 343
- 冬瓜——食疗减肥佳品 ..... 343
- 清热利湿，防治高血压 ..... 344
- 止渴生津，治疗糖尿病 ..... 344
- 利水消肿，治疗肝硬化 ..... 345
- 化疾减肥，预防脂肪肝 ..... 345
- 芹菜——延年益寿菜 ..... 346
- 清热祛风，防癌抗癌 ..... 346
- 养阴生津，防治糖尿病 ..... 347
- 清热利水，防治高血压 ..... 348
- 甘凉润燥，改善便秘 ..... 348
- 苦瓜——蔬菜中的药王 ..... 348
- 清热解毒，防治中暑 ..... 349
- 平衡水火，防治高血压 ..... 349
- 培元固本，防癌抗癌 ..... 350
- 解毒排毒，养颜美容 ..... 350
- 西红柿——维生素仓库 ..... 351
- 清热利尿，降脂降压 ..... 351
- 凉血平肝，治疗肝炎 ..... 352
- 滋阴补肾，治疗前列腺疾病 ..... 352
- 生津止渴，治疗糖尿病 ..... 353
- 萝卜——大众人参 ..... 353
- 清热利湿，治疗高血压 ..... 354

# 目录

学会食疗养生法，  
健康康康过百岁，  
快快乐乐养天年。

# 目录

学会食疗养生法，  
健康康康过百岁，  
快快乐乐养天年

通气解毒，预防癌症 .....	354
益肾利尿，治疗小便不利 .....	354
清热杀菌，预防便秘 .....	355
牛蒡——蔬菜小霸王 .....	356
清热利尿，降低血压 .....	356
凉血祛湿，消除炎症 .....	357
滋阴壮阳，调节内分泌 .....	357
清热解毒，消除便秘 .....	358
芦荟——家庭保健神 .....	358
凉血通便，治疗高血压 .....	359
清热解毒，改善肝功能 .....	359
清热利尿，排除结石 .....	360
清热消炎，治疗感冒 .....	360
银耳——长生不老药 .....	361
润肺止咳，治疗慢性支气管炎 .....	361
生津止渴，治疗糖尿病 .....	362
清热润燥，治疗便秘 .....	362
益气和血，润泽肌肤 .....	363
香蕉——水果中的“脑黄金” .....	363
润燥止咳，治疗支气管炎 .....	364
清热泻火，治疗便秘 .....	364
杀菌消炎，治疗皮肤外伤感染 .....	365
清热解毒，防癌抗癌 .....	365
猕猴桃——水果金矿 .....	366
清热排毒，保护肝肾 .....	366
生津养阴，降脂降压 .....	367
清热通淋，预防结石 .....	367
润燥通便，治疗肥胖 .....	368
<b>第二章 最能补气的八种营养食物 .....</b>	<b>368</b>
栗子——山中药，树上饭 .....	368
补虚益气，预防癌症 .....	369
温肺平喘，治疗慢性支气管炎 .....	369
补肾强筋，治疗前列腺炎 .....	370
滋阴补气，治疗高血压 .....	370
红薯——抗癌冠军菜 .....	371
补中生津，防癌抗癌 .....	371
益气补肾，治疗肾虚腰痛 .....	372
益气理肠，治疗习惯性便秘 .....	372
山药——白人参 .....	373
补脾益胃，治疗慢性胃炎 .....	373
补益气血，治疗低血压 .....	374
整肠理气，治疗腹泻、痢疾 .....	374
健脾利尿，缓解肥胖 .....	374
香菇——植物皇后 .....	375
益肾利尿，治疗慢性肾炎 .....	375
润肺杀菌，防治感冒 .....	376
消食化积，治疗胃痛 .....	377

# 目录

学会食疗养生法，  
健康康康过百岁，  
快快乐乐养天年

安神益智，治疗失眠 .....	377
红枣——天然维生素丸 .....	378
补益脾胃，改善肠胃功能 .....	378
补中益气，治疗贫血 .....	379
养血柔肝，预防肝病 .....	379
滋阴益气，治疗心血管疾病 .....	379
牛肉——肉中骄子 .....	380
补气血，化瘀阻，预防冠心病 .....	380
健脾安中，治疗糖尿病 .....	381
活血养气，预防癌症 .....	382
补中益气，治疗胃痛 .....	382
蜂蜜——甜蜜的良药 .....	383
安五脏，益中气，治疗癌症 .....	383
益肾补虚，降低血压 .....	384
润肺平喘，治疗肺结核 .....	385
活血养心，延缓衰老 .....	385
人参——百草之王 .....	386
益气养阴，治疗糖尿病 .....	387
补肺益气，治疗肺病 .....	387
益气养心，治疗神经衰弱 .....	388
补气生血，治疗贫血症 .....	388
<b>第三章 最能补血的六种营养食物 .....</b>	<b>388</b>
花生——长生果 .....	388
补血益气，防治血友病 .....	389
活血润燥，预防癌症 .....	390
补血止血，预防心脑血管疾病 .....	390
胡萝卜——人体的保护神 .....	391
补气血，益肠胃，预防癌症 .....	391
补虚健胃，治疗消化不良 .....	392
活血益中，治疗高血压 .....	392
补气润肺，预防感冒 .....	393
葡萄——水果皇后 .....	393
益气活血，预防肝病 .....	394
补血补气，治疗恶性贫血 .....	394
健脾开胃，治疗胃病 .....	395
补血安神，治疗神经衰弱 .....	395
乌贼——海洋中的万宝囊 .....	396
健脾胃，益气血，治疗糖尿病 .....	396
补血益智，改善脑功能 .....	397
滋补心肾，降脂降压 .....	397
补血益气，预防肿瘤 .....	398
猪血——养血之玉 .....	398
益气活血，治疗癌症 .....	399
补血益气，防治贫血 .....	399
补血益智，防治老年痴呆症 .....	400
清热解毒，预防便秘 .....	400



# 目录

学会食疗养生法，  
健康康过百岁，  
快快乐乐养天年

当归——血家圣药 .....	401
活血化瘀，防治脑缺血损伤 .....	401
补血生肌，消除外科炎症 .....	402
补血活血，预防血栓 .....	402
养血润肠，缓解便秘 .....	403

## 第四章 最能理气的六种营养食物 .....

403

荞麦——净肠草 .....	403
疏肝理气，抑制高血压 .....	404
理气宽胸，预防糖尿病并发症 .....	404
活血理气，预防脑中风 .....	404
健脾利水，治疗肾炎 .....	405
豌豆——养生豆 .....	405
破气散结，治疗高脂血症 .....	406
行气通肠，缓解便秘 .....	407
疏肝解郁，消除疲劳 .....	407
甘蓝——紫色良蔬 .....	408
理气益中，防癌抗癌 .....	408
理气通络，治疗高血压 .....	409
舒肝理气，预防骨质疏松 .....	409
理气健脾，治疗胃及十二指肠溃疡 .....	409
大头菜——蔬菜人参 .....	410
下气宽中，消除皮肤疮肿 .....	410
理气养胃，缓解胃病 .....	411
理气止痛，治疗小便不畅 .....	411
活血行气，预防癌症 .....	411
橘子——水果药罐 .....	412
理气平喘，治疗慢性支气管炎 .....	412
理气益中，缓解癌症疼痛 .....	413
理气宽胸，防治冠心病 .....	413
疏肝解郁，预防酒精中毒 .....	413
陈皮——百年沉香 .....	414
理气宽胸，治疗呼吸道疾病 .....	415
理气燥湿，防治乳腺疾病 .....	415
行气健脾，改善肠胃功能 .....	416
疏肝解郁，预防酒精肝 .....	416

## 第五章 最能理血的六种营养食物 .....

417

空心菜——南方奇蔬 .....	417
清热凉血，治疗血尿 .....	417
清热止血，治疗高血压 .....	418
凉血止血，治疗糖尿病及并发症 .....	418
清热解毒，治疗食物中毒 .....	419
金针菜——安和五脏忘忧草 .....	419
清热养心，防治癌症 .....	420
养血止血，治疗各种出血症 .....	420
安神养血，治疗神经衰弱 .....	421

# 目录

学会食疗养生法，  
健康康过百岁，  
快快乐乐养天年

山楂——降脂消食佳品 .....	421
行瘀散血，防治癌症 .....	422
活血化瘀，降脂降压 .....	422
开胃消食，促进消化功能 .....	423
生津活血，防治支气管炎 .....	423
蟹——养生鲜品之尊 .....	424
养筋活血，防治糖尿病及并发症 .....	424
清热散血，治疗肺结核 .....	425
活血明目，保护视力 .....	425
益阴补髓，防治骨质疏松 .....	426
黄酒——液体黄金 .....	426
通血脉，御寒气，治疗类风湿性关节炎 .....	427
益气活血，治疗肺心病 .....	427
舒筋活血，治疗神经衰弱 .....	428
活血消肿，治疗跌打损伤 .....	428
醋——百药之长 .....	429
健胃消食，增强消化功能 .....	429
活血利尿，增强肾功能 .....	430
杀菌解毒，防治癌症 .....	430
<b>第六章 最能滋阴的六种营养食物 .....</b>	<b>431</b>
苹果——治病第一药 .....	431
滋阴利尿，治疗高血压 .....	431
润肠通便，治疗大肠癌 .....	432
健胃消食，改善消化功能 .....	432
滋阴养血，治疗贫血 .....	432
乌鸡——禽中黑宝 .....	433
润肠通便，防治癌症 .....	433
滋阴补虚，防治老年痴呆症 .....	434
补血益阴，预防贫血 .....	434
鸡蛋——蛋白质的营养库 .....	435
滋阴补肾，预防动脉硬化 .....	435
滋阴养气，防治癌症 .....	436
清热解毒，保护肝脏 .....	436
滋阴润燥，缓解感冒症状 .....	437
滋阴清肝，治疗痤疮 .....	437
滋阴养血，延缓衰老 .....	438
牡蛎——海洋牛奶 .....	438
益胃生津，治疗胃溃疡 .....	439
宁心安神，治疗失眠 .....	439
强筋健骨，治疗骨质疏松 .....	440
益智健脑，治疗记忆力减退 .....	440
润肺补肾，保护男性生殖系统 .....	440
燕窝——东方鱼子酱 .....	441
滋阴润肺，治疗肺病 .....	442
滋阴益肾，治疗气虚 .....	442
益气养阴，提高免疫力 .....	442
益气补中，改善肠胃功能 .....	443

# 目录

学会食疗养生法，  
健康康过百岁，  
快快乐乐养天年

滋阴活血，养颜美容 .....	443
牛奶——白色的血液 .....	444
滋阴清热，抑制癌症 .....	444
养液熄风，防治心血管疾病 .....	445
生津润肠，治疗老年性便秘 .....	445
滋阴养血，改善贫血症 .....	446
清心安神，治疗失眠 .....	446
养阴润燥，治疗骨质疏松 .....	447
滋阴润肺，防治气管炎 .....	447

## 第七章 最能祛湿的六种营养食物 .....

448

玉米——黄金谷物 .....	448
健脾利湿，治疗慢性肾炎 .....	449
健脑提神，预防老年痴呆症 .....	449
利尿渗湿，治疗高血压 .....	450
清肝益心，防止眼睛老化 .....	450
薏米——生命健康之禾 .....	451
清热祛湿，抑制癌症 .....	451
健脾除湿，调节血糖 .....	452
除湿消肿，镇静止痛 .....	452
开胃健脾，改善肠胃功能 .....	452
赤豆——心之谷 .....	453
健脾益胃，治疗糖尿病 .....	453
健脾利水，治疗各种水肿 .....	454
利尿消肿，防治高血压 .....	454
清热解毒，治疗痔疮 .....	455
南瓜——特效保健“金瓜” .....	455
消肿利尿，防治高血压 .....	456
益气平燥，治疗糖尿病 .....	456
开胃健脾，治疗胃溃疡 .....	457
除湿退热，防治夜盲症 .....	457
鲤鱼——鱼中之阳 .....	458
补虚下气，缓解气喘症状 .....	458
清热利水，保护视力 .....	459
鲫鱼——“美”妇之河鲜 .....	459
醒脾化湿，治疗糖尿病 .....	460
平肝利湿，治疗心血管疾病 .....	460
健脑益智，预防记忆力减退 .....	461
开胃消食，防治骨质疏松症 .....	461

第一篇

中老年食疗养生基础知识



