

实用食疗与宜忌丛书

老年病

喻清和 主编
黄霖
冯天保

食疗与

SHIYONG SHILIAO YU YANJI GONGCHU

宜忌手册

院士推荐

名方简方

居家实用

临床卓效



羊城晚报出版社

实用食疗与宜忌丛书

老年病食疗与宜忌手册

喻清和 黄 霖 冯天保 主编

羊城晚报出版社

·广 州·

图书在版编目 (CIP) 数据

老年病食疗与宜忌手册/喻清和, 黄霖, 冯天保主编.
广州: 羊城晚报出版社, 2002.2
(实用食疗与宜忌丛书)
ISBN 7-80651-091-5

I. 老... II. ①喻...②黄...③冯... III. ①老年病-食物疗法-手册②老年病-饮食-禁忌-手册
IV. R247.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 082697 号

老年病食疗与宜忌手册

Laonianbing Shiliao Yu Yiji Shouce

出版发行/ 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮编: 510085)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人/ 张唐生

经 销/ 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷/ 广东惠阳印刷厂 (惠州市南坛西路 17 号 邮编: 516001)

规 格/ 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 9.375 字数 245 千

版 次/ 2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印 数/ 1~5 000 册

书 号/ ISBN 7-80651-091-5/R·2

定 价/ 18.00 元

版权所有 违者必究 (如发现因印装质量问题而影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

内 容 简 介

该套实用食疗与宜忌丛书由广州医学院、广州中医药大学等院校及其附属医院的黄霖主任医师等专家，为了适合广大人民群众的需要，根据各人群的特点，运用中医学传统的辨证理论，参考了国内外最新的营养学知识，结合编者的多年临床经验编写而成。

该书是实用食疗与宜忌丛书中的一本，主要介绍了58种常见老年性疾病的临床表现、饮食疗法、饮食宜忌。该书介绍的各种疾病的饮食疗法中，不乏经济实惠的简方验方，又有强身健体的名方，具有较高的使用价值。

该书不仅适用于临床医务人员、各级营养专业人员、一般患者及其家庭成员、医学院校师生，对丰富一般群众的医疗保健知识，提高国民身体素质也有重要价值。

本书编委会

主 编：喻清和 黄 霖 冯天保

主要编写人员（按姓氏笔画顺序）：

尹利华 叶振宇 冯天保

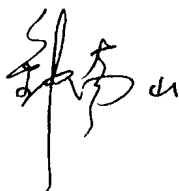
刘 华 杨 辉 陈小清

黄 霖 喻清和

作 序：钟南山

序

广州医学院院长
中国工程院院士



中医学是我国劳动人民所创造的优秀民族文化的一部分，其独特的理论体系和动态整体的研究思路，自立于世界医林。饮食疗法是中医学的一个重要组成部分，在《周礼·天官》中就有“五味、五谷、五药以养其病”的记载，汉代医学家张仲景在《金匱要略》中提到：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜益体，害则成疾。”这些都说明饮食的重要，饮食适宜可以促进健康，饮食不当则导致疾病。食物配合药物，可以加强药物的治病作用，适当的饮食有利于脏器功能的恢复，强身健体，延缓衰老，延年益寿。

学中医，习中药，治病救人；读经典，求创新，药食相成。广州医学院第一附属医院中医科等单位的中青年医师勤求古训，刻苦钻研，临证探索，不断进取，探求治病防病食疗药方，著成丛书，实属难得。他们历经多年的努力，把临床诊疗心得撰写了100余万字的实用食疗与宜忌丛书，包括《老年病食疗与宜忌手册》、《内科病食疗与宜忌手册》、《外科病食疗与宜忌手册》、《妇科病食疗与宜忌手册》、《儿科病食疗与宜忌手册》、《美容保健食疗与宜忌手册》，在继承、发扬祖国医学遗产中做了大量工作。

该丛书以食物为载体，以药物为主导，以辨证施治为原则，

用以治疗疾病、调养身体、防病保健。丛书对内、外、妇、儿、老年等科的常见病的饮食疗法与饮食宜忌在理论上作了较为详尽叙述，既有经济实用的简方验方，又有滋补强身健体的名方。丛书不仅适用于临床医务人员、各级营养专业人员、医学院校师生，对丰富人民群众的医疗保健知识，提高国民健康素质也大有裨益。

看年轻一代医师为发展祖国优秀文化而努力，学古而不泥古，不断总结进取，运用现代研究技术，开展中医药研究，编著成一套实用食疗与宜忌丛书，我感到十分欣慰，望年轻一代为进一步发扬祖国医学遗产，不断进步，有所创新，更好地服务民众。

前 言

饮食疗法是祖国医学的宝贵遗产，是中医学的重要组成部分。饮食疗法可以作为治疗疾病、调养身体、防病延年的一种手段，具有简便易行，可以长久应用，无害有效的特点。同时，饮食疗法又可配合药物治疗疾病，两者相辅相成，相互促进，促进身体健康。当今随着经济的发展，人们生活质量的提高，人们的健康意识逐渐加强，由于食疗具有确切的疗效，日益受到国内外医学界的重视和关注。

为了让广大医务工作者和人民群众了解掌握一定的卫生保健知识，运用中医传统的辨证理论，指导饮食，从而达到治疗疾病、食疗养生、防病保健、延年益寿的目的，我们编著了这套实用食疗与宜忌丛书。该套丛书以实用为原则，着重介绍了临床疗效显著的食疗方，其制作简便，经济实惠，强调因人制宜，可以自行选择使用，也可在中医师的指导下选服。

实用食疗与宜忌丛书共分为《老年病食疗与宜忌手册》、《内科病食疗与宜忌手册》、《外科病食疗与宜忌手册》、《妇科病食疗与宜忌手册》、《儿科病食疗与宜忌手册》、《美容保健食疗与宜忌手册》等。该套丛书不仅适用于临床医务人员、各级营养专业人员、家庭保健人士、医学院校师生，对丰富一般群众的医疗保健知识，提高国民身体素质也有重要价值。

丛书为了适合广大人民群众的需要，根据各人群的特点，参考了国内外最新的营养学知识，重点介绍各病种的临床表现、饮食疗法、饮食宜忌。各种疾病的饮食疗法中，不乏经济实惠的简方验方，又有强身健体的名方，具有较高的使用价值。

该套丛书编著涉及内容多，书中如有疏漏、不妥之处，恳请读者给予批评指正！

该套丛书的编著出版，得到了钟南山院士的亲切关怀与指导，并为丛书作序。在此表示衷心的感谢！

编著者

目 录

序

前 言

第一章 概 述	1
一、老年人的生理特点	1
二、老年人的心理特点	3
三、老年病的临床特点	5
四、老年人的营养需要	6
五、老年人的饮食原则	9
六、老年人的食补原则	11
七、老年人的饮食与养生	12
第二章 常见老年病的食疗与宜忌	16
一、上呼吸道感染	16
二、慢性支气管炎	19
三、老年阻塞性肺气肿	24
四、肺源性心脏病	28
五、老年性肺炎	32
六、支气管哮喘	34
七、支气管扩张症	39
八、老年性肺结核	42
九、原发性支气管肺癌	46
十、冠心病	51
十一、老年原发性高血压	56
十二、老年心力衰竭	61
十三、老年人便秘	64

十四、慢性胃炎	68
十五、老年消化性溃疡	72
十六、老年人上消化道出血	76
十七、老年慢性结肠炎	80
十八、慢性胰腺炎	85
十九、慢性胆囊炎、胆石症	88
二十、老年肝硬化	92
二十一、胃 癌	97
二十二、慢性病毒性肝炎	102
二十三、结肠直肠癌	106
二十四、食管癌	110
二十五、慢性肾小球肾炎	113
二十六、糖尿病肾病	118
二十七、尿路感染	122
二十八、尿路结石	127
二十九、慢性肾功能衰竭	132
三十、前列腺炎	139
三十一、前列腺增生症	146
三十二、糖尿病	152
三十三、甲状腺功能亢进症	158
三十四、肥胖症	163
三十五、高脂血症	169
三十六、类风湿性关节炎	176
三十七、痛 风	183
三十八、干燥综合征	187
三十九、妇女更年期综合征	193
四十、男性更年期综合征	200
四十一、股骨颈骨折	205
四十二、颈椎病	210

四十三、腰椎间盘突出症	215
四十四、膝关节骨关节炎	221
四十五、骨质疏松症	225
四十六、肩关节周围炎	230
四十七、脑血管意外后遗症	234
四十八、老年性痴呆症	239
四十九、失 眠	243
五十、老年性白内障	247
五十一、老年性贫血	251
五十二、老年性耳鸣、耳聋	256
五十三、老年性青光眼	260
五十四、眩 晕	264
五十五、老年性阳痿	269
五十六、老年性子宫颈癌	273
五十七、脱发与白发	277
五十八、内脏下垂	280
主要参考资料	285

第一章 概 述

进入 21 世纪,我国老龄人口已经达到 1.3 亿,占总人口的 11%。这标志着我国进入了老年型国家。老年人是国家的宝贵财富,老年人对社会进步做出了重大贡献,也对今后的社会发展有着重要的作用。但是,老年人随着年龄的增长,身体的功能逐渐减弱,机体抵抗疾病的能力也减弱,患病的几率增大,疾病也日见增多。因此,对于老年人的保健,延缓老年人衰老,提高老年人的防病抗病能力,治疗老年性疾病,促进老年病人的康复,改善老年人的生活质量,是医学界应该重视的问题。

一、老年人的生理特点

1. 消化系统改变

(1) 咀嚼:老年人由于口腔卫生保护不当,可出现牙龈萎缩,牙齿松动部分脱落,甚至大多脱落。牙齿不健全,将严重影响到对食物的磨碎作用而妨碍消化。

(2) 味觉和嗅觉:由于老年人舌乳头味蕾随着年龄的增长而逐渐萎缩,数目减少,从而导致其味觉功能的降低,嗅觉也减退,使得难以闻到食物的气味而影响食欲。

(3) 胃肠道:由于胃肠黏膜变薄,腺体绒毛萎缩,平滑肌萎缩、弹性降低,以致腺体分泌不足,例如胃酸和各种消化酶分泌减少,胃肠蠕动功能减弱,而消化和吸收功能减弱。

(4) 肝胆:肝细胞减少,纤维组织增多,解毒功能、合成蛋白的能力下降。胆囊的收缩能力减弱,胆汁易淤积,容易形成胆囊炎等病;胆汁分泌不足也影响消化。

2. 循环系统的改变

(1) 心脏随着年龄的增长, 心肌细胞日益老化萎缩, 纤维变性, 从而导致心脏收缩和舒张功能减弱, 心搏出量减少, 血液流动减缓, 耐受能力也下降。由于机体的代谢活动减慢, 冠状动脉容易发生脂质沉积而导致硬化, 因此容易引发冠心病。

(2) 老年人血管生理性弹性纤维变性, 血管壁弹性随着年龄增加而降低, 特别是脂质的沉积更使血管壁弹性降低、变脆, 使得心脑血管疾病的发生率增加, 从而影响老年人的生活和健康。

3. 呼吸系统的改变

(1) 老年人的呼吸系统变化主要体现在肺脏的容积减少, 肺脏的顺应性降低, 肺泡的弹性回缩功能减弱, 肺泡壁变薄, 肺血管硬化, 功能残气量增加, 从而使得换气与呼吸功能减弱。

(2) 胸廓的顺应性和膈肌功能下降, 使肺活量下降, 呼吸功能减弱。气管纤毛运动减弱, 腺体分泌减少, 对外防卫机能减弱。

4. 内分泌系统的改变

老年人的各种腺体都随着年龄的增加而逐渐减小, 重量减轻, 分泌功能减弱。

(1) 胰岛素分泌的减少, 难以维持和调节血糖的平衡状态。

(2) 甲状腺功能的不足, 会使老年人的代谢降低。

(3) 性腺的萎缩, 雌性激素和雄性激素的分泌减少, 将分别使得女性老年人阴道分泌物减少, 男性生殖细胞逐渐减少直至消失。男性和女性老年人随着这些变化的产生, 其性欲也会逐渐下降。

5. 神经系统的改变

神经细胞随着不断退化, 死亡的神经细胞会不断增多, 到 60 岁以上减少显著, 到 75 岁以上可降至年轻时的 60% 左右。大脑逐渐萎缩, 脑回变窄, 脑沟变深、变宽。脑血管管壁增厚, 弹性降低, 血流减慢, 从而容易导致脑组织供血、供氧不足, 而发生一些心脑血管疾病。

6. 泌尿系统的改变

(1) 肾脏随着年龄的增长, 将会出现肾小球纤维化变性、硬化, 血管硬化, 肾血流减少, 肾小球的滤过功能下降。

(2) 膀胱肌肉萎缩, 括约肌也可萎缩, 从而导致排尿异常。男性老年人前列腺增生肥大, 钙化容易压迫尿道; 女性老年人亦会由于尿道钙化而出现排尿异常。

7. 生殖系统的改变

女性生殖系统的改变出现在更年期, 生殖器官萎缩退化, 外阴也出现萎缩, 分泌减少, 而有干燥感等。男性也会出现性功能减退。

8. 运动系统的改变

老年人由于身体机能的下降, 对钙的吸收和利用下降, 流失增多, 容易导致骨质疏松、骨质增生等, 而引起疼痛、骨折等。

二、老年人的心理特点

1. 老年人的心理变化

老年人由于家庭、工作、生活等方面的改变, 使得心理亦会发生改变。老年人所处的地位、文化程度、健康意识、性格取向、环境变化程度等, 以及老年人亦具有“阴常不足, 阳常有余”的特点, 这些都对老年人的心理或多或少产生影响。

(1) 失落, 烦躁, 孤独, 忧郁: 老年人大多数退休在家, 部分由于以前工作繁忙, 或身居要职, 社会交际频繁, 退休后容易产生严重的失落感和彷徨感, 导致气郁化火, 出现烦躁不安, 甚至脾气暴躁。如果失去老伴, 则容易产生孤独感, 而变得郁郁寡欢。

(2) 固执, 唠叨: 老年人看问题容易固执, 比较难以接受新事物、新观点。尤其是和小辈一起生活的老年人, 往往在某些问题上容易产生“看不惯”的情绪, 一有事情就容易唠叨, 经常以自己的从前的生活准则来衡量现在的生活, 从而表现出难以适应新生活、

新环境。

(3) 情绪不稳：老年人的情绪经常不稳定。老年人由于退休后接触社会的机会减少，与他人沟通、探讨的时间少了，心胸容易变得狭窄，即使碰到小问题也难以想通，而激动不已，难以平静。

(4) 不正视疾病：老年人对于身体和疾病往往缺乏正确的认识。老年人的身体随着年龄的增长，功能会逐渐减弱。一旦出现力不从心的状况，就容易怀疑自己有病；或者其他老年人犯病，而害怕自己亦有病，从而导致思想负担加重，精神疲乏；或者见到其他老年人由于生病而加重亲属的负担，而对自己枉加推断。对于疾病，老年人易产生悲观消极的情绪，缺乏与疾病斗争的决心和信心，有的甚至采取消极的治疗态度，因此导致疾病难以康复。

2. 老年人的心理健康

老年人从工作岗位退下来，可以有计划地安排完成一些上班时不能做到的事情。积极面对生活，寻找其他的途径或其他的方式，继续为社会做贡献。例如，教育自己的后代；积极参加一些社会文艺或文化团体，为丰富群众和自己而努力；参加书法、棋画活动……

老年人不应封闭自己，应该积极参与社会生活，丰富自己的各种知识。例如，参加一些老年人学习班，学习保健养生等，这些活动一方面可以增加自己的医学知识，另一方面又可以广泛地接触周围的人，从而更好地充实生活，消除孤独，消除烦闷等不良情绪。

合理安排自己的生活起居，充分享受生活。例如，可以在自己的饮食上动脑子，使餐餐有美味佳肴；或者安排适量的时间进行锻炼，既可强身健体，又可舒畅情志；或者约三五知己海阔天空谈生活、谈政治等；或者游山玩水，愉情悦性……这些都是积极生活，享受人生的方式与方法。

老年人也要学习与家庭成员沟通以及与其他人沟通，从而建立和睦的家庭关系、良好的人际关系。这样可以使得老年人生活更开心，心胸豁达，遇到事情容易取得家人以及其他人的支持。

三、老年病的临床特点

1. 老年人发病时症状和体征多不典型

老年人发病时往往病情很重，但自我感觉症状却很轻。这是由于老年人机体反应性降低，正气又相对不足，不能抗邪外出，而常自觉症状较轻。

例如肺部炎症感染，有的老年人只表现为轻咳，而没有明显的发热征象，这使得老年肺炎占据死亡疾病的首位。癌症也一样，在早期或中期，患者往往无症状。无痛性心肌梗塞亦多见于老年人。

2. 老年人发病快，病程短，容易变生并发症

老年人随着年龄的增长，脏腑功能逐渐减弱，正气不足，难以抗邪外出，机体应激能力减弱，病情容易迅速恶化，使得原来处于较低下的平衡状态的某些脏器功能，容易在发病后迅速衰弱。

例如普通的肺炎，即使运用有效的抗感染治疗，但由于肺气虚弱，痰液滞留，也可能出现呼吸衰竭、休克，甚至昏迷，高龄老年人尤其值得注意。

再如某些冠心病的老年人，由于卧床，易合并肺部感染。肺部感染初期，若是细菌感染之后就可能出现合并病毒感染或真菌感染。

患糖尿病的老年人就更容易合并其他疾病，例如感染性疾病、高血压、视网膜病变等。

3. 老年人具有多病性特点

老年人患病时，常有2种或2种以上的疾病同时存在。老年人由于脏腑功能下降，脏脏之间互相关联，容易出现多脏器疾病。例如不少老年人有冠心病，而同时又患慢性支气管炎、肺气肿。

虽然大部分脏器的病变并不致命，但当某一脏器功能衰减时，其他脏器的病变必然影响全身抵抗力，在临床治疗时往往难顾彼此。