

阐述调理之法 为您生活增添活力

21世纪，中国乃至世界，人们的饮食观念将发生巨大的变化，回归自然、返璞归真、利用天然食物来保健防病和延缓衰老，正被越来越多的人所重视。

中老年 养生宜忌



讲述养生之道 为您健康指引道路

家庭养生宜忌丛书

改变不良的饮食习惯，注重合理的生活方式与提高生活质量息息相关，中国有句古话“药补不如食补”，因此，吃是一门很深奥的学问，是一个民族的文化，也影响着一个民族的兴旺发达。

田洪江 / 编著

中国戏剧出版社

R161

83

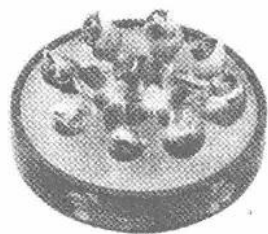
家庭养生宜忌丛书



中

老

年



田洪江〇编著

中国戏剧出版社

讲述养生之道 为您健康指引道路
阐述调理之法 为您生活增添活力



-57

养生宜忌

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年养生宜忌/田洪江编著. —北京: 中国戏剧出版社, 2006.12

(家庭养生宜忌丛书)

ISBN 978-7-104-02494-1

I.中... II.田... III.①家庭保健—基本知识
②养生(中医)—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 146775 号

中老年养生宜忌

田洪江 编著

责任编辑: 赵 莹

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100089

电 话: 58930242 (发行部)

传 真: 58930242 (发行部)

电子邮箱: fxb@xj.sina.net (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京金马印刷厂

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 288

字 数: 3920 千

版 次: 2007 年 5 月北京第 1 版 第 5 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02494-1

定 价: 396.00 元 (全二十册)

版权所有 违者必究

健康白区 养生护照

“健康是金、长寿是福”，在人们日益不堪承受生命之重的今天，健康长寿就成了除我们事业外，另一个需要我们交付关注去攀登与占领的高地。从某种意义上说，事业就象个主外的男人，而健康则是支撑事业、支撑男人走得更稳、走得更好、走得更远的那个“男人背后的女人”，她的名字叫养生。

养生，又称摄生、道生、养性、保生、寿世等。所谓养，就是人们常说的保养、调养、补养的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。总之，养生就其本意，是指根据生命的发展规律，为达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的一种科学理论和方法。养生，渗透于生活的点点滴滴，我们可以肯定地说永生是笑谈；但我们也可以同样肯定地说在养生的贴身呵护下，我们的健康长寿触手可及。

基于此，我们广泛听取了诸如医药专家、营养学家等的意见和建议，并在通过大量有关健康的调查、分析和总结基础上，组织专家富有针对性地编写了这套“家庭养生宜忌丛书”，包括《蔬菜养生宜忌》《水果养生宜忌》《野菜养生宜忌》《杂粮养生宜忌》《药膳养生宜忌》《本草养生宜忌》《四季养生宜忌》《茶饮养生宜忌》《水产品养生宜忌》《肉禽蛋乳养生宜忌》《护肝养生宜忌》《健胃养生宜忌》《补肾养生宜忌》《太极养生宜忌》《瑜伽养生宜忌》《孕妇饮食宜忌》《产后饮食宜忌》《减肥瘦身宜忌》《滋补强身宜忌》《中老年养生宜忌》。如果一套书是一本奔向健康的护照，那么一本书就是一次次通关的签证，一套书形成的的是一个对病魔的战场，那么一本书就是以膳食作为基础性材料，构建的一道“健康的马其诺防线”。

虽然我们没有摆出为健康清理门户的姿态,以“疗治”的身份去冲锋陷阵;虽然我们没有秉持防患于未然的战略理论,吹响“预防”的冲锋号,但我们本着“健康神圣不可侵犯”的决心和气魄精心布阵,取料便捷、出身寒门的“释名”,按图索骥、招之即来的“采集加工”;冲锋陷阵、本色不改的“性味”与“营养成分”;步步为营、层层设防的“附方”和“养生食谱”,他们各自忠于职守,又互相联结、众志成城,相信在拿到这些签证的时候,健康护照就指日可待了!

“路漫漫,其修远兮,吾将上下而求索”,一份责任让我们从容出发,一份信心让我们在健康之路上坚定前行,但,我们需要你的支持、鼓励和指正!祝愿广大读者健康快乐!

编 者

目 录

第一篇 中老年饮食营养与长寿

一、饮食营养与健康长寿的关系	3
二、合理的饮食营养可以抗衰老	5

第二篇 健康长寿的关键——膳食的平衡

一、什么是平衡的膳食	9
二、老年人平衡膳食的要求	13
三、单纯吃素不能长寿	17

第三篇 健康长寿的保证——清淡的饮食

一、蔬菜可助消化	23
二、蔬菜可助减肥	24
三、蔬菜可排胆固醇	24
四、蔬菜可以抗癌	25

第四篇 老年人四季饮食保健

一、老年人四季饮食保健的重要性	31
二、老年人四季怎样进补	31
三、春天的饮食保健	32
四、夏季的饮食保健	35
五、秋季的饮食保健	38
六、冬季的饮食保健	41

第五篇 饮食营养与疾病

一、饮食营养与疾病的关系	49
二、饮食营养的抗病作用	49
三、饮食营养可以提高免疫力	51

第六篇 健康长寿的大敌——饮食与癌症

一、与致癌有关的食物	56
二、与防癌有关的食物	59
三、癌症病人吃什么好	64

第七篇 中老年营养保健食谱

一、保健汤类	69
二、保健羹类	82
三、保健果汁茶饮类	88
四、保健粥类	103
五谷杂粮类	103
薯芋干果类	106
蔬菜瓜果类	109
畜禽鱼肉类	116
补品药膳类	119

第八篇 常见病预防保健

第一章 呼吸系统疾病	125
一、慢性支气管炎	125
二、老年人肺炎	128
三、老年肺结核	131
四、肺心病和呼吸衰竭	135
五、肺 癌	136

第二章 心血管系统疾病	138
一、老年高血压病	138
二、低血压	148
三、冠心病	151
四、心力衰竭	157
第三章 消化系统疾病	161
一、慢性胃炎	161
二、消化性溃疡	166
三、胃 癌	174
四、脂肪肝	176
五、便秘	179
六、大肠癌	184
第四章 泌尿系统疾病	186
一、泌尿道感染	186
二、慢性肾功能衰竭	189
三、老年人泌尿系结石	198
四、泌尿系肿瘤	200
第五章 神经系统疾病	203
一、脑动脉硬化症	203
二、脑血管病	205
三、老年性痴呆	209
四、老年人神经衰弱	213
五、老年人震颤麻痹	215
第六章 内分泌系统疾病	216
一、糖尿病	216
二、痛 风	230
三、高脂血症	235
四、肥胖症	239

家庭养生宜忌丛书

第一篇

中老年饮食营养与长寿



JIA TING YANG SHENG YI JI CONG SHU

一、饮食营养与健康长寿的关系

世界卫生组织有关调查研究指出:一个人的健康与长寿,15%取决于遗传因素,25%取决于社会因素、医疗条件和气候因素,而60%取决于个人的身心卫生、饮食结构等生活和行为方式因素。饮食是人活之本、养生之道。凡是饮食有节,饮食结构具有低脂肪、低动物蛋白、低热量、低盐、低糖、高维生素和较多纤维素者,很少患继发性肥胖症及各种慢性疾病。

人的一生随着年龄的增长,身体各种器官的形态和功能都会发生各种各样的变化,如生理性老化的皱纹增加、白发增多、眼睛老花、听力下降、脊柱弯曲等。因此,从生物学角度分析各种营养素的代谢状况,采取延缓老化的对策,选择适当饮食来更好地适应代谢的要求,从而在一定程度上起到防治老化的作用。人进入中年以后,就应注意饮食营养,特别是老年人的饮食平衡,老年人的食品选择及营养,更是维持其生命健康活动的重要条件。

老年人的合理营养,与健康长寿密切相关。所谓合理营养,即每日摄取含有人体所需的各种营养素,并能按照每人的日常工作性质、年龄、性别、身高、体重,提供人体最适量营养素的食物。同时,要做到合理营养,就必须平衡饮食的结构,使饮食中含有机体所必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、无机盐和水。食物需合理加工、烹调方法应适宜,改变长年累月甚至数十年养成的不良饮食习惯,这是减缓老化过程的重要途径。很多学者经过反复论证,都证实了这些理论的科学性。

对很多地区的长寿老人调查表明,长寿老人从食物中摄入的热量均较一般老人少。研究其原因,有些专家认为,限制老年人食物的热量,可不同程度地提高人体的免疫功能,抑制恶性肿瘤的发生,延缓中老年人中慢性病的发展或减轻其程度,延年益寿。另有

些专家认为,限制中老年人食物的热量,能降低人体的自由基反应水平,而达到抗衰老的目的。50~65岁人的体重,如果不急剧增加或减轻,那么他们极有希望获得长寿。

关于蛋白质的摄入量对寿命的影响,很多专家经过了长时间的研究认为,摄入一定数量的蛋白质,对老年人长寿是有影响的,摄入高质量的植物蛋白质,有利于预防心脑血管疾病的发生。

对于食物中脂肪的摄入量,目前多数专家认为对平均寿命无显著的影响。但摄入过多的不饱和脂肪酸时,在自由基的作用下,很容易引起人体的过氧化反应,加速人体衰老过程。

对于食物中碳水化合物的摄入量,需要有一定的限制,这实际上就是对热量摄入进行的限制。

根据有关的研究报道,人和动物随着年龄的增长,其维生素E的摄入量,呈现了退行性下降,促使人体内的脂质过氧化作用不断增强,出现了一系列的衰老现象。这说明人体内维生素E的慢性缺乏,与衰老的关系十分密切。维生素E能限制体内的自由基反应,并能通过保护和抑制一些酶的作用,使体内生成的脂类过氧化物减少,从而延缓衰老。

很多动物实验表明,硒的含量不足,易促使心肌、肌肉萎缩的发生,并能使人体的生长发育受到抑制。硒可以减轻人体内自由基反应,抗人体衰老。国外学者研制的硒和维生素E合剂,给中老年人使用,结果中老年人的十多项健康指标得到改善。锌能提高DNA的复制能力,使老化的细胞顺利更新,故锌有抗衰老的作用。锗在诸多中草药中含量较高,这些中草药,具有抗衰老的作用。

健康长寿是人们的共同愿望。关于营养与衰老的关系,还涉及到人体的代谢功能。在旧中国,由于人民生活水平低,医疗卫生事业不发达,人均寿命还不到30岁。解放后,由于社会主义制度的优越性,公费医疗与合作医疗的广泛实行,我国人均寿命大大延长。改革开放10多年的统计表明,我国最长寿命的老人为155岁,

老年人在人口中所占的比例逐年增长,到2000年,我国的老年人数量,将达到两亿多。在西欧,老年人占各国总人数的12%~20%。据初步预测,到2000年,日本东京的老年人数量,将达到全市人口数的20%,全世界65岁以上的老人,将达到57800万,这是一个庞大的数字。

二、合理的饮食营养可以抗衰老

营养是生命的基础。营养供给是否充足、合理,更是中老年人健康长寿的关键。

延缓衰老是一个复杂的研究课题。人们从生活起居、运动锻炼、烟酒嗜好、情绪兴趣等进行了多方面的探索,自然也涉及到滋补药和抗衰老药物。古往今来,有一些人把健康长寿的希望寄托在灵丹妙药上,靠滋补药来求长生不老。这是不科学的,也是不可能的。而保持情绪豁达乐观,坚持不懈地参加适宜的劳动和运动锻炼,起居有节、饮食有常,注意营养全面和平衡,从而推迟衰老的进程,则是可能的。

俗话说“药补不如食补”。人们向来重视饮食营养对延缓衰老的作用。研究证明,蜂王浆能提高大脑、脑下垂体和肾上腺的活动功能,有促进组织的供氧和血液循环的作用,有助于振奋渐趋衰弱的生命活动;芝麻含有丰富的维生素E,该维生素是一种抗氧化物质,可防止过氧化脂质的生成,有保护细胞膜的作用;黑木耳含有能防止血液凝固的成分,有防治心、脑血管疾病的作用;白萝卜、胡萝卜能使体内巨噬细胞活力提高3倍,增强吞噬有害物质的作用。凡此种种,都说明营养与延缓衰老的关系是十分密切的。所以,中老年人的饮食应注意多样化,多吃富含维生素E、维生素C、β胡萝卜素及硒、锌等具有延缓衰老作用的食物。

家庭养生宜忌丛书

第二篇 健康长寿的关键



——膳食的平衡

JIA TING YANG SHENG YI JI CONG SHU

一、什么是平衡的膳食

前一章节已提到,健康长寿的物质基础是营养。营养是通过一日三餐的膳食摄取的。膳食的质和量都必须满足人体的需要,简单地说,就是膳食中所含的营养素必须做到种类齐全,数量充足,比例适当,酸碱适度,寒热适中,既不过剩又不缺乏,这就是平衡的膳食。

祖国医学营养学的理论,是以祖国医学整体理论做指导的,人体与自然界之间以及机体内脏腑之间,都必须保持阴阳动态的平衡。饮食是人体与外界联系的一部分,所以在饮食上,也应随外界四时气候的变化,而应有相应的改变。《周礼》中说:“凡处春多酸、夏多苦、秋多辛、冬多咸,调以滑甘。”其意思是说,春天酸味大,夏天苦味大,秋天辣味大,冬天咸味大,都以枣、栗、饴、蜜等苦甜的调料冲淡它,免得太过而伤身。主食与副食也要互相搭配,求其平衡。《食医》记载:“牛宜稌,羊宜黍,豕宜稷,犬宜粱,雁宜麦,鱼宜稌。”这是要取其气味相成,如稌就是稻米,牛味甘平,稻米苦温,“牛宜稌”,取其甘苦相成;犬味酸而温,粱米味甘而微寒,“犬宜粱”,取其温寒相成。

饮食的偏嗜,会引起脏器的偏胜。《素问·至真要大论》中说:“五味入胃,各归所喜,故酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾,久而增气,物化之常也,气增而久,天之所由也。”五味偏嗜则脏器偏胜,气有所偏,则诸病丛生,所以《内经》中说:“多食酸,则肉胝皱而唇揭”,“味过于酸,肝气以津,脾气乃绝”,“病在内,无食甘”,“味过于苦,脾气不濡,胃气乃厚”。对于生冷饮食和瓜果,多食招致中焦积冷,伤脾胃之阳,使脾胃虚冷,中焦积滞,从而影响运化功能。以上的理论虽未完全得到现代科学验证,但在现实生活中,说明饮食必须五味调和,不能有所偏嗜。否则,会引起