



一生的长寿计划

# 长寿食单

屠亦文◎编著 郝瑞福◎审定  
团结出版社



一生的长寿计划

# 长寿食单

屠亦文◎编著 郝瑞福◎审定

团结出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

长寿食单 / 屠亦文编著. —北京: 团结出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5126-0163-5

I. ①长… II. ①屠… III. ①长寿-食物养生-基本知识

IV. ①R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 201346 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) 65228880 65244790

网址: <http://www.tjpress.com>

Email: 65244790@163.com

经销: 全国新华书店

印刷: 长沙鸿发印务实业有限公司

装订: 长沙鸿发印务实业有限公司

---

开本: 165×235 (毫米) 1/16

印张: 17.25

字数: 215 千字

版次: 2011 年 4 月 第 1 版

印次: 2011 年 4 月 第 1 次印刷

---

书号: ISBN 978-7-5126-0163-5/R.29

定价: 29.80 元 (平)

(如有印装差错, 请与本社联系)

综述

## 老年：生命旅程中另一场华丽的开篇



中国早在2000年就已经进入人口老龄化社会，目前全国65岁以上老年人所占比例已超过14%。并且，老年群体还在进一步扩大，所以，老年不应该是人生的谢幕，而是在终于脱离了工作、升学、就业等一系列束缚之后，人生的又一段自在而华丽的开篇。

那么，为什么不让老年生活多一份活力，多一些精彩，多一点快乐呢？就如英国老年医学学会的会旨所言：“Add life to years, not years to life.”（用丰富的生活去充实年龄，而不是以年龄占据生活）。

### 衰老是怎么回事

从上古时代开始，长生不老是很多人的愿望，但人还是无法避免衰老。那么，衰老究竟是为为什么呢？衰老的进程又是为何无法逆转呢？

有学者提出了“错误成灾说”。人体的细胞里的核酸是生命进程里很重要的物质，因为它带有几乎所有的遗传信息，这些信息会在细胞分裂的同时进行极其精确的复制，然后进入下一个细胞。在这个过程中，如果由于某些原因而发生了差错，这些差错就会以平方根的速度累积，并且迅速扩大，这样一来就会引起代谢功能大幅度降低，造



成衰老。还有一种“程序衰老说”。这一说法认为，人的衰老是一种基因控制的过程，换句话说，在出生的第一天起，衰老就开始了，因此生物种类都有寿命的极限，比如狗的寿命大约15~20年，有些昆虫的寿命可能只有几小时。根据这个理论推算出来人类寿命大约是115年。

那么，为什么人大多数都活不到115岁呢？早在两千多年以前《黄帝内经》就给了我们答案。《素问·上古天真论》记载“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这段话告诉人们上古时代懂得养生之道的人，往往遵循着自然界阴阳变化的规律，深谙周易、八卦的道理，饮食有节制，作息有规律，不违反自然规律去劳作，所以能够保持着形体与精神的健康与平衡，活到一百岁才离开人世。现在的人就不是这样了，他们把酒当琼浆玉液，滥饮无度。把违反自然规律当做正常的生活，酒醉之后还不懂得节制欲念，终于因为纵欲而导致阴精耗竭，因贪图享乐而使得真气耗散，违反天地之道，作息毫无规律，所以才到了五十岁就开始出现了衰老的征象。

所以，起居、饮食、情志、环境等等因素都在一点点地消耗我们的自然寿命，一个人可以无疾而终是佛经上的一种福报，但是又有几人可以免去疾病的痛苦？这就要从我们的生活方式讲起了。

不良的情绪可以加速衰老的进程。中医认为，五脏主宰着人的情志变化，也就是喜、怒、忧、思、恐这些情绪都不是单独存在，想来就来、想走就走的，它们都归不同的脏腑管辖，反过来，过度的情志反应也会损伤到脏腑，引起脏腑功能的紊乱，进一步导致了阴阳失



衡，各种各样的疾病就跟着出现了。这些疾病会加速衰老的过程，甚至对人的自然寿命构成威胁。所以一些长寿的老人在谈及养生之道的时候都会提到要保持平常心。

除了情绪因素以外，遗传对人的寿命也有很大的影响。有调查显示，很多长寿的老人家族里往往也多高寿的人。王充《论衡·气寿篇》记载：“强寿弱夭，谓禀气渥薄也。……夫禀气渥则其体强，体强则寿命长；气薄则其体弱，体弱则命短，命短则多病寿短。”也就是说，先天禀赋强，身体强壮，人就长寿；先天禀赋弱，身体孱弱，人就容易衰老，而先天禀赋带有遗传的含义，这一点和“长寿基因”一説具有相通之处。

还有环境的因素，包括自然环境和社会环境两个方面。人体具有一定的自我调节能力，能够与不同的环境保持着相对平衡的稳态，然而，一旦不良的环境因素长期作用于人体，破坏了这种平衡，就会损伤到人体，引起各种机能的紊乱，影响寿命。比如生长在高原上的树木，由于长年高寒，生长周期非常短，可能一年中只有短短的两个月在生长，所以这些树的树龄往往很长，甚至达到上千年。同样，社会环境的好坏也直接影响着人的寿命。比如中国猿人的死亡年龄，在14岁以下的占69.2%，15~30岁的占11.7%，40~50岁的占14%，50岁以上的仅占5.1%。由此可见，当时中国猿人的寿命其实是很短的。

除此之外，还有饮食的影响。很多长寿老人都有控制饮食的习惯，适当的控制饮食可以使机体的免疫力衰退的过程延长，在老龄时仍保持免疫功能的相对完善，能够及时地清除体内病变的细胞，延缓衰老。可见，不加节制的饮食，吸烟、饮酒，都会对人的寿命造成影响。



## 解读老年人的生理特征

衰老是一个不可逆转的生命进程，是生物体在其生命过程中，生长发育达到成熟期以后，机体的形态结构和生理功能所表现出的一系列退行性变化。通常认为，到了65岁以后，身体会逐渐出现各种衰老的征象。

最明显的是容貌的改变。老年人由于肌肉萎缩、胶原蛋白流失，皮肤渐渐松弛，皱纹也不断增多；皮肤表面会出现色素沉着，也就是“老年斑”；由于黑色素的减少，头发逐渐变白；由于骨质疏松和骨骼间韧带的老化，人会变矮，甚至驼背。这些是可以见到的变化，也是老年人一些常见的特征，但是老年人的身体究竟发生了哪些变化呢？

从人体的结构来分，首先是呼吸道的变化，很多去过医院的人都有这样的体会，一到季节交替的时候，感冒的老年人就特别多。对年轻人来说再寻常不过的感冒，却可能威胁到老年人的生命。老年人呼吸道的肌肉力量开始减退，粘膜萎缩，这就导致了呼吸道的防御功能减弱，外界的细菌、病毒就容易侵入，而又难以通过咳嗽来清除。这些入侵者长期待在呼吸道里，就要引发感染，所以在季节交替的时候，也往往是老年人呼吸道疾病的高发期。

其次是心血管系统的变化。不可否认，动脉硬化、高血压这些疾病的发生率是会随着年龄的增加而升高的，老年人的心脏会发生一系列的退行性改变，称为“老年心脏”，但不等于每个老年人都会有心脏病，这只是自然衰退，还不能够全部归到疾病的范畴。那么老年人



的心脏会有哪些变化呢？从功能上来看，心脏的收缩功能、代偿功能都逐渐减退，僵硬程度却逐渐升高，所以输过液的老年人可能会有体会，如果补液的滴速快了，就会感觉心慌、胸闷，其实这就是心脏的代偿能力减弱的表现。除了心脏的变化，还牵涉到血管的改变，主要是血管扩张能力下降，弹性减退，管壁增厚，斑块沉着，所以很多患有高血压的老年人都有高压偏高，低压却在正常范围的症状，这就是血管弹性减退的表现。

第三是消化系统的变化，由于胃肠道具有强大的储备功能，所以增龄对消化系统的影响相对较小，主要是牙齿的松动、脱落，消化道粘膜的萎缩，胃酸分泌的减少，吸收功能的下降和胃肠道蠕动的减慢，所以老年人的消化道问题并没有像呼吸、循环系统那样突出，仅仅表现在大便干燥，容易腹胀、腹泻，饭量减少等等几个方面，但是由于肝脏解毒能力的下降，老年人在使用一些药物的时候，还是应该慎重的。

还有泌尿系统的改变。首先要区分一下中医所指的肾脏和西医概念的肾。在西医学的概念里，是没有“肾虚”这一说法的，肾脏从西医学来看，是一个人体内的调节器，调节着身体里各种代谢反应，让它们相互间保持平衡。随着年龄的增加肾脏的血管会逐渐发生硬化，管腔缩小，使得通过肾脏的血流减少，肾脏的调节功能就减弱了，所以老年人容易发生脱水和电解质紊乱，如果在一次腹泻之后觉得浑身乏力，那就要小心了，可能已经不单单是“虚”那么简单，可能已经发生了电解质的紊乱。老年人由于膀胱的肌肉萎缩，排尿力量减弱，膀胱残余尿量增多，所以经常会感觉尿急，排尿次数增加，尤其是夜尿次数增加，甚至是排尿难以控制。

再有就是神经系统的改变。老年人随着年龄的增长，脑组织会逐渐发生萎缩，所以很多老年人会感觉到记忆力明显下降，反应也比以





前慢了。还表现在运动觉的减退，主要是因为脊髓前角运动细胞数量的减少，所以，多数老年人都会出现运动迟缓，下肢肌力降低，协同性差等变化，感觉走路走不动，动作不敏捷，一些精细的活不如以前做得好了；其实这就是神经系统衰老的表现。还有平衡能力的下降，老年人之所以容易跌倒，跟平衡能力的减退有很大的关系。

除此之外，内分泌系统、血液系统、生殖系统也都会随着年龄的增长慢慢出现各种各样衰退的现象，这就是老年人容易患有各种慢性病的根本原因。

## 老年人的养生之道

养生一词，出自《管子》，乃保养生命以达长寿之意。既然在体质上有其特殊之处，那么老年人在养生方面，也应该有独到的一面。那么，怎样才叫做养生呢？平时想起来的时候打打太极拳，吃几天膏方就算是养生吗？显然不是那么简单的。老年人的养生应该是身体调摄和精神调理同时进行的。

《素问·上古天真论》记载“黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。其次，有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，



形体不敝，精神不散，亦可以百数。其次，有贤人者，法则天地，象似日月，辩列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时”。这段话的意思是说，上古时代有称为真人的人，这样的人能够洞悉天地造化的奥秘，掌握阴阳变化规律，呼吸吐纳自然界的精气，精神内守而不外驰，形体肌肉协调如一，所以他的寿命同于天地而没有终了的时候，这是他修道养生的结果。中古的时候，有称为至人的人，具有淳厚的德行，掌握养生之道，使自身与阴阳四时的变化相调和，远离世俗纷扰，积聚精气，保全神气，使之悠游于天地之间，与天地相通，视觉和听觉远可达于八方之外。这样的人寿命和真人相似。还有称为圣人的人，能够安于天地自然之间，顺从八风的活动规律，嗜好适应于世俗的习惯，没有怨恨的情绪，行为不离世道准则，举止不盲目仿效世俗，不使形体过度劳累，不使精神过于忧虑，务使生活恬淡、轻松、愉快，满足于悠然自得的境界，所以他们的形体不易衰惫，精神不易耗散，也可以活到一百岁。除此之外，也有称为贤人的，能够依据天地的变化，仿效日月昼夜盈亏之道，星辰的位置，以顺从阴阳消长和四时变化规律，遵从上古真人的养生之道，符合于天地间的法则，这样也可以延长寿命，达到最大的限度。

可见，不管是上古真人，还是今世的贤人，养生之道都是相通的，其中最重要的一点就是讲究天人合一。其实，《黄帝内经》开篇就告诉了我们这个道理。现在西医这么发达，对人体结构的研究已经到了分子的程度。但是现在这些研究多少遇到了瓶颈，因为将人体细分到一定的程度之后，必然需要一个理论再将它们汇总起来，这个理论西医学上还没有达成共识，但是中医就可以给出解释。这个理论就是天人相应。人体与自然界是一个统一的整体，环境、季节、气候都会对人的健康长寿产生影响，因而人的生理活动应当与天地、日月、四时变



化相应。所谓“道法自然”，老年人的养生要顺应天时，日常起居遵循自然变化规律，而不应忽视或者意图打破自然的平衡法则。

老年人的养生应该随着四季、气候、环境的变化而灵活应变。从饮食调理来看，冬季应该是进补比较适合的季节。那么四季的进补原则是如何的呢？根据季节的特点，冬季天气寒冷，应该以温补为主，比如阿胶、红参、鹿茸、虫草这些药材就适合于温补。秋季较为干燥，应该以润补为主。这个干燥又分为温燥和凉燥，秋分之前，天气相对温热，这个时候的燥称为温燥，应该选择清润之品进补，比如麦冬、沙参、石斛之类；秋分之后天气开始寒冷，称作凉燥，就应选用温润之品，像是枸杞子、黄精、黑芝麻等等。夏季偏于湿热，应该以清补为主，可以选用砂仁、佩兰、西洋参、太子参等。春季是万物生长的时节，五行属于木，应该顺应树木正常生长的规律，以柔补为主，比如茯苓、山药、党参、黄芪之类。

人的一生就如四季的变化，春生、夏长、秋收、冬藏，映射出人从青壮年时的朝气蓬勃到生命的鼎盛时期，然后慢慢走向衰老的过程。就如《黄帝内经》所言：“人以天地之气生，四时之法成”，人体的机能状态会随着一年四季节气、气候的转换而变化，因此，人的生活始终应遵循自然界四时变化规律，春季生风，则避于风，夏季炎热，则避于暑，秋季多燥，则避于燥，冬季主寒，则避于寒，根据气候变化的规律来安排日常起居，主动地保护机体免受外界邪气的侵害，寒温有度，亦是老年人的养生、长寿之道。《素问·四气调神大论》有云：“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门，逆其极，则伐其本，坏其真矣。”春夏季节正是自然界开始回暖，气温逐渐上升，阳气由肃杀、收藏转向萌动、旺盛的时候。根据四季日出日落的时间规律，春夏养生要做到早睡早起，以适应阳气初升的特点。早晨可以适当散步，伸展躯体，时间、距离均不宜太长，



强度适中，以遍身微微出汗为宜，平素应避免过分劳累，造成汗出太多，反而损伤人体的阳气，而导致邪气乘虚而入。对于平时抵抗力较弱，容易怕冷，素体阳气虚弱的人而言，可在春季服用一些补气健脾的药物，比如人参、黄芪、茯苓、白术等等，而对于有呼吸系统的慢性疾病，反复咳嗽、气喘的病人，则可以在阳气充足的春夏季节，采用针灸、中药穴位敷贴等方法加以调理，增加自身免疫力，促进机体阳气的生发，从而达到预防冬季疾病复发的目的。

此外，饮食有节，保持脾胃运化功能的平衡，亦是重要的养生之法。“谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命”。中医十分注重脾胃功能的调养，认为“脾为后天之本”，脾胃的健康对维持机体气血阴阳的平衡具有至关重要的作用。老年人由于机体的衰老，脾胃功能相应也比较虚弱，因此，老年人的饮食要讲求中庸之道，避免冷热、辛辣厚味刺激，平素注重五味、寒温、饥饱的平和。通过饮食调摄保持脾胃的健康，对于提高晚年生活质量，益寿延年都十分重要。清代养生家石成金曾说过：“食宜早些，不可迟晚；食宜缓些，不可粗速；食宜八九分，不可过饱；食宜淡些，不可厚味；食宜温暖，不可寒凉；食宜软烂，不可坚硬；食毕再饮茶两三口，漱口齿，令极净。”有人对我国各地的百岁老人进行调查发现，他们几乎都有饮茶的习惯。绿茶中含有茶多酚，是一种强抗氧化剂，能对抗自由基，抗衰老，绿茶中的少量咖啡碱能刺激中枢神经，提神醒脑。也有研究发现乌龙茶具有一定的抗肿瘤作用，而绞股蓝茶则具有降血脂的功效。绿茶中加入枸杞子，具有补肝益肾明目的功效，加入三七，可以活血化瘀；加入菊花，对控制血压有一定效果。养成每日饮茶的习惯，不仅可以延缓衰老、保持机体的平衡，而且对于一些常见的老年疾病，如高血压、冠心病等等还有辅助的治疗作用。



心理的调节在老年人养生中同样重要。“人之有生，唯精与神”。乐观、平和的情绪会促进人体生理功能的和谐，保持生活的清静、简单，而不是一味追求极尽奢侈，保持心胸宽广，习惯去宽容别人，少些私心和贪念，心情自然就会乐观，知足常乐，便能健康长寿。老年人要学会控制情绪，凡事顺其自然，不以物喜，不以己悲，恬淡、宁静、宽仁、豁达地看待世间百态。其次，积极的心理状态，亦是长寿的重要因素之一。保持年轻的心态，热爱生活，保持思维的活跃，使自己融入到现代生活之中，才能使老年生活不断得到充实，延缓大脑的衰老。老年人应有意识地培养一些兴趣爱好，寓情于物，空闲时可以欣赏音乐、戏剧、歌舞，读书、交友、旅游，学习琴棋书画等，动静相宜；陶冶性情，从而起到延缓衰老的作用。中医认为，脑为髓海，肾主骨生髓，古时延缓大脑衰老的中药主要包括益精填髓、益气升阳、活血通络和开窍化浊等几类，常用的如熟地黄、阿胶、枸杞子、黄芪、人参、丹参、石菖蒲、远志等等，此外，如芝麻、核桃仁等食物长期食用也具有一定的延缓衰老作用。

所以，老年人的养生无非是顺应自然，豁达开朗，能做到这两点，老年生活就会是人生里另一段精彩的时光。在一个步入老龄化的社会里，老年人不应该是被忽视的群体，而是生活的主角，就让我们从饮食开始，吃出悠然自得的老年生活来吧。

# 目 录

## CONTENTS

---



<b>综述 老年：生命旅程中另一场华丽的开篇</b> .....	001
衰老是怎么回事 .....	001
解读老年人的生理特征 .....	004
老年人的养生之道 .....	006

## 第一章 强健体质吃出来

<b>第一节 长寿讲堂：老年人的体质有哪些问题</b> .....	001
一、从五脏来解读老年人的体质 .....	001



二、我的体质够好吗 .....	004
(一) 免疫力下降 .....	004
(二) 容易疲劳 .....	006
(三) 畏寒肢冷 .....	008
<b>第二节 强健体质吃出来 .....</b>	<b>010</b>
一、增强免疫力怎么吃 .....	010
(一) 十二种增强免疫的食物 .....	010
(二) 草药帮你提高免疫力 .....	013
(三) 美食让你不再弱不禁风 .....	014
(四) 药膳强身, 让体质越来越好 .....	018
(五) 想强身就喝茶吧 .....	022
二、消除疲劳怎么吃 .....	024
(一) 抗疲劳食物大集合 .....	024
(二) 赶走疲劳的草药 .....	026
(三) 简单家常菜, 让你不再疲劳 .....	027
(四) 营养药膳, 疲劳不再困扰你 .....	032
(五) 这些茶饮可以抗疲劳 .....	035
三、驱除寒冷怎么吃 .....	036
(一) 给你温暖的食物 .....	036
(二) 草药来帮你御寒 .....	038
(三) 美食让寒冷远离你 .....	039
(四) 御寒药膳, 帮你驱除体内的寒气 .....	043
(五) 御寒, 试试养生花草茶 .....	046



## 第二章 容光焕发吃出来

第一节 长寿讲堂：老年人的皮肤问题 .....	049
一、解析老年人的皮肤特点 .....	049
二、对号入座，找出我的皮肤问题 .....	051
(一) 老年斑 .....	051
(二) 皮肤干燥 .....	053
(三) 肤色不红润 .....	055
第二节 容光焕发吃出来 .....	057
一、祛老年斑怎么吃 .....	057
(一) 这些食物能减少老年斑 .....	057
(二) 草药让老年斑不再困扰你 .....	060
(三) 美食让老年没有“斑” .....	061
(四) 养生药膳，滋补又祛斑 .....	065
(五) 喝茶也能告别老年斑 .....	068
二、皮肤滋润怎么吃 .....	070
(一) 可以给皮肤补水的食物有哪些 .....	070
(二) 草药滋润皮肤，老年人一样需要 .....	072
(三) 给老年人的补水养颜菜 .....	073
(四) 药膳补水，养颜强身两不误 .....	077
(五) 花草茶让你远离皮肤干燥 .....	080
三、脸色红润怎么吃 .....	082
(一) 让脸色好起来的食物 .....	082





- (二) 草药养颜，告别苍白的脸色 ..... 084
- (三) 养颜菜谱，脸色红润的秘方 ..... 085
- (四) 美味药膳，要红润不要苍白 ..... 088
- (五) 好气色，喝茶喝出来 ..... 091

### 第三章 延缓衰老吃出来

- 第一节 长寿讲堂：解读人体衰老的过程 ..... 093
  - 一、衰老的过程是怎么发生的 ..... 093
  - 二、找对衰老原因，让生活越老越精彩 ..... 097
    - (一) 记忆力减退 ..... 097
    - (二) 白发和脱发 ..... 099
    - (三) 眼睛干涩 ..... 102
- 第二节 延缓衰老吃出来 ..... 104
  - 一、增强记忆怎么吃 ..... 104
    - (一) 这些食物能改善记忆力 ..... 104
    - (二) 记住这些增强记忆力的草药 ..... 106
    - (三) 美味家常菜，让记性好起来 ..... 108
    - (四) 益智药膳，改善记忆的秘方 ..... 110
    - (五) 增强记忆力，喝茶也可以 ..... 113
  - 二、乌发防脱怎么吃 ..... 114
    - (一) 让头发充满生机的食物 ..... 114
    - (二) 这些是可以养发的草药 ..... 116
    - (三) 养发家常菜，简单又滋补 ..... 117