

ZHONGLAONIAN
JIATINGBAOJIANXINXIANG
中老年家庭保健信箱



中老年食疗保健



7.1
8

林巧阳 官坤祥 主编

广东旅游出版社

ZHONGLAONIAN
SHILIAOBAOJIAN

编辑例言

这套家庭保健丛书，是根据中老年人防治易发疾病、提高身体素质的需要而组织有关专家编写的科普读物。它科学、实用、通俗、好读，又有很强的针对性，是家中不可或缺的全天候高级保健顾问。

本丛书广泛涉及生理、心理、医理、药理及运动、饮食等各个领域、多种知识，按人体不同系统的中老年常见疾患分类撰述，以浅白的语言、活泼的方式传授自我救护、自我保健的要诀及家庭康复、家庭防治的办法；此中凝集着行内专家们丰富的临床实践经验及国内外最新医学成果。因此，它也是基层保健医生和卫生工作者的业务良师与可靠参谋。

医学同我们的人身安全与生存质量密切相关。

我们正努力把它从杏林深处引入寻常百姓家，使人人长寿家家乐。

健康是福——保健有方；

妙方在兹——祝您健康！

广东旅游出版社孔山工作室

2000年8月1日·广州

目 录

食疗保健基础知识问答

1. 什么是饮食养生…………… (3)
2. 什么是食疗…………… (5)
3. 不同季节如何进行食疗…………… (6)
4. 饮食调养的原则及进食保健的方法有哪些…………… (8)
5. 中老年人如何进行食疗…………… (13)
6. 安排中老年膳食时应考虑哪些特点…………… (13)
7. 怎样安排中年人膳食…………… (14)
8. 老年人的膳食应注意哪些问题…………… (16)
9. 怎样安排一日三餐…………… (18)

中老年各系统常见病的饮食疗法

——疾病概述、饮食原则、食品种类及食疗方选等

- 一、常见循环系统疾病…………… (23)
 - (一) 高血压…………… (23)
 - (二) 脑血管意外…………… (30)
 - (三) 冠心病…………… (38)
- 二、常见呼吸系统疾病…………… (45)
 - (一) 支气管哮喘…………… (45)

(二) 老年慢性支气管炎·····	(52)
(三) 肺气肿与肺心病·····	(58)
(四) 肺结核·····	(64)
(五) 感冒·····	(69)
三、常见消化系统疾病·····	(76)
(一) 慢性胃炎·····	(76)
(二) 便秘·····	(82)
(三) 肝硬化·····	(89)
(四) 消化性溃疡·····	(95)
(五) 病毒性肝炎·····	(102)
(六) 慢性腹泻·····	(108)
(七) 胆囊炎和胆石症·····	(115)
四、常见泌尿生殖系统疾病·····	(122)
(一) 前列腺增生症·····	(122)
(二) 前列腺炎·····	(128)
(三) 慢性肾炎·····	(133)
五、常见内分泌系统疾病·····	(140)
(一) 糖尿病·····	(140)
(二) 肥胖症·····	(147)
(三) 高脂血症·····	(152)
六、常见运动系统疾病·····	(159)
(一) 骨质疏松症·····	(159)
(二) 震颤麻痹综合征(帕金森氏病)·····	(165)
(三) 类风湿性关节炎·····	(168)
七、其它疾病·····	(175)
(一) 老年性白内障·····	(175)
(二) 更年期综合征·····	(180)

(三) 癌症	(188)
胃癌	(190)
肠癌	(192)
肝癌	(195)
肺癌	(198)
食道癌	(200)
乳腺癌	(203)
(四) 老年性痴呆	(205)
(五) 神经衰弱	(211)
(六) 老年贫血	(219)
(七) 青光眼	(225)
(八) 脱发与早白	(229)
(九) 耳鸣与耳聋	(235)
(十) 血小板减少性紫癜	(240)
(十一) 皮肤瘙痒症	(245)

食疗保健基础知识问答

1、什么是饮食养生

所谓饮食养生，就是按照中医传统理论，调整饮食规律，注意饮食宜忌，合理地摄取食物，以达到增进健康、益寿延年目的的方法。中医认为食养的作用是从整体反映出来的。其作用可归纳为以下几个方面：

(1) 是“精、气、神”的营养基础

中医认为人体最重要的物质基础是精、气、神，统称为“三宝”，精是后天水谷之精微所化生的物质，为人体各种活动的物质基础；气是水谷之精气与吸入的自然界大气合并而成的，为机体一切生理功能的主要物质基础；神是指人体一切正常生理活动的概括。机体营养充盛，则精、气充足，神自然健旺。

(2) 补充营养

中医认为，食物进入人体后，起着滋养脏腑、气血、经脉、四肢、肌肉乃至骨骼、皮毛、九窍等的作用。食物一入胃，通过胃的消化、吸收，脾的运化，然后输布全身。可散布精华于肝，而后浸淫滋养于肌肉；可食气归心，精气浸淫于脉，以充营心脏、血脉。作为人体的营养物质，是必须靠饮食源源不断地予以补充的。由于食物的味道各有不同，对脏腑的作用也不同。食物对人体的营养作用，还表现在各种食物对人体脏腑、经络、部位的选择性上。有针对性地选择适宜的饮食，对人体的营养作用就更为明显。

(3) 强身作用

食物对人体的滋养作用本身就是最重要的预防途径，合理安排饮食可保证机体的营养，使五脏功能旺盛，气血充实。饮食充足，营养丰富，人体正气旺盛，适应自然界变化的应变能力及抵御外邪的力量就强，固而可避免外邪的侵袭，使身体健壮。

饮食又可调整人体的阴阳平衡，根据人体阴阳的盛衰，予以适当饮食营养，既输送营养物质，又可调整阴阳平衡，以防止疾病的发生。如用海带预防甲状腺肿；用水果和新鲜蔬菜预防坏血症，均属此类。

此外，还可以发挥某些食物的特性，直接用于一些疾病的预防。

(4) 延年益寿作用

饮食调摄是长寿之道的重要环节。饮食具有益寿延年、抗衰老作用，是历代医学十分重视的问题。中医认为，饮食的这种作用是通过补精益气，滋肾强身而产生的。精生于先天，而养于后天，精藏于肾而养于五脏，精气足则肾气充盛，肾气充则体健神旺。此乃益寿、抗衰老的关键。因此，进食宜选具有补精益气、滋肾强身作用的食物。同时，注意饮食的调配及保养，对防老抗衰老是十分有意义的。特别是对于老年人，饮食的抗衰老作用尤其重要。

很多食物都具有防老抗衰老作用，如芝麻、桑柑、枸杞子、龙眼、海参、胡桃、蜂蜜、蜂皇浆、牛奶、人乳、山药等，都含有各种抗衰老物质，久服之，有利于机体健康、长寿。

(5) 治疗作用

食药同源，并无截然界限，饮食得当，亦可达到驱邪去病的目的。故古有“药补不如食补”之说。饮食之所以能够治疗

疾病，是因为其与中药作用基本相同，不仅可以营养机体、补益脏腑，而且可以调和阴阳、增强体质、益寿防老。根据食物的性、味、归经不同，予以合理调配，即可收到治疗效果，祖国医学称之为“食疗”。在我国医学发展史上，食疗在治疗疾病及病后康复等方面，是十分重要的一个方面，为人类的健康长寿作出了巨大贡献。

在传统的中医饮食养生法中，有许多调养的经验和方法。在食品选择上，有粮谷、肉类、蔬菜、果品等几大类。在饮食调配上，则又有软食、硬食、饮料、菜肴、点心等，只要调配有方，用之得当，均有养生健身功效。

2、什么是食疗

食疗，就是食物疗法，即在中医理论指导下选用食物（包括配合采用药物），经过一定方法的烹制，制作成具有药用效果的特殊食品，用来保健强身、祛病延年的方法。

食疗古称“食治”，即明确地说明了采用食物来治疗疾病。它属于中医学范畴，历代中医学著作中大都有食疗内容的记载。唐代的《千金要方》一书中专设“食治篇”，介绍食物在治疗疾病中的作用。医生治病时，在明确病因后，对这一致病邪气，应选用有针对性治疗作用的食物来治疗它，只有在食疗效果不显著时，才考虑用药物来治疗。可见医家对食疗的推崇程度。

食疗作为一门学科，在医学理论的指导下，得到了进一步的发展，已成为现代医疗保健综合措施中的一个重要组成部分。食疗被人们广泛地应用，这与它有着取材方便、制作方

便、美味可口等特点是分不开的。

从中医理论分析与实践总结可知，几乎所有的食物均可用作食疗。

3、不同季节如何进行食疗

春季阳气升发，人体新陈代谢也开始旺盛，饮食宜选辛、甘、温之品，忌酸涩；宜清淡可口，忌油腻生冷之物。初春阳气升发，辛甘之品可发散为阳以助春阳，温食利于护阳，如葱、姜、枣、花生等皆宜，但不宜食大热大辛之食，如参、附子等；亦不可过食甘味，使脾土受克而损脾气；过多食酸可引起胃酸分泌障碍，影响消化吸收；寒凉油腻之品易损脾阳，应少食。现代营养学认为，缺乏维生素 B，且饮食过量是引起“春困”的原因之一。在春季提倡多食含维生素 B 较多的食物和新鲜蔬菜，故要常吃黄绿色蔬菜。

夏季气候炎热，人体气血趋向体表。从而形成阳气在外，阴气内伏的生理状态。人的消化功能较弱，食物调养应着眼于清热消暑、健脾益气。因此，饮食宜选清淡爽口，少油腻、易消化的食物。针对夏季天气炎热，胃口不好，可适当选用具有酸味、辛香的食物，以增强食欲。夏季的饮食要多辛温，少苦寒，节冷饮。多食辛味食物以养肺气，以免心火过旺而制约肺气的宣发。少吃苦寒之食物可避免伤心阳。夏季饮食不可过用热食，应以温为宜。酷暑盛夏，因出汗很多，常感口渴，所以适当饮用些冷饮，可帮助体内散发热量，补充水分、盐类和维生素，起到清热解暑的作用，如西瓜、绿豆汁、赤小豆汤等，皆有良好的消暑解渴之功，但切忌因贪凉而暴食冷饮、冰水、

凉菜等。夏天还要特别注意饮食卫生，预防肠道传染病的发生。由于夏天喝水多，冲淡了胃液，降低了胃液的杀菌力，使致病微生物容易通过胃进入肠道；另一方面，湿热的气候环境也适合微生物的生长繁殖，食物极易腐败变质。因此，夏天必须把好“病从口入”这一关，不吃腐败变质的食物，不喝生水，生吃蔬菜瓜果一定要洗干净，要有良好的饮食卫生习惯。

秋季的膳食食谱应贯彻“少辛增酸”原则。中医营养学认为，肺主辛味，肝主酸味，辛能胜酸，肺气通于秋，故秋季要减辛味之食以平肺气，增酸味之食以助肝气，防肺气太过剩，使肝气郁结。在饮食上，要尽可能少食葱、姜、蒜、韭、藤、椒等辛味之品，多食酸味果蔬。秋燥易伤津液，故饮食还要以防燥护阴、滋阴润肺为基本准则。多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、乳品、甘蔗等可以起到滋阴润肺养血的作用。对年老体弱的人，可采用晨起食粥法以益胃生津。如百合莲子粥、银耳冰糖粥、红枣糯米粥、鲜生地汁粥、杏仁川贝粥、黑芝麻粥等都是益阴养胃佳品。初秋，又属长夏季节，此时湿热交替，人体脾胃内虚，抵抗力下降，而气候渐冷，这时饮食还要适当多食些温食，少食寒凉之物。如果过食寒凉之品或生冷、不洁瓜果，会造成湿热内蕴，毒滞肠中，引起腹泻、痢疾等，故有“秋瓜坏肚”之民谚，老人、体弱者尤当注意。

冬季是肾主令之时，肾主咸味，心主苦味，咸能胜苦。饮食之味宜减咸增苦以养心气，这样可使肾气固实。冬季宜热食，如服羊肉粥，以温补阳气，但燥热之物不可过食，以免使内伏的阳气郁而化热。冬季切忌粘硬、生冷食物，此类属阴，易伤脾胃之阳，脾阳虚者，常易造成中气下陷，形寒肢冷，下利清谷等病症。冬季饮食基本原则是保阴潜阳，如鳖、龟、藕、木耳、胡麻等物都是有益的食品，冬季饭菜可适当味道浓

厚一些，有一定量脂类。此外，应注意摄取黄绿色蔬菜，如胡萝卜、油菜、菠菜及绿豆芽等，避免发生维生素 A、维生素 B₂、维生素 C 缺乏症。

养生家多提倡饮食养生宜晨起服热粥，晚餐宜节食；食后摩腹，缓行千百步。

4、饮食调养的原则及进食保健的方法有哪些

A. 饮食调养原则

(1) 平衡饮食有利健康

食物的种类繁多，营养成分各不相同，只有做到使各种食物合理搭配，才能使人体得到均衡的营养，以满足生命活动的需要。因此，合理的饮食调配，是保证人体生长发育和健康长寿的必要条件。粮食、肉类、蔬菜、水果等是饮食的主要内容，其中，以谷类为主食品，肉类为副食品，用蔬菜来充实，以水果为辅助，人们必须根据需要，兼而取之。这样调配饮食，会供给人体需求的大部分营养，有益于人体健康。

如果不注意食品的合理调配，就会影响人体对所需营养物质的摄取，从而导致营养不良，发育障碍，抵抗力低下，终至产生疾病。例如个别地区的食物中缺乏某种营养素，或一些特殊的饮食习惯，或某些人的偏食等，都会影响人体的健康。在实际生活中，根据合理调配这一原则，有针对性地安排饮食，对于身体是十分有益的。老年人如需控制饮食，则可适当增加乳食、鸡蛋，并注意多食蔬菜，这有利于防老益寿。

(2) 五味调和

食物有酸、苦、甘、辛、咸五种味道，对人体的作用各有

不同。五味调和，有利于健康；五味过偏，会引起疾病的发生。饮食五味宜适当，否则伤及五脏，于健康不利。故即使在身健无病之时也应注意适当调节五味，不可太偏、太过。

(3) 饮食有节

饮食有节，是指饮食要有节制，这里所说的节制，包含两层意思，一是指进食的量，二是指饮食的时间。所谓饮食有节，即指食要定量、定时。

① 定量

进食宜饥饱适中，否则易伤肠胃。人体对饮食的消化、吸收、输送、贮存，主要靠脾胃的功能。若饮食过量，在短时间内突然进食大量食物，势必加重胃肠负担，食物停滞于肠胃，不能及时消化，就会影响营养的吸收和输布，使脾胃功能受损。食入过少，则营养不足，以致气血化生之源缺乏。其结果皆难以供给人体生命活动所需的足够营养，必然导致疾病的发生。因此，节制饮食对保证机体健康有重要意义。

② 定时

有规律的进食，可以保证消化、吸收功能有节奏地进行活动；脾胃则可协调配合，有张有弛，食物则可在体内有条不紊地被消化、吸收，并输布全身。如果不分时间，随意进食，零食不离口，就会使肠胃长时间工作得不到休息，以致打乱胃肠消化的正常规律，使消化功能减弱、失调，从而食欲逐渐减退，损害健康。我国传统的进食方法是一日三餐，若能经常按时进食，养成良好习惯，则消化功能健旺，于身体健康是大有好处的。

(4) 四时宜忌

自然界四时气候的变化，对人体有很大影响，故自古以来，我国传统的养生法中即有“四时调摄”之说。其中，饮食

也是一个方面，随四时变化而调节饮食，对保证人体健康有重要意义。

(5) 因人制宜

饮食养生中，除了根据饮食特性、人体特点、四季变化而注意调节以外，还须注意年龄、体质、个性、习惯等方面的差异，不可一概而论。年老之人，身体日趋衰弱，此时在饮食调养上，尤其应该注意。饮食上应提倡清淡、温热、熟软，而禁忌油腻厚味、粘硬等食物。

所谓饮食清淡，忌粘腻厚味，是指五味不宜太过，适可而止。口味过重则易伤身体，尤其要注意不要过食咸味，这对于心血管是不利的。同时，老年人肠胃功能较弱，需特别注意要多吃一些富有营养的清淡食品，如植物油、蔬菜、水果、粗粮、豆类、乳类等，不宜过食油腻厚味。清淡的饮食，不仅营养丰富，而且便于吸收，可健脾和胃，更可防止脂肪堆积而发生动脉硬化。这样的饮食，对老年人延年益寿非常有益。

因为老年人脾胃虚弱，肠胃喜暖恶冷，故食宜温热而忌生冷。温热的饮食，食后不仅使人感觉舒适，也有助于促进胃肠运动及食物的消化吸收。过于寒冷的食品，则对肠胃的刺激较大，易使老年人产生腹泻、便溏，不利于胃肠的消化吸收。脾胃虚寒的老年人尤其需要注意。

就老年人特点而言，肠胃消化、吸收功能日渐衰弱，故食宜熟软，而忌粘硬。即应该吃一些易消化的熟食、软食，不使脾胃负担过重，也可使身体及时得到补养。粘硬的食物，不易被消化吸收，而且容易伤害肠胃。所以，对老年人来讲，应当慎食粘、硬食品。

这些原则，均是多年来古人养生经验之谈，应引以为戒。这对于老年人养生延寿是十分重要的。

B. 进食保健的方法有哪些

(1) 一日三餐，合理安排

早饭宜好：经过一夜睡眠，人体得到了充分休息，精神振奋。但胃肠经一夜时间，亦已空虚，此时若能及时进食，则体内营养可得到补充，使精力充沛。所谓早饭宜好，是指早餐的质量，即营养价值宜高一些，精一些，能提供充足的能量，并便于人体吸收。

午饭宜饱：中午饭是十分重要的，它具有承上启下的作用。上午的活动告一段落，下午仍需继续进行。白天能量消耗较大，需及时得到补充。所以，午饭宜吃饱。所谓饱，是指要保证一定的量，这是人体进行活动的物质基础。当然，不宜过饱，过饱则胃肠负担过重，不仅影响脾胃功能，也影响人的正常活动。

晚饭要少：晚上接近睡眠，活动量少，故不宜多食，如进食过饱，易使饮食停滞胃脘，会引起消化不良，影响睡眠。所以晚饭进食要少一些。当然，也不可食后即睡，晚饭后宜小有活动。

(2) 细嚼慢咽，不可暴食

进食时，要注意细嚼慢咽，这样可以促进消化，有利于人体对食物中营养精华的充分吸收，并可保护肠胃，亦有利于胃、胰、胆等消化液的分泌。同时，应注意避免急食暴食。因暴饮暴食易伤肠胃，亦不利于食物的消化吸收，还容易发生吞、噎、呛、咳等意外。

(3) 进食时要保持愉快心情

人的情绪好坏直接影响着进食。愉快的情绪和兴奋的心情都可使食欲大增，胃肠功能增强。反之，情绪不好，则影响食

欲，不利于食物的消化吸收。食后均应注意保持乐观情绪，力戒忧愁恼怒，不使其危害健康。

(4) 进食专致，不可分心

进食时，把注意力转移到饮食上来。这样，既可品尝食物的味道，又有助于消化吸收，更可以有意识地使主食、蔬菜、肉蛋等食品杂合进食。这样进食，可增进食欲，对胃肠消化功能也有促进作用。古人已认识到专心进食，有利于消化的道理。倘若进食时头脑中仍思绪万千，或一边看书报，一边吃饭，注意力没有集中在饮食上，也不会激起食欲，纳食不香，自然影响消化吸收。这是不符合饮食养生要求的。

(5) 食后摩腹

食后摩腹的具体方法是：饭后，将手搓热，放于上腹部，按顺时针方向，环转推摩，由上而下，自左而右，可连续做二、三十次不等。这种方法可促进胃肠消化功能，有利于腹腔血液循环，还能治疗一些疾病。食后摩腹是饮食养生中的一种简便易行，行之有效的办法。只要持之以恒，对人体消化，乃至全身健康，均有好处。

(6) 食后散步

进食后，立即卧床休息、睡觉，这对消化不利。饭后宜做一些从容缓和的活动，古代就有“饱食勿硬卧”、“食饱不急行”的说法，说明饭后不宜不活动，亦不宜有激烈的活动。食后急行会使血流于四肢，影响消化吸收功能。食后缓缓活动，则有利于胃肠蠕动，促进消化。