

THE MIDDLE-AGED & AGED HEALTH PACK

维格
健康丛书

VIGOR HEALTH SERIES

夕阳无限好

——中老年保健套餐



四川科学技术出版社

维格尔健康丛书
夕阳无限好
中老年保健套餐

主 编 谢 可
责任编辑 康利华
封面设计 李 庆 沈西南
版面设计 康永光 王晓峰
责任校对 戴 林 李 红
责任出版 何明理
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮编: 610012
开 本 787 × 1092 毫米 1/32
印 张 3.75 字数 60 千
印 刷 四川东华印务集团有限公司
版 次 1997 年 12 月成都第一版
印 次 1997 年 12 月第一次印刷
印 数 1—10000 册
定 价 7.80 元
ISBN 7-5364-3737-4/R · 811

■ 本书如有缺页、破页、
装订错误, 请寄回印
刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社
邮购组联系。
地址 / 成都盐道街 3 号
邮编 / 610012

■ 版权所有 · 翻印必究 ■

《维格尔丛书》编审委员会

主 审 陈君石

(全国政协委员 著名营养学家 研究员
中国预防医学科学院营养与食品卫生
研究所副所长)

委 员 陈孝曙 著名老年营养学家 研究员
韩 驰 著名食品毒理学家 研究员
薛安娜 老年营养学家 研究员
赵熙和 老年营养学家 研究员
王光亚 食物营养成分专家 研究员
夏菲明 微量元素专家 研究员
朱莲珍 微量元素专家 研究员
卢承前 营养食品专家 副研究员
张 坚 脂肪营养学 助理研究员

《维格尔健康丛书》编写委员会

主任委员 新思源

委 员 曾凡骏 郭旭光 何 云
林志敏 潘圣理 丁永凤
张魁可 敬源凌 彭崇胜

编 务 邹 波 刘 燕 薛 红
陈官发 王宇辉 方尧琼

序

健康是人们的第一财富。

自古以来,人类一直都在追求健康。

随着历史的发展,健康已不仅仅是强壮的身体,而广泛包含了正常的生理、心理状态和良好的社会适应能力。在营养、运动、休息三大健康支柱中,营养这一人们赖以生存的物质基础占了人体健康的主导地位。一切非传染性疾病,如高血压病、糖尿病、肿瘤等均可从营养学上找到相关的病因及其预防的措施。由于人们健康意识的不断提高,对食物的营养成分和其功能作用的要求也就越来越强,这显然就涉及到人们通常所说的保健食品了。

保健食品代表了当今食品发展的新潮,被誉为“21世纪食品”。随着社会经济、科学的进步和人们健康保健意识的增强,近年来保健食品发展迅速,掀起了一个又一个高潮。

面对保健食品的巨大需求和广阔的市场前景,作为国际性的金融投资集团和

言

大规模、高科技水准的制药企业，完全有能力、有义务加入这个造福人类健康，提高人的生命质量的行业，并不断引进新观念、新技术，开发新产品、新功能，为全球保健食品业的发展，为人们的身心健康作贡献。

正是基于这个原因，也为了确立最新健康观念和保健意识，我们给《维格尔健康丛书》提供了尽可能的帮助和支持。愿《维格尔健康丛书》助读者轻松愉快、充满信心，更加健康。

美国通联国际信托投资集团总裁

中美合资成都通联药业有限公司董事长兼总经理

胡维光博士

1997年10月30日

导

对大多数中国人来说,保健食品,是一个既熟悉又陌生的词语。说之熟悉,是因为我国是一个文化悠久、一贯注重食品保健的国家,独具东方特色的“食物进补法”早为国人熟知,并发挥了重要的历史作用。说之陌生,是指受传统“吃什么,补什么”意识和“炖、煎、煲”等技法之限,食品的研究发展缓慢,同发达国家成分清楚、作用明确、营养组合齐全的保健食品差距而言。

众所周知,保健食品是指具有特定保健功能的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的食品。它的出现是人们保健观念的飞跃和食品业的彻底革命,有重要的现实价值和深远的历史意义。

随着科学的进步和人们保健意识的增强,食品已从传统的色、香、味、型向着结构合理、保健作用明确的方向转化。这就出现了经过加工提炼与功能试验的第二代保健食品和近年研究开发的功能成分清楚,具有确切生理调节功能的第三代保健食品。根据均衡营养保健的需要,目前西方又兴起了保健食品消费的新时尚——套餐。

当今西方发达国家,保健食品数以千计,市场活跃,发展前景巨大,同时有各种新闻媒体和成套读物的引导。然而在我国,关于保健食品的书籍甚少,更谈不上成套、系统的读本。本着正

言

确引导,促进消费,增加国人健康意识,发展我国保健食品的目标,我们隆重推出了这套《维格尔健康丛书》,以答国人对健康的关注和盼望。

该丛书着力倡导健康新概念和保健新时尚,并以通俗流畅的文笔,陆续地向读者展示数百种有关保健观念、保健方法和保健食品的功能、使用的读物。让“时代的家庭医生——健康手册”、“均衡营养新时尚——保健食品套餐”和来自深海的“强力供氧器”——鱼鳃烯、“天然美容精华素”——芦荟、“轻柔的小夜曲”——眠纳多宁等篇章,带给您新的感受、收获和喜悦。

《丛书》采用珍集书版,轻松高档编排,图文并茂,并集哲理、趣味、知识与休闲于一体。《维格尔健康丛书》愿做每位读者的健康顾问,并祝愿您拥有真正自信和健康。

最后,编委会对《丛书》编审委员会各位专家、教授的辛勤工作和给《丛书》提出的宝贵意见;对四川科学技术出版社康利华先生及其医学编辑部的老师们为《丛书》结构、编辑、出版所做的大量具体工作,在此一并致以诚挚的谢意。

《维格尔健康丛书》编写委员会
1997年10月30日于成都

目 录

第一章 金色夕阳更辉煌	1
一、黄昏话题	3
二、直面黄昏	5
三、跨越黄昏	5
第二章 黄昏情结——中老年群体特点	7
一、进入黄昏——如何划定老年人的界限	9
老年人的标准	9
人类寿命逐渐延长	10
年龄的分类	11
两种年龄的转化	12
二、不再年轻——中老年生理变化	15
形体改变	15
循环系统改变	15
运动系统改变	16
神经系统改变	16
三、人心苍凉——中老年心理特征	17
第三状态——危害中老年的压力症	17
黄昏情结	21
中老年易出现的精神障碍症状	24

四、日益窘迫——中老年社会环境	25
日益恶化的生存环境	26
英年早逝的今夜星辰——中年	27
难以颐享天年的昨日黄花——老年	28
双重重负的夹缝人生——中老年女性	31
揭示中老年生活误区	32
 第三章 金风乍起	
——风靡世界的保健食品	35
一、新的保健观	37
二、新型保健食品——“套餐”	40
现代人的营养障碍	40
单一保健食品的局限性	41
时代呼唤“套餐”	42
三、“套餐”的源头在哪里	43
传统进补	43
补在“套”中	44
四、国际“套餐”现状	45
美国劲吹“套餐”风	47
“套餐”风悄然登陆	48
 第四章 跨越黄昏——中老年保健食品的功能剖析	51
一、中老年“套餐”的组成	53
生命之源——大豆卵磷脂	53

美洲的“活化石”——西洋参	54
支撑生命的骨架——海洋牡蛎钙加维生素 D	56
创造生命的奇迹——维生素 E	57
强化补充人体胶原——野玫瑰维生素 C	59
二、中老年套餐的保健功能	61
延缓衰老	61
改善记忆	63
免疫调节	64
维持神经、肌肉、胃肠功能	64
维持强壮的骨骼	65
调节血脂、预防心血管疾病	66
有效补充维生素 C、维生素 E	66
三、呵护中老年的其它保健食品及功能	67
人类健康的希望—— β -胡萝卜素	67
能量代谢的助手——B 族维生素	68
超营养素片	69
第五章 “套餐”助中老年夕阳辉煌	71
一、上乘的养身之道——均衡营养	73
二、“套餐”助你夕阳更美	75
补钙提高智商	75
西洋参促进智力	77
三、“套餐”助你青春重返	79
不必怕“老”	79
“套餐”助你青春重返	81

四、“套餐”助你战胜疾病	82
长寿的大敌——疾病	82
预防心、脑、血管疾病效果显著	83
强力补钙,改善骨质疏松	87
增强记忆,让痴呆远离人类	91
五、“套餐”助你生活美满	93
第六章 生命永恒,夕阳辉煌	97
一、营造社会大环境——老年保健与长寿	99
预防疾病	99
立足生活	100
社会与长寿	100
卫生与长寿	101
教育与长寿	101
心理与长寿	102
老年康复	102
二、FUN 家庭模式——延年益寿大有裨益	103
三、生命凯歌	105

夕阳无限好——中老年保健套餐

第1章 金色夕阳更辉煌

老之将至，日薄西山。如何坦然面对人生之秋，使金色夕阳更辉煌？



一、黄昏话题

今天,随着历史的发展,科学技术日益进步,生活水平不断提高,人类的平均寿命日趋延长,一个“高龄化”社会日益来临。由此而带给众多中老年人一系列的生理、心理、病理及社会环境等诸多问题,并演绎出一个世界范围内的热门话题——黄昏与人生。

老之将至,日薄西山。一部分中老年人泰然处之,笑对人生,保持乐观精神,安度晚年;一部分中老年人却心理失衡,怅然失态。“年届不惑感可堪,沥血呕心劝学篇,为作他人嫁衣裳,取得寂寞度阑珊”,表达了中年人“无可奈何花落去”的无奈;“夕阳无限好,只是近黄昏”,更抒发了老年人依恋人生,慨叹生命苦短的惆怅。

如何坦然面对人生之秋,使金色夕阳更辉煌?这里既有生理的,更有心理的

答案。美籍华人作家王鼎钧撰文《活到老,真好》,在文里,他直抒胸臆道:“我说年老比年轻好,一如收获比垦荒好,或是和平比战争好。值得看的景象越来越多,人所共喻。”

一部人类文明史,其中也有中老年人书写的重重一笔。古往今来,概莫能外。无数中老年人珍惜生命,奋斗追求,他们“老夫聊发少年狂”,“七旬仍挺少年胸”,“见面少叙寒暄话,多把健康问几声”,一生拼搏,业绩辉煌:余太君百岁挂帅,征战沙场,平定边疆;丘吉尔以 83 岁高龄,摘取“诺贝尔”文学奖;潘玉良雕塑哄动巴黎,荣获国际大奖,也已年届 57 岁;毛泽东 71 岁的高龄尚畅游长江,“不管风吹浪打,胜似闲庭信步。”周恩来、邓小平年逾古稀,忧国忧民……。从他们的身上,我们可以看到,夕阳的光辉穿透历史的风云,光耀史册。

二、直面黄昏

六十曰老。七十曰耆。八十曰耄。九十曰耄(有不同的说法)。活到耄耋之年,最怕有长年卧床的病,自己苦,家人也苦,连医生护士也跟着受罪,这是老年最大的问题。

在发达国家,由于出生率与死亡率低,人口组成呈长方形分布,80岁以上的老年人逐渐增多。在我国,平均寿命由解放前的30余岁增加到目前的70岁左右,超过60岁的老人在总人口中的比例,在1982年已达7.6%,预测到2025年将增至19.2%。

三、跨越黄昏

“老吾老,以及人之老。”中华民族民风古朴,有“尊老、敬老、爱老、养老”的悠久历史,有“以孝悌治国”的安邦之策。今

天，面对事业有成，家庭美满的中老年人，国家更是把中老年人的健康保健问题列入了议事日程。

今年六月，保健食品管理办法生效后，在国际保健食品发展潮流的大势推动下，在广大国民注重健康、渴望保健的呼声中，继众多保健食品问世之后，一种全新的保健食品——“中老年套餐”又应运而生了。相信它必将昂首登上中老年人保健食品的历史舞台，为提高中老年人的健康水平做出新的贡献，使广大中老年人老有所为，老有所乐，老而健康，金色夕阳更辉煌！

维格尔咨询电话：

(028)7769712

7768920

第一章
金色的夕阳更辉煌