



主编简介：

梁祥云，北京长寿俱乐部创始人、北京紫城世纪文化传媒有限公司董事长、中国老年学会会长寿研究委员会副主任，《家庭·长寿》和《老年博览》杂志出品人、主编，并曾编辑出版《中老年养生必读》《养生宜忌》《中医保健与按摩》等图书。

自2001年起，梁祥云创立我国第一家中老年读者俱乐部，如今会员已达二十余万人。十多年来，梁祥云专心致志、辛勤耕耘，为向老年朋友倡导健康的生活方式、提高晚年生活质量、乐享晚年生活做出了积极贡献。

为提高中老年人的生活质量，树立科学的老年观，让长者们生活得健康快乐，北京长寿俱乐部从15年来出版的300多期《老年博览》《家庭·长寿》杂志中，精选出几百篇文章，分类整理、编辑成一套老年人实用的身心健康丛书——《乐龄宝典》。

此书涵盖了保健知识、自我理疗、心理调整、膳食配方等实用技法，并安排可读性强的精美散文和短篇养生论述，使老同志在阅读过程中系统学习老年养生保健知识。

为把握本书的权威性和知识的可靠性，我们特邀洪昭光、刘玄重、赵宝华等国内十位著名专家学者作为编委，力求精益求精、实用可行、打造精品，使之成为老年人渴求健康知识的必读书目和儿女孝敬父母的可读礼品。

责任编辑：张 荣

装帧设计：杨树红 卢红荣



合理营养和平衡膳食是健康生活方式的重要组成部分，是保证人体健康的基础。此书内容全面、实用，希望给老年朋友在一日三餐中带来指导和帮助。

—— **翟凤英** 中国营养学会常务副理事长

人生如戏，尝尽酸甜苦辣。但苦能励志，涩可宁神，酸则敛傲，甜与大家分享。而民以食为天，需平衡膳食、兼纳五味——酸苦甘辛咸，才是健康的保障。让生活每一天都那么精彩！

—— **斯琴高娃** 著名电影演员

我参与了此书的组稿和编辑工作，从中感到中老年朋友学习这些营养知识的必要性。古人说，善食者寿，的确很有道理。

—— **卞宗芳** 北京天坛医院教授

好好吃饭，好好睡觉；坚持锻炼，延缓衰老；乐享晚年，因福得报。

—— **黄任、谢华丽** 教授夫妇



扫描二维码
或搜索“长寿俱乐部”
关注公众号

梁祥云 / 主编



甘肃科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乐龄宝典 / 梁祥云主编。—兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5424-2330-6

I . ①乐… II . ①梁… 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 (2016) 第144406号

书 名 : 《乐龄宝典》

出 版 人 : 梁祥云

策划推广 : 北京长寿俱乐部

责任编辑 :

美术编辑 : 杨淑红 卢红荣

内容编辑 : 李 辉 王琳琳

出版发行 : 甘肃科学技术出版社 (兰州市读者大道568号0931-8773237)

印 刷 : 北京

开 本 : 720mm × 1040mm 1/16

印 张 :

字 数 : 700千

版 次 : 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

印 数 : 1-5000

书 号 :

启 事

根据《中华人民共和国著作权法》规定,我社将向本书作品 (含摄影美术作品) 的著作权人支付稿酬。

凡因条件所限未能及时取得联系的作者,敬请同编辑部联系。

电话 : (010)68574553

序

梁祥云

人们常说，吃五谷杂粮，哪有不得病的？但是，把饭吃得科学，的确会少得病。

我们这一代长者，过去生活在缺食少粮的年代，身体里的耐饿细胞异常活跃。一旦日子好过了，大家放开了吃、使劲地补，恨不得把几十年的营养损失一下补回来。其结果是，肥胖成群、“三高”为患，半数以上的人患上了不该得的“老年常见病”。把不正常的膳食结构吃成“常见病”，带着异常的健康指标、依靠药物控制度过晚年，毕竟不是好事。因此，不要把药当饭吃，而要把饭当药吃，应该将科学饮食当件大事重视起来。

药食同源是我国传统养生理论精髓的重要组成部分，食疗不仅能为人体提供赖以生存的营养物质，还能起到保健和祛病的作用。世界卫生组织强调的“四大基石”把“膳食平衡”放在首要位置，可见会吃的重要性。人们为了口腹之欲却忘了均衡饮食，贪图酒肉穿肠而带来了身体疾患。其实，去医院挂号排队，不如在家把一日三餐吃好。

民以食为天，身以膳为源。因此，善行者康，善食者寿，这就是“迈开腿、管住嘴”的根本道理。

此书为长寿俱乐部成立十五周年而作，感谢作者、编者、读者及专家们为此书的奉献，并感谢为俱乐部成长付出艰辛努力的兄弟姐妹们！

目 录

合理饮食篇

1. 长寿饮食九要领 /02
2. 老年人为何应多摄入钙 /02
3. 老年人应怎样预防缺钙 /03
4. 豆类食物功效不同 /03
5. 老年人为什么应多食虾皮 /04
6. 芝麻酱的食疗价值 /04
7. 老年人应怎样选择水果 /04
8. 7种水果 空腹少吃 /05
9. 老年人吃水果不宜过量 /05
10. 吃这些水果时要当心 /06
11. 水果不甜，糖未必少 /07
12. 老年人多吃蔬菜有哪些好处 /07
13. 蔬菜不可久存 /08
14. 塑料袋不宜久存果蔬 /08
15. 多食发酵食物好处多 /09
16. 老年人为什么要多吃鱼 /10
17. 老年人为何应多吃纤维素 /10
18. 西瓜翠衣是一味良药 /10
19. 少吃带“酥”字的食物 /11
20. 吃石榴好处多 /12
21. 睡前吃哪些食物易反酸 /12
22. 五个不良喝汤习惯 /13
23. 老年人是否只有冬季才能进补 /14
24. 老人服药最好用温开水 /14
25. 老年人五种不正常营养状态 /15
26. 老年人营养过剩为何有害 /15
27. 老年人食粥益寿 /15
28. 老年人长期饱食为什么会缩短寿命 /16
29. 食品味道与情绪 /16
30. 少吃饭、多吃菜不利健康 /17
31. 老年人应该吃些零食 /17
32. 饭后吃梨防便秘 /17
33. 香油秋葵通肠道 /18
34. 想吃啥并非就缺啥 /18
35. 控制看不见的盐 /19
36. 豆制品不宜过量食用 /19
37. 早餐吃饱又要吃好 /20
38. 少吃腌制食物 /20
39. 果蔬榨汁前先烫熟 /21
40. 水也会“衰老” /21
41. 健康饮水的5大法则 /21
42. 巴氏奶比常温奶更有营养 /22
43. 睡前喝奶可助眠 /22
44. 老年人喝酸奶好处多 /23
45. 喝酸奶七注意 /23
46. 吃高蛋白食物后不宜立即饮茶 /24
47. 饮茶禁忌 /24
48. 不能喝的四种茶 /24
49. 解毒食物宜常吃 /25
50. 常食豆渣防癌降脂 /25
51. 降胆固醇的几种常见食物 /26
52. 吃盐过多的危害 /26
53. 哪些人不宜吃豆腐 /27



54. 炖肉降低胆固醇有诀窍 /27
55. 每种肉都有好搭档 /28
56. 吃肉不吃蒜, 营养会减半 /29
57. 补足三颜色防黄斑变性 /29
58. 炒菜油温过高三害 /30
59. 八种食品增强活力 /30
60. 增白食品吃不得 /31
61. 食物营养含量之最 /31
62. 一根大葱三味药 /31
63. 杂吃就是营养 /32
64. 吃素不一定长寿 /33
65. 夏季吃毛豆解乏 /33
66. 午饭别吃感光食物 /34
67. 天热补叶酸护血管 /34
68. 糖尿病人不必“望瓜兴叹” /35
69. 饮食调理缓解老年听力下降 /35
70. 荞麦应成为百姓餐桌上的“常客” /36
71. 5种功能菇 /37
72. 早上吃姜胜过人参 /37
73. 粗粮吃太多也伤身 /38
74. 菠菜对骨骼有好处 /39
75. 花生有5个新本事 /39
76. 花生泡发芽吃养生有奇效 /40
77. 果脯、蜜饯不是水果干 /40
78. 吃蔬菜遵守“彩虹原则” /41
79. 饮食清淡不是吃素 /41
80. 鱼油补脑 鱼肝油补眼 /42
81. 吃素≠血脂正常 /42
82. 秋吃南瓜 护心又助眠 /43
83. 吃富含松果体素的食物睡得香 /43
84. 对抗咖啡因的食物 /44
85. 抑制5-羟色胺的食物 /44
86. 冬季可吃的零食 /44
87. 冠心病病人别吃太饱 /45
88. 会吃的15句食话 /45
89. 降脂, 冻豆腐是高手 /46
90. 豆子都有营养绝活 /46
91. 生吃萝卜好处多 /47
92. 白萝卜有5个好搭档 /47
93. 枸杞莫用开水泡 /48
94. 煲汤时加点粗粮 /48
95. 常吃草莓能降胆固醇 /49
96. 常见食品保质期 /49
97. 吃西兰花有助预防关节炎 /50
98. 吃羊肉的禁忌有哪些 /50
99. 四类人必须得吃肉 /51
100. 排酸肉最好3天内吃完 /51
101. 为何养生专家都爱吃鸭肉 /52
102. 老年人饮食十宜 /53
103. 秋梨膏一定兑水喝 /54
104. 中老年人的膳食选择 /55
105. 有胃病别吃炒豆角 /55
106. 老人夏天多吃土豆 /55
107. 每周生吃大蒜肺癌风险减半 /56
108. 尿酸高多吃四种菜 /56
109. “清淡饮食”的真正含义 /57
110. 吃蔬菜有八忌 /57
111. 四种人少吃大枣 /57
112. 糖友做菜少勾芡 /58
113. 五种食物除小血栓 /58
114. 小白菜瘦肉汤治口疮 /59
115. 煮粥加碱破坏营养 /59
116. 煮挂面给面条洗个“热水澡” /60

117. 9种天然“脑黄金” /60
118. 剩菜回锅不科学 /61
119. 饭前睡前不宜吃糖 /62
120. 海带：当之无愧的长寿菜 /62
121. 食醋的药用法 /63
122. 初榨橄榄油不应被神化 /63
123. 鲜榨果汁如何保存营养 /63
124. 老年人进补五忌 /64
125. 腊八蒜平时也可泡点吃 /64
126. 巧煮玉米留住甜 /65
127. 怎样蒸饭最科学 /65
128. 多吃“原形”食品有益健康 /66
129. 出汗多应该吃点“酸” /66
130. 午餐吃红薯补钙效果最好 /67
131. 老年人饭后四宜七不宜 /67
132. 炒菜加水有学问 /68
133. 饭后忌吸烟 /68
134. 苦瓜莲子排骨汤，安神壮骨 /69
135. 魔芋可有效降“三高” /69
136. “米油”补元气 /70
137. 夏吃姜别去皮 /70
138. 好醋的标准 /71
139. 喝生豆浆为什么会中毒 /71
140. 蔬果生熟吃 营养各不同 /72
141. 老人不宜常食调和油 /72
142. 夏喝五款安眠汤 /73
143. 天热更要吃暖食 /74
144. 三秋保健要点 /75
145. 秋季莲藕最养人 /75
146. 食“三白”润一秋 /76
147. 柠檬的保健作用 /76
148. 这些菜根能通便 /77

常见病食疗方

1. 降血脂食疗汤 /80
2. 治耳鸣食疗方 /81
3. 让食疗帮你赶走咳嗽 /81
4. 慢性咽炎食疗9法 /82
5. 眩晕食疗方 /83
6. 清肺养肺食疗方 /84
7. 胆囊炎患者食疗方 /85
8. 降尿酸、防痛风食疗方 /86
9. 海产品食疗功效 /87
10. 痔疮患者的食疗验方 /88
11. 常见眼病可食疗 /89
12. 咽干、声音嘶哑药茶食疗 /91
13. 助睡眠食膳方 /91
14. 老人夜尿多食疗方 /92
15. 老年缺铁性贫血的食疗验方 /92
16. 治胃下垂食疗方 /93
17. 老年花眼食疗方 /94
18. 冠心病食疗九方 /94
19. 糖尿病患者夏令食疗三方 /96
20. 骨折病人食疗方集锦 /96
21. 治肩周炎食疗方 /99
22. 改善睡眠药膳方 /99

膳食平衡篇

一、能量 /102

1. 体力活动等级 /102
2. 每日摄入能量 /103
3. 能量来源 /103

4. 能量单位 /103

二、 营养素 /104

1. 蛋白质 /104
2. 脂肪 /105
3. 碳水化合物 /107
4. 膳食纤维 /108
5. 水 /108
6. 维生素 /110
7. 矿物质 /120

三、 十类食物 /131

1. 谷薯类 /131
2. 豆类 (干豆类及其制品) /132
3. 蔬菜类 /133
4. 水果类 /134
5. 坚果类 /135
6. 肉类 (包括畜、禽类及鱼虾等水产品) /136
7. 蛋类 /136
8. 乳类 /137
9. 油脂类 /138
10. 调料类 /139

四、 做快乐的营养师 /142

1. 膳食营养, 四个平衡 /142
2. 吃好三餐 /145
3. 食物互换原则——同类食物互相替换 /146
4. 制定一日三餐食谱 /148
5. 能量与各类食物摄入量 /148

常见食物营养价值篇

一、 谷类营养与食疗 /152

1. 大麦 /152
2. 粳米 /152
3. 糯米 /153
4. 高粱 /153
5. 荞麦 /154
6. 小麦 /154
7. 小米 /154
8. 薏苡仁 /155
9. 玉米 /155

二、 豆类营养与食疗作用 /156

1. 蚕豆 /156
2. 豆浆 /156
3. 豆腐 /157
4. 黑豆 /157
5. 黄豆 /158
6. 绿豆 /158
7. 豌豆 /159
8. 赤豆 /159
9. 扁豆 /160
10. 豇豆 /160
11. 菜豆 /160

三、 硬果类的食疗作用 /161

1. 白果 /161
2. 胡桃肉 /161
3. 花生 /162
4. 龙眼肉 /163

5. 栗子 /163
6. 松子 /163
7. 葵花子 /164
8. 芡实 /164

四、根茎类食疗作用 /165

1. 百合 /165
2. 甘薯 /165
3. 胡萝卜 /166
4. 生姜 /166
5. 萝卜 /167
6. 土豆 /168
7. 藕、莲子 /168
8. 山药 /169
9. 竹笋 /170
10. 莴笋 /170
11. 茭白 /170

五、叶菜类食疗作用 /171

1. 大白菜 /171
2. 菠菜 /171
3. 洋葱 /171
4. 大蒜 /172
5. 枸杞头、枸杞子 /172
6. 金针菜 /173
7. 韭菜 /173
8. 马兰头 /174
9. 芹菜 /174
10. 水芹 /175
11. 苋菜 /175
12. 香椿头 /175
13. 青菜 /176

14. 葱 /176
15. 卷心菜 /177

六、瓜茄类食疗作用 /177

1. 番茄 /177
2. 茄子 /177
3. 辣椒 /178
4. 冬瓜 /178
5. 黄瓜 /179
6. 南瓜、南瓜子 /179
7. 丝瓜 /180
8. 西瓜、西瓜子 /180

七、菌藻类食疗作用 /181

1. 海带 /181
2. 猴头菇 /182
3. 蘑菇 /182
4. 木耳 /182
5. 香菇 /183
6. 银耳 /183
7. 紫菜 /184

八、果类食疗作用 /184

1. 山楂 /184
2. 金橘 /184
3. 李子 /185
4. 荔枝 /185
5. 葡萄 /186
6. 橘子 /186
7. 梨 /187
8. 柿子 /188
9. 石榴 /188
10. 桃子 /189



11. 香蕉 /189

12. 柚子 /190

13. 枣子 /190

九、 畜肉的食疗作用 /191

1. 狗肉 /191

2. 牛肉、牛筋、牛肝、牛肚 /192

3. 兔肉 /192

4. 羊肉、羊肝、羊肾、羊肚 /193

5. 猪肉、猪心、猪肚、猪肝、猪肾、猪肺、猪脑、猪血 /194

6. 鹿肉 /195

7. 鹿鞭 /195

十、 禽肉的食疗作用 /196

1. 鹌鹑肉 /196

2. 鹅肉 /196

3. 鸽肉 /196

4. 鸡肉、鸡肝 /197

5. 鸭肉、鸭血 /198

十一、 鱼类的食疗作用 /199

1. 鳊鱼 /199

2. 黄鱼 /199

3. 鳙鱼 /199

4. 刀鱼 /200

5. 鲢鱼 /200

6. 鳗鲡鱼 /200

7. 比目鱼 /200

8. 银鱼 /201

十二、 软体类的食疗作用 /201

1. 蚌 /201

2. 鲍鱼 /201

3. 蛭子 /201

4. 刺参 /202

5. 海蜇 /202

6. 海螺 /202

7. 牡蛎 /203

8. 乌贼 /203

9. 毛蚶 /203

十三、 虾蟹类的食疗作用 /204

1. 对虾 /204

2. 蟹 /204

3. 龟 /204

4. 鳖 /205

十四、 蛋类的食疗作用 /205

1. 鹌鹑蛋 /205

2. 鸡蛋 /205

3. 鸭蛋 /206

4. 鸽蛋 /207

十五、 奶类的食疗作用 /207

1. 牛奶 /207

2. 羊奶 /208

3. 马奶 /208

十六、 食用油营养和食疗 /208

1. 菜油 /208

2. 豆油 /209

3. 花生油 /209

4. 麻油 /209

十七、 酒类营养和食疗 /210

1. 白酒 /210

2. 酒酿 /211

3. 酒糟 /211

十八、糖类营养和食疗 /212

1. 白砂糖 /212

2. 冰糖 /212

3. 蜂蜜 /212

4. 红糖 /214

5. 饴糖 /214

十九、调味品类的营养和食疗 /215

1. 八角茴香 /215

2. 醋 /216

3. 花椒 /217

4. 茴香 /217

5. 胡椒 /218

6. 酱油 /218

7. 味精 /219

8. 食盐 /219

9. 盐卤 /219

二十、药食两用动植物及其食疗作用 /220

1. 乌梢蛇 /220

2. 蝮蛇 /220

3. 酸枣仁 /221

4. 栀子 /221

5. 甘草 /221

6. 代代花 /221

7. 罗汉果 /222

8. 肉桂 /222

9. 决明子 /222

10. 莱菔子 /223

11. 陈皮 /223

12. 砂仁 /223

13. 乌梅 /223

14. 肉豆蔻 /223

15. 白芷 /224

16. 藿香 /224

17. 沙棘 /224

18. 郁李仁 /224

19. 薤白 /225

20. 薄荷 /225

21. 丁香 /225

22. 高良姜 /226

23. 香橼 /226

24. 火麻仁 /226

25. 橘红 /226

26. 香薷 /227

27. 红花 /227

28. 紫苏 /227

29. 木瓜 /227

30. 白扁豆 /228

31. 佛手 /228

32. 昆布 /228

33. 桃仁 /228

34. 莲子 /228

35. 菊苣 /229

36. 淡豆豉 /229

37. 黑胡椒 /229

38. 枸杞子 /229

39. 麦芽 /230

40. 黄芥子 /230

41. 鲜白茅根 /230

42. 荷叶 /230
43. 桑叶 /231
44. 鸡内金 /231
45. 鲜芦根 /231
46. 茯苓 /231
47. 黑芝麻 /232
48. 香榧子 /232
49. 菊花 /233
50. 杏仁 /233

二十一、 其他中药 /234

1. 鱼腥草 /234
2. 荷花 /234
3. 金银花 /234
4. 玫瑰花 /235
5. 茉莉花 /235
6. 桂花 /235
7. 蔷薇花 /236
8. 原蚕蛾 /236
9. 青蛙 /237
10. 冬虫夏草 /237
11. 铁皮石斛 /237

乐龄
宝典

合理饮食篇



1. 长寿饮食九要领

(1) 不贪肉。老年人膳食中肉类脂肪过多，会引起营养平衡失调和新陈代谢紊乱，易患高胆固醇血症和高脂血症，不利于心脑血管病的防治。

(2) 不求精。老年人长期讲究食用精白的米面，摄入的纤维素少了，就会减弱肠蠕动，易患便秘。

(3) 不贪快。老年人因牙齿脱落不全，饮食若贪快，咀嚼不烂，就会增加胃的消化负担。同时，还易发生鱼刺或肉骨头哽喉的意外事故。

(4) 不过饱。老年人饮食宜八分饱，如果长期贪多求饱，既增加胃肠的消化吸收负担，又会诱发或加重心脑血管疾病，发生猝死。

(5) 不嗜酒。老年人长期贪杯饮酒，会使心肌变性，失去正常的弹力，加重心脏的负担。同时，老人多饮酒，还易导致肝硬化。

(6) 不过咸。老年人摄入的钠盐量太多，容易引发高血压、中风、心脏病及肾脏衰弱。

(7) 不贪甜。老人过多食甜食，会造成营养代谢紊乱，引起肥胖症、糖尿病、脱发等，不利于身心保健。

(8) 不宜迟。三餐进食时间宜早不宜迟，有利于食物消化与饭后休息，避免积食或低血糖。

(9) 不宜烫。老年人饮食宜温不宜烫，因热食易损害口腔、食管和胃。老年人如果长期服用烫食，还易罹患胃癌、食道癌。

2. 老年人为何应多摄入钙

钙是人体内不可缺少的一种无机物。心脏要保持正常而有节律的跳动，肌肉和神经要维持正常的功能，钙盐是不可缺少的。缺少钙的饮食，容易发生钙代谢的负平衡，甚至出现骨骼脱钙及骨质疏松，可促发动脉硬化，对高血压也有一定的影响。由于老年人的食欲和饭量减少，肠道对钙的吸收能力降低，加之体内合成维生素D的能力下降，应额外多摄入一些钙，这对预防某些老年病也有重要作用。

3. 老年人应怎样预防缺钙

我国约80%以上的老年人缺钙。表现为：脱发、落齿、眼花、记忆力减退，特别是腰酸背痛，腿疼乏力，冬季偶有腿抽筋，爱出汗，食欲减退，性情急躁，还易发生高血压、动脉硬化，常见的老年骨质疏松均系缺钙所致。

预防和补钙措施：

(1) 多摄取含钙多的饮食，如牛肉、鱼类、海带、豆类食品、土豆及青菜等。

(2) 不论哪个季节，都应多活动，少坐沙发。不要长时间看电视、打牌等。

(3) 多接触阳光，特别是冬天，应多到户外活动，保持每天都有足够的紫外线照射。

(4) 适量服用含活性钙的药物，对治疗缺钙和补肾保健能起积极作用。

4. 豆类食物功效不同

大豆类豆子。大豆类包括黄豆、黑豆和青豆，就是可以用来做豆腐或打豆浆的豆子。它们的特点是含有16%左右的脂肪，还有35%以上的蛋白质，几乎没有淀粉。

这类豆子含高蛋白，可以替代肉，也被称为“地里长出来的肉”。按蛋白质含量来算，50克黄豆相当于100克猪里脊肉。1碗豆浆(300毫升)相当于25克牛腱子肉。205克豆腐约相当于100克后臀尖。豆腐干和瘦肉可以一比一地替换。对于素食主义者来说，不吃鱼、肉就必须多吃大豆和豆制品。

淀粉类豆子。包括红小豆、绿豆、芸豆、豌豆、蚕豆等。它们都含有50%~60%的淀粉，能做成粉丝、粉条、粉皮，做成豆沙和各种小点心，但都不可能榨出油来，因为其中的脂肪含量低于1%。

这类豆子因为含有大量淀粉，传统上用来替代粮食，当主食吃，被称为“杂粮”。淀粉类豆子的蛋白质含量是大米的3倍，维生素B族含量是大米的4倍以上，膳食纤维和钾的含量是大米的6~10倍。