



◎著名医药学家李时珍对果品的作用，曾做了高度概括「木实为果，草实为蔬。热则可食，干则可脯。丰俭可以济时，疾苦可以备药。辅助粮食，以养民生」。老人食用益处多。



◎蘑菇都具有独特的香味，相当高的营养价值 and 药用价值。在美国，蘑菇被称为「上帝食品」，我国则称之为「山珍」，老人食用，益处多多。

◎唐代的医学家陈藏器指出「诸药为各病之药，茶为万病之药」。宋代文学家苏东坡也主张人有小病，只需饮茶，不需服药。



◎老年人适当吃些坚果有利于身体健康。坚果含不饱和脂肪酸，并含卵磷脂、亚油酸等，对高血脂症和高胆固醇症有预防作用。脂肪少，是提供人体热量的辅助食品。



一部适合老年人的营养百科全书

# 老人健康不用药

国医编委会 主编

老年人健康，不仅要吃好，还要吃对



# 老人健康 不用药



国医编委会 主编

黑龙江出版集团  
黑龙江科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

老人健康不用药 / 国医编委会主编. — 哈尔滨 :  
黑龙江科学技术出版社, 2015.7  
ISBN 978-7-5388-8399-2

I. ①老… II. ①国… III. ①老年人—饮食营养学  
IV. ①R153.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第155894号

## 老人健康不用药

LAOREN JIANKANG BUYONGYAO

主 编 国医编委会

责任编辑 马远洋

策划编辑 吴文琴 徐 琪

封面设计 谢丹丹

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: [www.lkpbs.cn](http://www.lkpbs.cn) [www.lkpub.cn](http://www.lkpub.cn)

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 26

字 数 400千字

版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8399-2/R · 2495

定 价 49.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

# 前言



人到老年，身体机能下降，疾病就像一位不速之客，随时随地都有可能降临。既有因为不良的生活方式导致的高血压、高血脂、冠心病、脑卒中、糖尿病等慢性病，也有感冒、头疼、腹泻、中暑等各种急病，还有失眠多梦、腰腿酸疼、食欲不振等各种不适。这些疾病不仅影响中老年人的身体健康，更对他们的生活质量造成了一定的影响。想要获得健康的身体，人们不仅要在生病的时候去寻医问药，更要在平时的日常生活中多加保养，学会健康饮食，科学养生。

养老需有方，吃好吃对才能不吃药。老年人要想健康长寿，远离疾病的困扰，就要学会通过饮食来调节。人们日常生活中所摄入的食物，不仅为人体提供了能量和营养，更为人体的健康提供了有效保障和支持。健康饮食对老年人来说非常重要，吃好起着至关重要的作用，合理的饮食和营养，不仅有利于延缓衰老，还可以减少疾病的发生。老年人吃对吃好，就会收到身强体壮、延年益寿的功效。

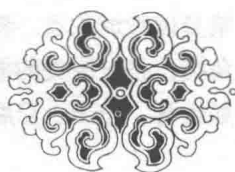
老年人要知道什么该吃，什么不该吃。吃对了能够防治疾病，延年益寿；吃错了可能会增加身体负担，给身体造成危害。例如有胃病的老人适宜吃生花生，患心脏病的老人适宜吃食坚果类和鱼类，患有肝炎的老人适宜喝牛奶；而胃肠消化功能较差的人则不宜吃难消化的食物，如银耳、鱼子、豆腐、葵花子等，吃多了会引起腹胀、腹泻，甚至肠梗阻。

要想通过吃好预防疾病，保持身体健康，老年人就需要从自身特点出发，加以防护。随着年龄的增长，老人的脏腑功能出现不同程度的退化和损伤，例如牙齿脱落、胃、肠张力减弱，肠胃蠕动减慢等，从而造成体内的代谢和消化功能减退。因此在日常饮食中，要多加注意：如吃饭要定时定量，少食多餐，这样不容易增加心脏和肠胃的负担；尽量保证营养均衡，蔬菜、水果和肉蛋类要合理搭配，选择容易消化和吸收的食物，尽量避免纤维较粗、不宜咀嚼的食品；在烹饪方式上，尽量选择蒸、煮、炖、烩等。

同时，饭前饭后的合理运动对老年人而言也尤其重要。适量活动后再吃饭，不仅可以增强食欲，还能够让老人拥有愉悦的进餐心情。饭后不要立刻躺下睡觉，而是要先保持身体站立，走走路，以促进肠胃蠕动。不过，饭后不能剧烈运动，因为剧烈运动会使消化系统停止工作，造成消化不良。

老年人要想获得健康，就一定要懂得一些饮食保健的知识，掌握健康科学的饮食原则，了解常见食物的功效。本书系统讲解了老年人饮食养生的知识、技巧以及日常饮食的具体方法和注意事项，从而引导中老年人养成科学的饮食习惯。书中除详细介绍了老年饮食营养方面的基础知识和各种老年常见疾病的养生方法之外，还精心挑选了上百种防治常见病的药膳养生方和经典老偏方，让人们可以从中找到利用食物来防治疾病和促进健康的最佳方法。同时，针对老年人日常生活中遇到的饮食营养与保健、防衰老和防治疾病等问题，书中还给出了一些具体而实用的建议。

本书是一本专为老年朋友量身定制的、指导老年人如何吃好吃对的食物养生百科全书，所选用食材均是日常生活常见的食材，语言通俗易懂，既适合普通大众随用随查，也可作为家庭护理和日常保健的食疗宝典。老年人应尽量减少对药物的依赖，多多利用食物来进行祛病养生，重建对身体的自信。求医不如求己，获得不生病的智慧，把健康的基点放在日常饮食上。这样才能享受生活，享受幸福，享受晚年，享受不生病的快乐人生。





# 目录

## 第一章 老年人饮食营养多注意

<b>第一节 平衡饮食营养</b> .....	<b>2</b>
老年人的营养素要求.....	2
老年人的营养侧重点.....	3
老年人的膳食平衡.....	4
老年人饮食宜注意的要点.....	5
老年人春季饮食宜养肝.....	6
老年人夏季饮食宜养心脾.....	8
老年人秋季饮食宜养肺.....	9
老年人冬季饮食宜养肾.....	11
老年人不宜常吃的 10 种食品 .....	12
老年人的食谱应当求变.....	13
老年人宜“三低” .....	14
哪些老人需冬补.....	15
过饮过食对中老年人的危害.....	16
<b>第二节 中老年人的膳食指南</b> .....	<b>17</b>
什么是中国老年人平衡膳食宝塔.....	17
为什么要食物多样, 谷类为主, 粗细搭配.....	18
为什么要多吃蔬菜水果和薯类.....	19
为什么要每天吃奶类或其制品.....	20
为什么要每天吃大豆或其制品.....	20
为什么要常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉.....	21
为什么要减少烹调用油, 吃清淡少盐膳食.....	22
为什么要选择正确的烹饪方法.....	23
为什么要吃新鲜卫生的食物.....	24
为什么食物要酸碱平衡、荤素搭配.....	24
为什么老年人要重视预防营养不良和贫血.....	25

<b>第三节 饮食营养必须“遵章守法”</b> .....	<b>26</b>
老年人必需的七大营养素食用比例 .....	26
五类维生素抗衰老, 老人应多摄取 .....	27
强身健体, 九种微量元素缺一不可 .....	28
五种“编外”营养素, 补充要及时 .....	29
补钙六妙招, 助你摆脱缺钙危机 .....	30
膳食六原则, 延年又益寿 .....	31
老年人早餐三宜三不宜 .....	31
饮食烹调的七个注意事项 .....	32
必须改掉的六种饮食习惯 .....	32
饭前四件事, 食后四保健 .....	33



## 第二章 健康饮食有法则, 饮食习惯要合理



<b>第一节 胡吃海塞不叫吃, 吃也有学问</b> .....	<b>35</b>
健康的黑色食品, 你吃了吗 .....	35
美食营养行动, 从现在开始 .....	35
把优质蔬菜放进“菜篮子” .....	36
多吃海藻类食品, 疾病不缠身 .....	37
一味吃素, 会使你与健康无缘 .....	38
吃对水果, 吃跑疾病 .....	38
八种坚果飘香, “长生”有术 .....	40
常吃带馅食品, 美味又营养 .....	41
老年人必吃的十种保健食品 .....	41
致癌食品要远离, 抗癌食品要多吃 .....	42
防白内障须多吃五类食物 .....	43
预防中风的三类食物 .....	44
九类食品不宜常吃 .....	44
<b>第二节 中老年人的一日三餐</b> .....	<b>45</b>
为什么中老年人一定要吃早餐 .....	45
中老年人健康早餐的黄金法则是什么 .....	46
中老年人午餐时可多吃的食物是什么 .....	46

什么是中老年人健康午餐的“三不” .....	47
中老年人的午餐为何要吃饱 .....	47
中老年人为何晚餐要吃少 .....	48
丰盛晚餐对中老年人高血压病有何影响 .....	48
晚餐与中老年人糖尿病也有关系吗 .....	49
丰盛晚餐真的是中老年人的“催命餐”吗 .....	49
中老年人健康晚餐应注意些什么 .....	49
老年人为什么要多餐少食 .....	50

### 第三节 中老年人的饮食习惯 .....

老年人饮食为什么宜清淡 .....	51
“三菜一汤”能保健康吗 .....	51
中老年人如何健康用油 .....	52
“两粥一饭”能让中老年人颐养天年吗 .....	52
中老年人饭前可先喝点儿肉汤吗 .....	53
汤泡饭是老年人的健康饮食习惯吗 .....	54
老年人吃饭要细嚼慢咽吗 .....	54
为什么老年人吃饭宜八分饱 .....	55
不吃主食，只吃蔬菜水果好吗 .....	56
食物“趁热吃”好吗 .....	57
剩菜打包时需要注意什么问题 .....	57
早盐晚蜜是最适合中老年人的饮食习惯吗 .....	58
为什么说中老年人“早吃生姜赛参汤” .....	59
中老年人饭后的错误习惯有哪些 .....	59
老年人不宜过多食用蛋白粉 .....	60



## 第三章 家常食物营养多，吃对食物不吃药



### 第一节 中老年人的健康食物 .....

特殊的膳食纤维 .....	62
蔬菜营养丰富 .....	63
味美健身的鲜果 .....	71
强身滋补的干果 .....	77
肉食营养丰富 .....	78



## 第二节 吃对食物，健康长寿..... 82

为什么说老人吃黑木耳好处多.....	82
中老年人适量吃些玉米有什么好处.....	83
老人常吃花生的好处有哪些.....	84
土豆是老人兼菜兼粮的好食品吗.....	84
怎样才算科学吃姜.....	85
红薯的营养价值有哪些.....	85
豆腐渣也能帮中老年人防病保健.....	86
蜂蜜是老年人的健康长寿珍品吗.....	87
为什么说吃鸭肉可助老年人延缓衰老.....	88
适当吃些香油对老年人的健康有益吗.....	88
茼蒿的医疗作用有哪些.....	89
洋葱有哪些营养价值.....	89
老年人多吃菇类有哪些益处.....	90
大枣是老年人的养生佳品吗.....	91
老年人常吃茄子有哪些好处.....	92
芹菜对中老年人有哪些功效.....	92
为什么说胡萝卜是明目抗衰老的良品.....	93
为什么说萝卜是中老年人的保健佳品.....	94

## 第三节 老年人的保健食品..... 95

什么是保健食品.....	95
如何理解药食同源.....	95
什么是特种食品.....	96
什么是茶色食品.....	97
什么是绿色食品.....	97
什么是休闲食品.....	97
什么是药膳食品.....	98
普通食物中有没有健脑补品.....	98
多吃高纤维食品有必要吗.....	100
多吃富含维生素的食品对老年人有何好处.....	100
多吃高蛋白食品有何重要意义.....	102

## 第四节 老年人的饮食宜忌..... 103

哪七种食物不宜吃得太新鲜.....	103
老年人不要空腹进食的食物有哪些.....	104
哪些老人不宜喝鸡汤进补.....	105

哪些老年人不宜喝牛奶·····	106
为什么煮粥、烧菜时不要加碱·····	106
为什么老年人不能吃太多全麦食品·····	107
为什么中老年人不宜吃过多油炸食品·····	107
为什么中老年人不能吃太多豆腐·····	108
为什么说蔬菜吃过量有害无益·····	108
为什么老年人不能贪吃荔枝·····	109
为什么中老年人不宜吃罐头·····	109
哪些老年人不适宜吃辣椒·····	110
哪些老人不宜吃香蕉·····	110
绝对不吃含胆固醇食物好吗·····	111
为什么鸡头鸭头要少吃为妙·····	111
老年人绝对不吃肥肉好吗·····	112
老年人喝豆浆有哪些禁忌·····	112

## 第五节 如皋老人的长寿之道····· 113

日啖白果七八颗，何愁今生不长寿·····	113
晨吃三片姜，赛过人参汤·····	113
小小花生是名副其实的“长生果”·····	114
延年益寿话保健，茯苓全方位保护您·····	116
经常吃草莓，健体、寿累积·····	117
预防老年人疾病，黑木耳显身手·····	118
艾草——长寿之乡如皋的救命神草·····	119
“海菜”海中长，多吃寿命长·····	120
老年人长寿的密码藏在食物里·····	121
给自己留点儿喝茶的工夫，乐活到“茶寿”·····	122
每天一袋奶，喝得科学便能老而不衰·····	123
常吃南瓜疙瘩汤，祥云不忘祝寿来·····	125
常吃荞麦饼，健康到老不是梦·····	125
简单糝儿粥，多喝就能延年益寿·····	126
多吃名副其实的长寿菜——蕨菜·····	127
长寿膳食四字诀：淡、杂、鲜、野·····	127
荤素搭配，长命百岁不是梦·····	128
老年人饮食当“薄味静调”·····	129
“七守八戒”要牢记，活到天年乐陶陶·····	130
老人饮食遵照“3 + 3”原则·····	131
多亲近远亲食物，你会百病不生·····	132
如皋老人个个都是营养搭配专家·····	133

多接触有生命力的东西，你的生命力也会变强·····	134
老年人平补最能延缓衰老、祛病延年·····	134
老筋长，寿命长——练筋才能更长寿·····	135
腰酸背痛腿抽筋，只因寒邪伤人·····	136
骨气即正气，养好骨气享天年·····	137
素食养骨，从里到外滋养骨骼·····	138
软化血管就是跟生命盟约·····	139
蔬果净血方——排出体内废物及毒素的不二选择·····	141
老年人血稠，四点须注意·····	141
脏腑气血的盛衰从根本上决定了人能否长寿·····	142
鹅养五脏，一年四季不咳嗽·····	143
粗制的粮食是心脏的“守护神”·····	144
要滋养元气，先调摄胃气·····	145



## 第四章 饮食并重，老年人合理饮水不生病



<b>第一节 老年人的饮水饮茶·····</b>	<b>147</b>
水是生命之源，不渴也要喝·····	147
老年人饮水的五个“良辰吉时”·····	147
喝水学问大，六条应照做·····	148
为什么说水疗是治愈百病的廉价灵药·····	149
饮水有何重要性·····	149
老年人为什么会慢性缺水·····	150
缺水为什么会引起白内障·····	151
缺水与健康长寿有何关系·····	151
长期饮用净化水有什么不好·····	152
饮用陈旧水对健康有哪些危害·····	153
为什么说老年人饮用水首选白开水·····	153
长期饮用矿泉水可益寿延年吗·····	153
睡前一杯水可以预防脑血栓吗·····	154
哮喘发作时为什么身体会失水·····	154
为什么老年人夏天不宜大量喝水·····	155
什么是老年人正确的饮水方式·····	155
老年人患病饮水要注意哪些问题·····	156

<b>第二节 茶水喝出高质量</b> .....	157
茶里放姜能让老年人身体安康吗.....	157
老年人如何自制保健茶.....	157
什么是老年人饮茶十二忌.....	159
奶香四溢，了解五类营养哲学.....	160
喝茶品茗，悠然养生.....	161
必须遵循的五种健康“茶道”.....	161
老人喝咖啡，时尚“六讲究”.....	162
适合老年人的四种防暑佳品.....	163
茶疗的十七个“金玉良方”.....	163
五种饮料不只解渴，更为养生.....	164

### **第三节 老年人的饮酒健康**..... 166

醇香美酒浅饮慢酌.....	166
十一种酒喝对了，也是健身妙药.....	167
为什么中老年人饮酒要适量.....	168
为什么服药期间不宜饮酒.....	168
老年人适度饮酒有哪些注意事项.....	170
老年人饮酒的四个最佳是什么.....	170
为什么说白酒对中老年人益少害多.....	171
为什么说老人宜喝适量红葡萄酒.....	171
酒后不宜做的事情有哪些.....	172
哪些老年人不宜喝啤酒.....	173
为什么老年人喝啤酒过量会致癌.....	173
为什么说适量喝些啤酒对中老年人有益.....	174

## **第五章 老年人得病不要慌，吃对食物帮你忙**

### **第一节 食补得法，胜于药补**..... 176

不同体质，补法也不同.....	176
肥胖老年人的减重方法.....	176
消瘦老年人的饮食调理.....	177
怕冷老年人冬天应吃四类食物.....	178
益智健脑，老年人的七条营养方案.....	178

驻颜有术, 常吃七种抗衰老药膳·····	179
补精益气, 多食九种延年药膳·····	180
缓解疲劳, 应吃六种强身药膳·····	182
宁心安神, 常补六种养心药膳·····	184
免疫抗衰, 应喝二十种药粥·····	185

## 第二节 患病老年人的饮食注意事项····· 187

老年糖尿病患者该怎么吃·····	187
老年肥胖症的饮食要注意什么·····	189
老年心脑血管疾病患者该如何吃·····	189
老年脑出血患者应该如何吃·····	190
中老年癌症患者应该如何调配饮食·····	191
老年痛风患者的饮食要注意什么·····	192
老年便秘患者应该多吃什么·····	193
中老年感冒患者的饮食注意事项有哪些·····	193
经常失眠的中老年人吃什么有助于睡眠·····	194
中老年胃炎患者如何食疗养胃·····	195
中老年肝炎患者的饮食要注意什么·····	195
中老年肠炎患者如何食疗·····	196
中老年肾病患者的养肾佳品有哪些·····	196
老年前列腺肥大患者的饮食注意事项有哪些·····	197
老年痴呆症患者应该如何吃·····	198

## 第三节 老年人常见疾病的自测与饮食疗法····· 199

脑血管疾病·····	199
肝脏疾病·····	204
胃肠疾病·····	209
肾脏疾病·····	222
肺部疾病·····	228
骨质疏松·····	235
糖尿病·····	238
高血压·····	245
冠心病·····	250
高血脂·····	254
痛风·····	259
癌症·····	262
肿瘤·····	273
肥胖·····	275



## 第六章 对症食疗偏方，治疗老年人常见病



<b>第一节 骨质疏松偏方</b> .....	278
常吃黄豆煎猪骨，预防骨质疏松 .....	278
杏仁、胡萝卜巧搭配，骨质疏松可以防 .....	279
骨头米粥经常吃，骨质疏松晚点儿来 .....	280
西红柿马铃薯牛尾汤，老年女性防骨质疏松 .....	281
<b>第二节 腰腿疼偏方</b> .....	283
膝关节疼痛难忍，薏米干姜来帮忙 .....	283
枸杞羊腰子粥，防治腰痛有良效 .....	284
枸杞根苁蓉羊脊汤，让腰酸背痛不再困扰 .....	285
核桃黑芝麻丸，辅助治疗腰椎间盘突出 .....	286
<b>第三节 高血压偏方</b> .....	288
红瓢大萝卜防治高血压有一手 .....	288
情绪不佳血压升，喝点儿皮蛋粥 .....	289
高血压性头晕，静卧后喝点儿山楂茶 .....	289
防治高血压，自酿菊花糯米酒 .....	290
常饮芦荟汁，也可防治高血压 .....	292
核桃仁粥，帮您预防高血压 .....	293
老人控压补虚，多吃菠菜海蜇 .....	293
<b>第四节 糖尿病偏方</b> .....	295
芝麻核桃做零食，辅助治疗糖尿病 .....	295
猪胰子山药汤，血糖下降好帮手 .....	296
苦瓜肋排汤，辅助降糖效果好 .....	297
糖尿病不用愁，绿豆南瓜熬成粥 .....	298
菠菜根，给血糖打的“镇静剂” .....	299
<b>第五节 高血脂偏方</b> .....	300
干荷叶小末茶，辅助治疗高血脂 .....	300
海带漂漂入菜肴，降脂利尿效果好 .....	301
食粥降血脂，荠菜荸荠马兰头 .....	303
醋泡花生米做零食，辅助降血脂 .....	304

山楂两味方，妙治高血脂·····	306
血脂过高烦恼多，多喝红薯汤·····	307
洋葱降脂，效果看得见·····	308

## 第六节 冠心病偏方····· 309

冠心病老人的佐餐药膳：蜂蜜决明汤·····	309
用醋豆治冠心病真灵验·····	310
猪心食疗方，安心静神两不误·····	311
治疗冠心病小帮手：桑葚膏·····	312
学习日本巧吃鱼，预防老年冠心病·····	312
对冠心病有好处的老北京杂面·····	313
藕藏花生，预防冠心病的小零食·····	314
海带松，让您过得更“安心”·····	315

## 第七节 老慢支偏方····· 316

三伏天里吃西瓜，能治老慢支·····	316
杏仁当零食，预防老慢支·····	317
用鲤鱼炖野兔治气管炎·····	318
冰糖炖葵花，防治慢性支气管炎·····	319

## 第八节 哮喘偏方····· 320

丝瓜藤滋水，防治老年哮喘效果佳·····	320
姜瓜麦芽膏，治疗哮喘效果好·····	321
伏姜鸡汤治好气喘病·····	322
鹅肉炖成汤，止咳平喘效果好·····	323
芝麻蜜糖水，止咳良方在身边·····	324
冰糖食醋防治支气管哮喘·····	325

## 第九节 胃痛、胃下垂偏方····· 326

土豆泥治胃痛，营养治疗两不误·····	326
莲子化糖做点心，积极预防胃下垂·····	326
消化不良肠胃不适，适时吃点儿人参炖鸡·····	327
内服玫瑰花膏，和脾健胃·····	328
牛肚入药膳，防治胃部下垂·····	329
水萝卜治疗胃病有高招·····	330

## 第十节 耳聋、耳鸣偏方····· 331

黑豆炖狗肉偏方治耳鸣·····	331
-----------------	-----

粥疗三方治耳鸣，坚持就有效·····	332
木瓜酒治耳鸣，古方今用效果好·····	333
<b>第十一节 皱纹、老年斑偏方·····</b>	<b>334</b>
花生泡白酒，减压淡斑效果好·····	334
玉米精华，帮您把颈纹藏起来·····	335
对付老年斑，小番茄有大用途·····	335
大枣和百合搭配，抗皱功效加倍·····	336
薏米治老年斑·····	337
<b>第十二节 脱发、白发、齿松偏方·····</b>	<b>338</b>
白发早生，有了龟板酒不为难·····	338
黑豆治脱发，别总想着吃香喝辣·····	338
桑叶芝麻，补虚养血防白头·····	339
玫瑰花合欢茶，防止脱发好帮手·····	341
鸡内金，治愈斑秃的新希望·····	342
补好肝肾，头发自然郁郁葱葱·····	342
<b>第十三节 头晕、头痛偏方·····</b>	<b>344</b>
雪梨山楂百合汤可治眩晕·····	344
葱姜炒螃蟹，食疗方帮您止头痛·····	345
顽固眩晕症，白果到病症消·····	345
咀嚼生姜，治好眩晕症·····	346
痰浊上涌头痛，就饮防风葱菊茶·····	347
<b>第十四节 失眠偏方·····</b>	<b>348</b>
时睡时醒身体乏，试试五味子膏·····	348
老人失眠不用愁，请用柏树叶药枕·····	349
猪脑汤，找回您的精气神·····	350
睡前喝点儿小米粥，入睡效果好·····	350
应对顽固失眠，可以喝点儿龙眼酒·····	351
豆蔻牛奶治失眠，在美味回忆中安眠·····	352
<b>第十五节 尿频、尿失禁偏方·····</b>	<b>353</b>
核桃仁栗子粥，食疗妙方止尿频·····	353
枸杞煮蛋，防治老年尿失禁·····	354
红参泡茶治疗尿不畅·····	355



枣干姜治老年尿频·····	355
阴虚型尿失禁，狗肉黑豆来帮忙·····	356
以食利尿消肿，老年肾炎患者的出路·····	357

## 第十六节 便秘、腹泻偏方····· 358

老人不想得便秘，吃点儿葱白奶蜜·····	358
花生米做零食，专治老年便秘·····	359
猪心食疗方，老人不易得便秘·····	359
马齿苋，让腹泻立停·····	360
山药薏米芡实粥，温补治腹泻·····	361

## 第十七节 进补偏方，适时按需而补最健康····· 363

老人进补，一定要补之有道·····	363
上了年纪喝猪肝菠菜汤，身血双赢·····	364
肉汤养脾胃，也要会喝才行·····	365
脾胃虚弱，离不开猪肚汤·····	366
老人遇秋燥，燕窝食补最相宜·····	367



# 第七章 老年人常见病的药膳养生法



## 第一节 防治贫血的药膳····· 369

粥类药膳 16 道·····	369
汤类药膳 27 道·····	375
羹类药膳 16 道·····	384
汁类药膳 5 道·····	391
茶类药膳 4 道·····	392
蜂产品药膳 2 道·····	394

## 第二节 调治肾虚的药膳····· 395

粥类药膳 13 道·····	395
----------------	-----