

# 老年

## 抗衰益寿

LAONIAN KANGSHUAI YISHOU  
SHIPU JINGXUAN

## 食谱精选

营养健身食谱丛书



【李兴春 王丽茹主编】

版社



营养健身食谱丛书

# 老年抗衰益寿食谱精选

主编 李兴春 王丽茹

编写 李兴春 王丽茹

李铁民 吴云

王凡 李书福

尚学义 李双梅



中国轻工业出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

老年抗衰益寿食谱精选/李兴春, 王丽茹主编;  
李铁民等编. —北京: 中国轻工业出版社, 1999.5  
(营养健身食谱丛书)  
ISBN7-5019-2464-3

I. 老… II. ①李… ②王… ③李… III.  
①老年人-保健-食谱②老年保健学 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 06586  
号

责任编辑: 彭倍勤

策划编辑: 彭倍勤 责任终审: 滕炎福 封面设计: 赵小芸  
版式设计: 智苏亚 责任校对: 燕杰 责任监印: 胡兵

\*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京交通印务实业公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 10.5

字 数: 242 千字 印数: 1—5 000

书 号: ISBN 7-5019-2464-3/TS·1496 定价: 13.00 元

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

人们的饮食习惯有各种各样。有的吃饭不挑食，有什么吃什么，认为吃饱了不饿就行；有的挑好的吃，山珍海味，什么好，吃什么；有的吃饭讲究科学，认识到科学饮食对人体健康有利，等等。随着科学知识的普及和人们的生活水平不断提高，越来越多的人认识到科学饮食的重要性。但是，也有很多人对科学饮食不甚了解。因此，我们编写了“营养健身系列丛书”，为普及饮食科学、促进人们的身体健康尽微薄之力。

人与人在年龄、性别、生理条件、身体健康状况等方面都不相同，每个人都需要根据各自的具体情况进行科学饮食。因此，我们把“营养健身食谱丛书”中的四册：《老年抗衰益寿食谱精选》《儿童健康成长食谱精选》《孕产妇保健优生食谱精选》及《患者康复调养食谱精选》列为一套，为不同情况的人选编了不同的食谱，并增加了“保健功效”等内容。希望对老年人、儿童、孕妇以及患者的健康有所帮助。这是我们编者的最大的愿望。

食谱不是药方，想通过饮食完全治疗某些疾病不现实。然而，在用药过程中，若能以饮食作为辅助治疗，其疗效会很显著；健康人也要使饮食符合自己身体的需要，才能作到保健康、抗衰老、促长寿。

本书专门为老年人提供了保健食谱，共 361 例，分为“四季进补食谱”和“老年人常见病保健食谱”两大类，希望对老

年人的身体健康、抗衰益寿、防病治病有些帮助。我们相信，只要把日常饮食与科学结合起来，天长日久定会获益匪浅。

在编写本书过程中，得到了中医副主任医师吕丽柯的帮助，在此深表谢意。

编 者

|                 |      |
|-----------------|------|
| 老年人体质特点 .....   | (1)  |
| 老年人饮食要求 .....   | (5)  |
| 老年人保健食谱实例 ..... | (13) |

## 一、老年人四季进补食谱

### (一)春季进补食谱

|                  |      |                  |      |
|------------------|------|------------------|------|
| 1. 满园春色 .....    | (14) | 17. 茄汁肉片 .....   | (29) |
| 2. 生炒苋菜 .....    | (15) | 18. 芙蓉肉片 .....   | (29) |
| 3. 素炒三丝 .....    | (16) | 19. 肉扣五丝 .....   | (30) |
| 4. 金钩芹菜 .....    | (17) | 20. 滑炒鳗鱼片 .....  | (31) |
| 5. 芹菜牛肉丝 .....   | (18) | 21. 炸熘青鱼片 .....  | (32) |
| 6. 炒合菜 .....     | (19) | 22. 葱油鲳鱼 .....   | (33) |
| 7. 山药肉片 .....    | (20) | 23. 红烧带鱼 .....   | (34) |
| 8. 油焖香菇冬笋 .....  | (20) | 24. 奶汤鲫鱼 .....   | (35) |
| 9. 烩鸽蛋 .....     | (21) | 25. 红烧鲤鱼 .....   | (36) |
| 10. 莲子鸡丁 .....   | (22) | 26. 沙锅头尾 .....   | (36) |
| 11. 鸡丝银耳 .....   | (23) | 27. 清炒虾仁 .....   | (37) |
| 12. 陈皮丁香兔肉 ..... | (24) | 28. 软炸香椿 .....   | (38) |
| 13. 红烧牛蹄筋 .....  | (25) | 29. 椿芽拌鸡丝 .....  | (39) |
| 14. 核桃肚花 .....   | (26) | 30. 苦菜芽炒鸡丝 ..... | (40) |
| 15. 五香牛肉 .....   | (27) | 31. 苦菜素什锦 .....  | (41) |
| 16. 茶香牛肉 .....   | (28) | 32. 茄汁蕨菜绣球 ..... | (42) |

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 33. 鸡血蕨菜汤 .....(43) | 45. 茅根赤豆粥 .....(52) |
| 34. 春鱼腥草 .....(44)  | 46. 人参百合粥 .....(53) |
| 35. 银芽冬菇丝 .....(44) | 47. 盖浇面 .....(53)   |
| 36. 炒荠菜鸡片 .....(45) | 48. 开洋葱油面 .....(54) |
| 37. 拌荠菜 .....(46)   | 49. 白汤大面 .....(55)  |
| 38. 蒜泥马齿苋 .....(47) | 50. 三鲜炒面 .....(56)  |
| 39. 糖醋莴苣 .....(47)  | 51. 清汤鱼面 .....(57)  |
| 40. 干炸羊角笋 .....(48) | 52. 清汤馄饨 .....(58)  |
| 41. 明苔春笋 .....(49)  | 53. 鱼肉水饺 .....(59)  |
| 42. 紫苏粥 .....(50)   | 54. 花素水饺 .....(60)  |
| 43. 防风粥 .....(50)   | 55. 酒锅汤圆 .....(61)  |
| 44. 甜浆粥 .....(51)   | 56. 核桃酪 .....(62)   |

## (二)夏季进补食谱

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 57. 翡翠苋菜 .....(64)    | 71. 姜汁瓜皮条 .....(76)  |
| 58. 鸡茸莼菜 .....(64)    | 72. 葱油姜汁茭蓝 .....(77) |
| 59. 芹黄鱼丝 .....(66)    | 73. 姜汁拌豆丝 .....(77)  |
| 60. 苦瓜凉拌 .....(67)    | 74. 丝瓜炖豆腐 .....(78)  |
| 61. 怪味苦瓜 .....(68)    | 75. 银芽拌椒丝 .....(79)  |
| 62. 芙蓉番茄 .....(68)    | 76. 烹青椒 .....(80)    |
| 63. 腌西红柿 .....(69)    | 77. 酿青椒(一) .....(80) |
| 64. 奶油黄瓜 .....(70)    | 78. 马兰烧鲢鱼 .....(81)  |
| 65. 冬菇油菜 .....(71)    | 79. 鸡丝马兰 .....(82)   |
| 66. 空心菜牛肉丝 .....(72)  | 80. 茼蒿烧豆腐 .....(83)  |
| 67. 腐乳蒜泥炒薤菜 .....(73) | 81. 青豆煎藤菜 .....(84)  |
| 68. 蒜泥拌茄子 .....(74)   | 82. 紫叶牛肉汤 .....(84)  |
| 69. 姜汁芹竹 .....(74)    | 83. 白油侧耳根 .....(85)  |
| 70. 姜汁菠菜 .....(75)    | 84. 苕苳马齿苋 .....(86)  |

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 85. 黄油莴苣沙拉 .....(87)  | 105. 蒸焖小米饭 .....(104) |
| 86. 凉拌双色莴苣 .....(88)  | 106. 小米粥 .....(105)   |
| 87. 肉末烧水萝卜 .....(89)  | 107. 玉米面粥 .....(106)  |
| 88. 口蘑烧水萝卜 .....(89)  | 108. 豆皮饭 .....(107)   |
| 89. 拌萝卜海蜇丝 .....(90)  | 109. 海带焖饭 .....(108)  |
| 90. 拌水萝卜 .....(91)    | 110. 荷叶饭 .....(108)   |
| 91. 口蘑面筋炒茭白 ... (92)  | 111. 八宝饭 .....(110)   |
| 92. 糟渍茭白 .....(92)    | 112. 绿豆粥 .....(111)   |
| 93. 豆芽海带炖鲫鱼 ... (93)  | 113. 莲子粥 .....(112)   |
| 94. 海带肉丝 .....(94)    | 114. 银花粥 .....(112)   |
| 95. 开洋紫菜汤 .....(95)   | 115. 荷叶粥 .....(113)   |
| 96. 茄汁荸荠片 .....(96)   | 116. 薄荷粥 .....(114)   |
| 97. 荸荠鸡肉丸子 .....(96)  | 117. 芦根粥 .....(114)   |
| 98. 合川肉片 .....(97)    | 118. 藿香粥 .....(115)   |
| 99. 冬菇狮子头 .....(98)   | 119. 麦门冬粥 .....(115)  |
| 100. 腌川汤 .....(100)   | 120. 清汤面 .....(116)   |
| 101. 炒猪肝 .....(100)   | 121. 豆腐包子 .....(117)  |
| 102. 炒猪心 .....(101)   | 122. 鱼汤面 .....(118)   |
| 103. 炒腰花 .....(102)   | 123. 素馅蒸饺 .....(119)  |
| 104. 糖醋拌黄瓜 .....(103) |                       |

### (三)秋季进补食谱

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 124. 海棠油菜心 .....(121) | 130. 鸭梨炒腰花 .....(126) |
| 125. 海米菜叶卷 .....(122) | 131. 栗子焖羊肉 .....(127) |
| 126. 虾皮拌菠菜 .....(123) | 132. 栗子炒嫩鸡 .....(128) |
| 127. 奶油菠菜泥汤 ... (124) | 133. 荷叶粉蒸鸡 .....(128) |
| 128. 猪肝拌菠菜 .....(124) | 134. 陈皮牛肉 .....(129)  |
| 129. 桂花肉 .....(125)   | 135. 菠萝滑牛肉 .....(130) |



- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 136. 枣核肉 .....(131)   | 163. 炆绿豆芽 .....(154)  |
| 137. 雪梨鸡球 .....(132)  | 164. 干煸黄豆芽 .....(154) |
| 138. 楂熘蛋酪 .....(133)  | 165. 水菱炒里脊 .....(155) |
| 139. 菊花虾仁蛋羹 ... (134) | 166. 红腐乳蒸笋鸡 ... (156) |
| 140. 琥珀莲子 .....(135)  | 167. 山楂梨丝 .....(157)  |
| 141. 八宝莲子汤 .....(136) | 168. 酱香茄子 .....(158)  |
| 142. 枸杞莲子汤 .....(137) | 169. 三丁爆青椒 .....(158) |
| 143. 糖醋嫩藕 .....(137)  | 170. 白玉翡翠杯 .....(160) |
| 144. 玻璃核桃仁 .....(138) | 171. 草鱼豆腐 .....(161)  |
| 145. 蜜枣核桃羹 .....(139) | 172. 泥鳅豆腐 .....(161)  |
| 146. 五香黄豆 .....(140)  | 173. 木耳氽田鸡 .....(162) |
| 147. 芝麻菠菜 .....(141)  | 174. 海带炖鸡 .....(163)  |
| 148. 蜜三果 .....(142)   | 175. 海参豆腐 .....(164)  |
| 149. 拔丝葡萄 .....(143)  | 176. 银耳干贝 .....(165)  |
| 150. 核桃仁拌芹菜 ... (143) | 177. 鲤鱼汤 .....(165)   |
| 151. 焖山芋块 .....(144)  | 178. 北芪炖鲈鱼 .....(166) |
| 152. 珊瑚莲藕 .....(145)  | 179. 清炖萝卜 .....(167)  |
| 153. 糖醋茄夹 .....(145)  | 180. 玉笋焖饭 .....(167)  |
| 154. 拌芹菜叶 ..... (147) | 181. 焖南瓜饭 .....(168)  |
| 155. 芹菜青鱼丝 .....(147) | 182. 绿豆米粥 .....(169)  |
| 156. 姜汁扁豆 .....(148)  | 183. 杂烩水饺 .....(170)  |
| 157. 酱烤扁豆 .....(149)  | 184. 灵芝荷包饺 .....(171) |
| 158. 葱爆猪肝 .....(150)  | 185. 益寿饺子 .....(172)  |
| 159. 葱爆鸭块 .....(151)  | 186. 桂花荸荠饼 .....(172) |
| 160. 青椒肉片 .....(152)  | 187. 枣泥酥馅饼 .....(173) |
| 161. 糖醋红椒 .....(152)  | 188. 玉米面发糕 .....(174) |
| 162. 鱼香扁豆 .....(153)  | 189. 桂圆肉花生汤 ... (175) |

#### (四)冬季进补食谱

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 190. 蛋花萝卜丝 .....(177) | 216. 干烧狗肉 .....(200)  |
| 191. 阴阳萝卜球 .....(178) | 217. 酒焖麻雀 .....(200)  |
| 192. 萝卜丝氽鲫鱼 ... (179) | 218. 木耳烩水鱼 .....(201) |
| 193. 素蟹黄 .....(180)   | 219. 鲫鱼红糖甜杏汤 (202)    |
| 194. 金钩白菜 .....(180)  | 220. 煎酿麻雀 .....(202)  |
| 195. 奶油拔白菜 .....(181) | 221. 清炖鹌鹑 .....(203)  |
| 196. 辣子炒白菜 .....(182) | 222. 翡翠白玉羹 .....(204) |
| 197. 雪菜干烧冬笋 ... (182) | 223. 杏仁豆腐 .....(205)  |
| 198. 椒雪里脊片 .....(184) | 224. 虾仁豆腐脑 .....(206) |
| 199. 火腿冬瓜汤 .....(185) | 225. 一品豆腐 .....(206)  |
| 200. 软炸冬瓜夹 .....(185) | 226. 肉丝豆腐汤 .....(207) |
| 201. 韭黄百叶丝 .....(186) | 227. 什锦煮干丝 .....(208) |
| 202. 豆芽黄花菜 .....(187) | 228. 生片火锅 .....(208)  |
| 203. 通天鱼翅 .....(188)  | 229. 什锦火锅 .....(210)  |
| 204. 沙锅油菜 .....(189)  | 230. 西湖醋鱼 .....(211)  |
| 205. 香菜梗炒肚丝 ... (190) | 231. 红烧鲳鱼 .....(212)  |
| 206. 香菜炒土豆 .....(191) | 232. 糖醋带鱼 .....(213)  |
| 207. 香菜萝卜汤 .....(192) | 233. 鲫鱼塞肉 .....(213)  |
| 208. 炸山药豆沙球 ... (193) | 234. 白汁鳊鱼 .....(214)  |
| 209. 炒五彩山药丝 ... (194) | 235. 桂花黄鱼参羹 ... (215) |
| 210. 土豆丸子 .....(195)  | 236. 酱汁青鱼 .....(216)  |
| 211. 香菇面筋 .....(196)  | 237. 清蒸甲鱼 .....(217)  |
| 212. 清炖牛肉汤 .....(196) | 238. 当归焖甲鱼 .....(218) |
| 213. 干煸牛肉丝 .....(197) | 239. 豆浆粥 .....(219)   |
| 214. 清炖羊肉 .....(198)  | 240. 牛奶粥 .....(219)   |
| 215. 爆炒羊肉丝 .....(199) | 241. 白薯粥 .....(220)   |

- |                        |                       |
|------------------------|-----------------------|
| 242. 胡萝卜粥 .....(221)   | 252. 雪菜肉丝面 .....(230) |
| 243. 南瓜粥 .....(222)    | 253. 猪肝汤面 .....(231)  |
| 244. 木耳粥 .....(223)    | 254. 牛肉汤面 .....(232)  |
| 245. 海带粥 .....(223)    | 255. 羊肉汤面 .....(233)  |
| 246. 猪肝粥 .....(224)    | 256. 鸡丝汤面 .....(234)  |
| 247. 羊肉粥 .....(225)    | 257. 翡翠虾仁汤面 ... (235) |
| 248. 鸡肉粥 .....(226)    | 258. 花椒油面 .....(236)  |
| 249. 腊八粥(咸味) ... (227) | 259. 红油面 .....(236)   |
| 250. 腊八粥(甜味) ... (228) | 260. 酸辣汤 .....(237)   |
| 251. 八宝糯米粥 .....(229)  |                       |

## 二、老年人常见病保健食谱

### (一)高脂血症患者食谱选

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. 香菇炒菜花 .....(239) | 6. 枸杞翡翠豆腐 .....(243) |
| 2. 核桃拌芹菜 .....(240) | 7. 鲜菇豆苗烩豆腐 ... (244) |
| 3. 决明烧茄子 .....(241) | 8. 清炖木耳香菇 .....(245) |
| 4. 核桃炒韭菜 .....(242) | 9. 炒黑白菜 .....(246)   |
| 5. 芹菜汤 .....(243)   | 10. 三鲜素海参 .....(247) |

### (二)动脉粥样硬化患者食谱选

- |                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| 11. 沙锅冻豆腐 .....(248)  | 16. 平菇炖豆腐.....(253)  |
| 12. 豆腐干炒蒜苗 ... (249)  | 17. 炖三菇 .....(253)   |
| 13. 糖醋红椒 .....(250)   | 18. 萝卜丝拌发菜 ... (254) |
| 14. 酿青椒(二) .....(250) | 19. 姜汁芹竹 .....(255)  |
| 15. 玉米面窝头 .....(252)  | 20. 蒜泥茄块 .....(256)  |

### (三)高血压患者食谱选

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 21. 茄汁荸荠片 .....(257) | 24. 洋葱炒肉丝 .....(260) |
| 22. 口蘑烧冬瓜 .....(258) | 25. 菠菜虾仁 .....(260)  |
| 23. 芹菜大枣汤 .....(259) | 26. 香菇干贝豆腐 ... (261) |

27. 山楂粥 .....(262)      29. 翡翠虾仁 .....(263)  
28. 落花生粥 .....(263)      30. 凉拌双色莴笋 ... (264)

#### (四)冠心病患者食谱选

31. 美味双耳 .....(266)      36. 葱爆兔肉片 .....(270)  
32. 芝麻小白菜 .....(266)      37. 红枣香菇汤 .....(270)  
33. 豆芽豆腐汤 .....(267)      38. 豆芽海带炖鲫鱼...(271)  
34. 芥菜豆腐羹 .....(268)      39. 紫菜黄瓜汤 .....(272)  
35. 素丝芹菜.....(269)      40. 玉米渣粥 .....(273)

#### (五)脑血管疾病患者食谱选

41. 黑木耳炒黄花菜...(275)      46. 炒韭菜 .....(279)  
42. 松子仁烧香菇 ... (276)      47. 素炒洋葱头 .....(280)  
43. 炆青椒 .....(277)      48. 芦笋莲珠 .....(280)  
44. 珠落玉盘 .....(277)      49. 紫菜汤 .....(281)  
45. 芥菜冬笋 .....(278)      50. 豌豆黄 .....(282)

#### (六)糖尿病患者食谱选

51. 鲜蘑冬瓜 .....(283)      56. 芦笋豆腐干 .....(286)  
52. 素焖扁豆 .....(284)      57. 素烧鸡腿蘑 .....(287)  
53. 冬瓜鲤鱼汤 .....(284)      58. 蘑菇炒刀豆 .....(288)  
54. 辣椒炒鳝鱼丝 ... (285)      59. 山药软炸兔 .....(289)  
55. 马蹄薤菜汤 .....(286)      60. 海带蚕豆烧冬瓜...(290)

#### (七)便秘患者食谱选

61. 黄瓜拌肉丝 .....(291)      66. 炆冬笋 .....(295)  
62. 松子豆腐 .....(292)      67. 海带焖木耳 .....(295)  
63. 豆腐皮拌菠菜.....(293)      68. 干贝猪肉 .....(296)  
64. 木耳炖豆腐 .....(293)      69. 白菜萝卜汤 .....(297)  
65. 冰糖蜜桃 .....(294)      70. 黑芝麻粥 .....(297)

### (八)骨质疏松症患者食谱选

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 71. 麻酱拌茄子 .....(299) | 76. 鳝鱼强筋健骨汤 (303)    |
| 72. 千张炖肉 .....(300)  | 77. 山药汤圆 .....(304)  |
| 73. 咖喱牛肉 .....(301)  | 78. 山药芝麻糊 .....(305) |
| 74. 烧牛膝蹄筋 .....(302) | 79. 滑溜干贝.....(305)   |
| 75. 虫草排骨煨鲍鱼 (302)    | 80. 黄浆 .....(306)    |

### (九)老年性痴呆症患者食谱选

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 81. 泥鳅鸡蛋 .....(309)  | 86. 芝麻核桃糖蘸 ... (312) |
| 82. 鲈鱼五味子汤 ... (309) | 87. 香菇烧菜心 .....(313) |
| 83. 花生米炖猪蹄 ... (310) | 88. 豆芽黄花菜 .....(314) |
| 84. 什锦煮干丝 .....(311) | 89. 鲜奶莴笋 .....(315)  |
| 85. 核桃仁枣糕 .....(311) | 90. 芸豆糕 .....(316)   |

### (十)防癌、抗癌食谱选

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 91. 灵芝炖猪蹄 .....(317) | 96. 青椒海带丝 .....(321)  |
| 92. 炒双菇 .....(318)   | 97. 煎带鱼 .....(322)    |
| 93. 鲜蘑萝卜条 .....(319) | 98. 蒜泥茄块 .....(323)   |
| 94. 凉拌胡萝卜丝 ... (320) | 99. 海参羹 .....(323)    |
| 95. 拌西红柿 .....(320)  | 100. 薏米菱角粥 .....(324) |

# 老年人体质特点

人到 60 岁,即进入老年期。人到了老年,身体形态和机能方面均发生一系列变化。其实,人到了 40 岁以后,肌体形态和机能就逐渐出现衰老现象,到了 60 岁以后外表和功能的变化就更加明显。从生理上讲,人的肌体变化主要表现在两点:

一是肌体组织成分中代谢发生变化。不活跃的部分比重增加,比如 60 岁与 20 岁相比,体脂多出部分可达体重的 10% ~ 20%;而细胞内水分却随年龄增长呈现减少趋势,造成细胞内液量减少和细胞数量减少,显得皮肤干燥而松弛,同时也导致脏器萎缩。

二是身体各器官功能减退,尤其是消化吸收、代谢功能、排泄功能及循环功能减退。会出现少吃、少便等症状。器官功能减退,是导致衰老的基本特征。此种情况如不适当加以调理,就会加速衰老进程,使人感到衰老的早。

## 1. 老年人消化功能的改变

老年人牙齿易发生牙周炎、龋齿、牙齿的萎缩性变化,会出现牙齿脱落或明显磨损。由于牙齿的萎缩,也会常出现牙痛病。牙齿的种种变化会影响进食的咀嚼和消化。

老年人的味觉降低,影响食欲,吃饭不香,减少进食。有的

老年人会出现味觉、嗅觉异常,比如咸淡不分,菜的香味嗅觉不明显等。这也影响食欲和进食。

人消化食物要有消化腺体分泌消化液的帮助。老年人的消化腺体萎缩,消化液分泌量减少,消化能力明显下降。比如唾液分泌减少、唾液稀薄、淀粉酶含量下降;胃液量和胃酸度下降,胃蛋白酶不足,直接影响食物的消化;胰蛋白酶、脂肪酶、淀粉酶分泌减少,活性下降,对食物消化能力明显减退。

正因为老年人消化系统的咀嚼食物的牙齿萎缩以及味觉功能降低和消化液分泌的减少,对老年人的进食、消化、吸收不利,造成老年人营养不足,体质衰弱,活动量减少。越是活动量减少和进食减量,越是对身体健康不利。两者形成互为影响的恶性循环。这就会使老年人加速衰老。因此,老年人保健,就必须注意加强饮食的调理,以补充肌体所需。

## **2. 老年人的心血管功能的改变**

由于老年人心脏生理性老化,造成心肌萎缩,发生心肌及心脏内膜硬化,导致有效循环血量减少,发展为心脏冠状动脉的生理性和病理性硬化,使心肌本身血流量减少,耗氧量下降,对心功能产生进一步影响,甚至出现心绞痛、心肌供血不足和冠心病发生。所以,人到 50 岁以后,血管壁生理性硬化逐渐明显,血管弹性减退,血管壁脂质沉积,甚至脆性增加,结果老年人易发生高血压、心脏病、脑溢血、脑血栓等病症。

## **3. 老年人呼吸功能的改变**

老年人由于呼吸肌及胸廓骨骼、韧带萎缩,肺泡弹性下降,常易发生肺泡经常性扩大而出现肺气肿,使肺活量及肺通气量下降,导致静脉血在肺部氧气更新和二氧化碳的排出效

率下降。

#### 4. 老年人糖代谢降低

老年人由于胰岛素分泌改变，导致血糖的清除率以及糖耐量降低。因此，老年人易患糖尿病。因而在饮食上要适当控制糖的摄入量，以防发生糖尿病。

#### 5. 排泄系统功能降低

人的肾脏功能随着人的年龄增长而减弱，肾单位减少，所以肾小球和肾小管功能逐渐减退，这就大大影响到人体在新陈代谢中的排泄功能降低。老年人新陈代谢不好，排泄不畅，就会影响到体内一些毒素不能及时排出，其在体内被吸收后，极易发生各种疾病，甚至发生癌症。

#### 6. 其他方面的改变

可以说，人到老年，各组织各器官都在改变，或多或少、或快或慢地向衰退、老化方面变化。比如神经细胞数量逐渐减少，脑重减轻。据测定，脑细胞数自 30 岁以后呈现减少趋势，60 岁以后减少尤为显著，到 75 岁以上时，可降至青年时的 60% 左右。所以记忆力变差或出现老年性痴呆。

骨骼随着年龄增加，无机盐含量增加，而钙含量减少；骨骼的弹性和韧性减低，脆性增加。故老年人易出现骨质疏松症，极易发生骨折和行动困难。

人的性激素的分泌自 40 岁以后逐渐降低，性功能减退。老年男性前列腺多有增生性改变，因前列腺肥大，导致排尿发生困难。女性 45 ~ 55 岁可出现绝经，卵巢停止排卵，性欲发生不同程度变化。



老年人皮肤及毛发的变化也很明显。因皮下血管发生营养不良性改变,毛发出现角质退化,可发生毛发变细、脱发及变白;皮肤弹性减退,皮下脂肪量减少,细胞内分泌减少,可导致皮肤松弛,出现皱纹。

老年人眼睛的晶状体弹力下降,多出现老花眼,近距离视物模糊。

老年人肌体出现的以上种种变化,有的形成病变,需要用药物治疗;有的则是一种自然衰退,功能减弱,器官组织老化,虽不属于疾病,但也给老年人的生活带来很多困难。病变也好,衰退也好,都是自然规律,不可抗拒,但是,如果能很好地进行饮食调理,完全可以使疾病减轻,衰退延缓,达到延年益寿的目的。