



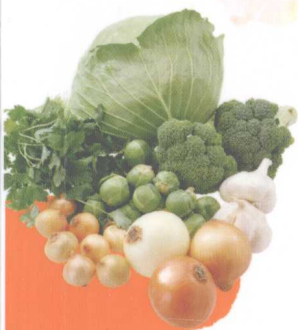
吃什么丛书  
CHI SHENME CONGSHU

# 老人吃什么

陆文彬◎编著

Laoren chi shenme

长寿要健康，颐养有妙招！  
抗衰老用食疗，药食同施效更高。  
老年患病有特点，医病莫忘饮食偕！  
“寓医于食”药膳方，轻松治病美味尝。



团结出版社



吃什么丛书  
CHI SHENME CONGSHU

# 老人吃什么

LAOREN  
CHISHENME

陆文彬◎编著



团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

老人吃什么 / 陆文彬编著. —北京: 团结出版社, 2007.1

ISBN 978-7-80214-216-9

I.老... II.陆... III.老年人—营养卫生 IV.R153.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 137643 号

---

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮 编: 100006)

电 话: (010)65133603 65238766 85113874(发行部)

(010)65228880 65244790(总编室)

(010)65244792 65126372(编辑室)

网 址: <http://www.tjpress.com>

Email: 123456@tjpress.com(出版社) 65228880@tjpress.com(投稿)

65133603@tjpress.com(购书) 65244790@tjpress.com(投诉)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京梦宇印刷厂

装 订: 三河中门辛装订厂

---

开 本: 148×210 毫米 1/32

印 张: 8.125

字 数: 160 千字

印 数: 5000

版 次: 2007 年 3 月 第一版

印 次: 2007 年 3 月 第一次印刷

---

书 号: ISBN 978-7-80214-216-9/R·19

定 价: 18.00 元(平)

(如有印装差错, 请与本社联系)

## 前 言

随着世界老龄化社会的来临,老龄人口在不断增长,健康长寿是老人以致所有人的希望,因此老人们迫切需要获得保健知识。这就需要医务工作者,以尽量通俗的语言、浅显的说理方法,把医学保健的道理作深入浅出的介绍,特别要把常见老年病的防治知识传播给老年朋友,从而增强他们自我防治的意识和能力,得以安享愉快的晚年。

饮食是机体摄食营养的必然途径,也是人类赖以健康生存的必需,古人说“民以食为天”就是这个道理。老年人的饮食,要尤其注意,从原料组合和烹饪方法,到如何使饮食做到“天人相应”都值得研究。而当老年人患病时,又因其生理、病理特点,所以要强调药、食同施的方法。

本书内容的编写,首先指出要正确认识老年,然后是介绍人体健康所必需的营养素和它们的功能,日常所用食品中有哪些营养成分,有抗衰防老

功能的天然药材及选用,老年人饮食应重视哪些内容,以及老人实用的烹饪方法,最后就 27 种老年常见病的药、食防治作了扼要介绍,并为每种病症开列了可选药膳食疗方。本书语言通俗、内容浅显、操作性强,是一本实用的老年保健科普读物。

编 者

2006 年 11 月

# 目 录

导 言 .....	(1)
一、正确认识老龄化与衰老现象 .....	(3)
人的寿命有多久 .....	(3)
怎样理解“年龄” .....	(6)
平均年龄(或叫平均寿命) .....	(6)
生理年龄 .....	(7)
心理年龄 .....	(8)
如何划分年龄段 .....	(8)
怎样认识老年 .....	(10)
老年人有哪些生理特点 .....	(11)
哪些现象属“衰老” .....	(13)
毛发 .....	(13)
皮肤 .....	(14)
牙齿 .....	(14)
容颜 .....	(15)
动作 .....	(15)
人为什么会衰老 .....	(16)
如何评估老年人的健康状况 .....	(18)
从日常生活功能分析 .....	(18)



2.

老人吃什么  
lao ren chi shen me

躯体健康状况的综合 .....	(19)
心理健康测评要全面 .....	(19)
社会健康测定的标准 .....	(20)
经济状况作参考判断 .....	(20)
衰老可以延缓吗 .....	(20)
二、哪些是人体健康的饮食要素 .....	(22)
人体生命活动的必需品——能量 .....	(23)
糖类是能量的“仓库” .....	(24)
脂肪是能量的“中转站” .....	(25)
三磷酸腺苷 (ATP) 是能量的“传递员” ...	(25)
生命奥秘的基础——蛋白质 .....	(26)
氨基酸是生命的“标志” .....	(27)
肽是生命之“桥” .....	(28)
酶是生命活动的“催化剂” .....	(28)
脑细胞的重要成分——脂肪 .....	(29)
脂肪也要区别对待 .....	(29)
适当补脂健脑益智 .....	(30)
不可缺少的有机化合物——维生素 .....	(31)
维生素的重大作用 .....	(31)
维生素的分类与摄取 .....	(32)
人体常量元素和微量元素——无机盐 .....	(32)
人体“发电站”与常量元素 .....	(33)
含量虽少但不可缺少的元素 .....	(33)
营养素的溶剂和载体——水 .....	(34)
化学王国的两大元素氢和氧 .....	(35)

微量元素和常量元素的溶剂 .....	(35)
人体第七营养素——纤维素 .....	(36)
帮助人体排毒的“清道夫” .....	(36)
有益于机体功能调节 .....	(37)
三、常用食物中有哪些营养素 .....	(38)
主食类 .....	(39)
蔬菜类 .....	(41)
水产类 .....	(51)
禽肉类 .....	(55)
果品类 .....	(57)
调味品类 .....	(61)
四、选用什么天然药物能延缓衰老 .....	(65)
抗衰老药物的选择标准 .....	(65)
有益寿功能的天然药物 .....	(67)
补气药 .....	(67)
补血药 .....	(70)
补阳药 .....	(74)
补阴药 .....	(79)
化淤、渗湿与其他类 .....	(83)
五、老年人要重视饮食调养 .....	(87)
老年人吃法有讲究 .....	(87)
摄食营养要全面合理 .....	(88)
饮食结构要配伍恰当 .....	(90)
进餐适时要符合规律 .....	(92)
天人相应与“四时食养” .....	(94)







4

老人吃什么  
lao ren chi shen me

春需理气养肝 .....	(95)
夏须清暑宁心 .....	(99)
秋要润肺生津 .....	(103)
冬应填精益肾 .....	(107)
增强记忆吃什么 .....	(111)
轻身健体吃什么 .....	(115)
美容驻颜吃什么 .....	(118)
延缓衰老吃什么 .....	(122)
<b>六、掌握烹饪技艺 促进营养吸收 .....</b>	<b>(127)</b>
烹调目的和要求 .....	(127)
烹饪技巧始刀工 .....	(128)
刀工的作用和要求 .....	(129)
刀法分类与原料成形 .....	(130)
烹饪方法和操作 .....	(134)
蒸法 .....	(135)
炒法 .....	(136)
烩(煨)法 .....	(137)
卤法 .....	(137)
煲法 .....	(137)
炖法 .....	(138)
炸法 .....	(138)
烧法 .....	(138)
焖法 .....	(139)
熬法 .....	(139)
<b>七、祛病延年和健康长寿 .....</b>	<b>(141)</b>

什么是老年病 .....	(141)
老年病有哪些特点 .....	(143)
流行病学特点 .....	(144)
病因、病理特点 .....	(144)
临床特点 .....	(145)
治疗和预后的特点 .....	(146)
老年病人吃什么 .....	(147)
老年感冒 .....	(149)
老年哮喘 .....	(151)
老年肺炎 .....	(155)
老年中风 .....	(159)
老年高血压病 .....	(164)
老年高尿酸血症 .....	(168)
老年高血脂 .....	(172)
老年冠心病 .....	(176)
老年糖尿病 .....	(180)
老年眩晕 .....	(184)
老年贫血 .....	(187)
更年期综合征 .....	(192)
老年骨质疏松症 .....	(196)
老年腰痛 .....	(200)
老年前列腺增生症 .....	(204)
老年胃(脱)痛 .....	(208)
老年肝硬化 .....	(212)
老年胆(结石)囊炎 .....	(216)





---

老年失眠 .....	(219)
老年自 (盗) 汗 .....	(223)
老年耳鸣 .....	(226)
老年癌症 .....	(230)
老年痴呆 .....	(234)
老年震颤麻痹 .....	(238)
老年瘙痒症 .....	(242)
老年便秘 .....	(245)
老年抑郁症 .....	(249)

---

## 导 言

随着科技的发展和人类生活水平的不断提高，世界人口也将进入老龄化时代。老年人如何养生保健、颐养天年，已成为构建和谐社会的重要内容。当人们进入“老年”阶段，生理上会发生不可逆的变化，生活环境已有较大变异，心理状态也会有明显的差异。因此老年人在做好调节自身心态的同时，要合理安排膳食，充分发挥有益人体的各类营养素在保健养生方面的作用，以达到健康长寿、延缓衰老之目的。

“民以食为天”，是说人类的生存、繁衍和健康、长寿，必需依赖日常的饮食。生命延续的物质基础，需要从膳食中摄取，人类通过膳食获得能源和人体需要的营养素，并用以转化、提供生命活动过程中所需的一切物质，并且还通过膳食的不同属性（寒、热、温、凉），用来补偏救弊，从而达到阴阳的动态平衡。所以合理膳食是保障健康的关键所在。吃喝对于人类生存和繁衍是大事，而且其中学问很深。



1.

导  
言

dao  
yan

---

如何才能合理地摄取营养，发挥营养素对人体的保健作用，以达到养生益寿、延缓衰老，确实是每一位老年人非常关注的。人到老年阶段时间相对充裕了，也有闲暇对吃什么，怎样吃法较好，以及哪些烹饪方法对老年人有益等进行探索。本书就是从老人吃什么来展开讨论的，先让读者认识“老年”，人的寿命有多长，再告诉您营养是什么，常用食物中有哪些营养成分，延缓衰老可选哪些天然药材，合理的烹饪能促进营养吸收，老年病有哪些特点，常见老年病可用哪些药和食物，以供您日常生活和保健时作参考。

## 一、正确认识老龄化与衰老现象

长寿，是人人希望的。当然我们所期待的长寿者，应当是身心健康、行动灵活、有益社会的“长寿老人”。虽然“生、老、病、死”是人类生命的必然历程，但是生活实际告诉我们，人的生命长短相差十分悬殊。有刚生下来就死亡的婴儿，有未及成年不幸夭亡的孩童，但也有逾百岁仍健壮的老人。这就说明在正常情况下，人虽不能“长生”，但是调养得法，延缓衰老而臻“长寿”，完全是可能的。

### 人的寿命有多久


两千多年前的《黄帝内经》曾指出“尽终其天年，度百岁乃去。”这里的“天年”就是指人的自然寿命，明确地提出人生至少应该活 100 岁。《三元参赞延寿书》又指出，人之寿限当分“三元”，即人的寿命可按“天元六十，地元六十，人元六十”计算，共为 180 岁。



3.

正确认识老龄化与衰老现象

zheng que ren shi lao ling hua yu shuai lao xian xiang



### 专家提示

先贤认为：人的一辈子可以按天、地、人3个层次来分别计算生存年龄，以60年为1个“甲子”，凡能够生存3轮即3个“甲子”的，才称得上“寿终正寝”。

经考据现实生活中确实也存在着能活180岁的人，日本有个叫万部的人，其年龄超过194岁，中国古代也相传曾有彭祖活了300多岁，王远知活了180多岁，孙思邈在150岁时还编著了《千金方》等医学著作。随着科学技术的发展，人民生活水平的不断提高，百岁以上的老人已越来越多。四十多年来，很多国家也都作过关于长寿的调查，调查报告中对百岁老人的生活、环境、家庭都作了详细分析，根据很多原因剖析得出，生活安定、环境清静、家庭和谐等都是长寿者必须具备的。我国在1953年人口普查时，发现我国百岁以上的老人有3384名，其中最高寿者为155岁。

那么，人究竟能够活多少岁呢？生物学家认为，所有哺乳动物都存在一个比较固定的寿命期限，称为“限界寿命”，其一般的计算方法是：该类动物“生长期”或“成熟期”的5~7倍。例如狗的成熟期是2年，所以其寿命期限是10~15

年；而牛的成熟期是4年，其寿命期限为20~30年。按此规律推算，人的成熟期是20~25岁，那么其自然寿命应为110~175岁。也曾有人提出动物寿命可以按其“性成熟期”的8~10倍的计算方法，那么人类的性成熟期是14~15岁，相应人类的自然寿命也应有110~150岁。另据实验研究证明，在培养各种动物胚胎细胞的过程中，发现培养的细胞分裂次数是有规律的，而当细胞分裂到一定次数时，就会出现细胞衰老和死亡。人类细胞的分裂次数是50次，平均每次分裂周期为2.4年，用这种算法得出，人的生命至少也应该有120年左右。不少科学家通过实验研究后，总结、提出了更多“自然寿命”的推算方法。但是，无论哪种计算方法，人的自然寿命总应在100岁以上。然而，人类不能尽终天年者大量存在，明代医家张景岳曾指出其因有三：一为“天灾”、一为“兵战”、一为“人祸”。灾难死亡和战争的杀戮不可避免，这些都是外界加予人类的祸害，而对于人们所能掌控的那些影响长寿的因素，就需要自我控制了，如起居、饮食和情绪等。

尽管，随着人民生活水平的不断提高，百岁及百岁以上的老人确在增加，然而距离人们真正能活到“自然寿命”还有很大差距。我国目前平




5.

正确认识老龄化与衰老现象

zheng que ren shi lao ling hua yu shuai lao xian xiang





均年龄为 70 岁左右，虽已进入老龄化，但老年人的健康状况还不尽如人意。为了保障老人们健康长寿，应当进一步提高老年人的生活质量，特别需要对老年人宣传卫生预防知识，组织合理的体育锻炼以及培养多种兴趣以陶冶情趣。然而饮食是每人每天要遇到的，是人们生存的必需，所以掌握科学的饮食规范，学会合理的膳食方法，应该说是“重中之重”。

## 怎样理解“年龄”

年龄是指人存在于社会的时间，但我们经常可以在报刊、杂志上见到“平均年龄”、“生理年龄”、“心理年龄”等名词，这些有关“年龄”的名词到底有什么含义，应该怎样去理解呢？

### 平均年龄（或叫平均寿命）

它是统计学的名词。一般可以通过这个数字，反映某国或某地的科学技术水平和该地人群的生活水平及健康状况。因为平均寿命，通过人口普查才能得出，其结果来源于被调查人群年龄的总数与人口总数的比，如果该人群长寿者比例高、