

为老服务科普丛书

LAONIANREN YINSHI YU YANGSHENG

老年人

曾尔亢◎丛书主编



湖北省老龄工作委员会办公室
湖北省老年学学会

饮食与养生

张六通 马作峰◎编著



长江出版传媒 湖北科学技术出版社

为老服务科普丛书

曾尔亢◎丛书主编



湖北省老龄工作委员会办公室
湖北省老年学学会

老年人 饮食与养生

LAONIANREN YINSHI YU YANGSHENG

张六通 马作峰◎编著

长江出版传媒 湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老年人饮食与养生 / 张六通, 马作峰编著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2017.12
(为老服务科普丛书 / 曾尔亢主编)
ISBN 978-7-5352-9584-2

I. ①老… II. ①张… ②马… III. ①老年人—食物养生 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第182350号

责任编辑: 张娇燕 严冰

封面设计: 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社

邮 编: 430070

地 址: 武汉市雄楚大街268号 电

话: 027-87679468

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉贝思印务设计有限公司

邮 编: 430023

880×1230 1/32 6印张

130千字

2017年12月第1版

2017年12月第1次印刷

定 价: 33.50元

本书如有印装问题, 可找本社市场部更换

编委会

主 任：胡永继

副 主 任：尹本武 刘长斗 彭文洁 曾尔亢

主 编：曾尔亢

执行主编：王旺松

副 主 编：田 莹 梁勋厂 孔习兰

编 委：（排名不分先后）

马作峰 邓东锐 王庆元 王 桦 冯 兰

刘佩文 刘 浩 刘承云 全毅红 石人炳

李国光 邵 炜 李善玲 沈 霖 谷传华

张昌敏 张六通 郑晓边 周作新 徐学俊

管思明 熊枝繁

丛书序

老龄问题是关系到国计民生和国家长治久安的重大社会问题。截至2016年，我国60岁以上老年人口已达2.3亿，占全国总人口16.7%。老龄化速度加快，高龄化突出，将对我国经济、社会发展带来深刻持久的影响。因此，应对人口老龄化已成为我国的一项长期战略任务。正如习近平同志指出的，“有效应对我国人口老龄化，事关国家发展全局，事关亿万百姓福祉。要立足当前，着眼长远……做到及时应对、科学应对、综合应对。”

湖北省早于全国1年进入老龄化社会。到2016年底，全省60岁以上的老年人口达1072万，占总人口的18.22%，高于全国1.52个百分点。我们对人口老龄化的认识和态度是“笑迎”与“善对”。

健康、长寿、幸福是人类社会的共同追求。然而，进入老年之后，生理功能开始退化，免疫功能逐渐弱化，健康水平逐步下降；随之，老年人的生活质量、幸福指数，甚至饮食起居等方面，都会产生较大影响。人人都会老，家家有老人。针对老年人生理、心理、生存、生活中的一系列的特殊需求，从“健康

老龄化”和“积极老龄化”的高度，以满足老年人健身、修身、养生为目的，由湖北省老龄办出资（省财政预算）、湖北省老年学学会组织专家学者，共同编撰出版“为老服务科普丛书”（以下简称丛书）。此丛书不仅实属必要，而且十分看好，它为老龄化社会提供正能量，为老年人健康、长寿输送了正能量，其意义深远而重大。

就编撰出版此丛书而言，首先，丛书承载的内容极具广泛性。全书初步安排有20册，其中涵盖老年人权益保障、生活保障的相关政策法规，老年健身、老年人保健，老年多发病防治、护理、康复，老年中医药养生宝典等。其二，丛书编著者的学识极具权威性。近50位知名专家、教授均来自武汉大学及其附属医院、华中科技大学同济医学院及其附属医院、华中师范大学、湖北大学、湖北中医药大学等。其三，丛书的理论极具科学性。全书始终把科学性放在首位，绝大多数内容均是无数专家学者长期实践经验的归纳和科学成果的结晶，以数据说明问题，以实例解难答疑，处处都是精髓，是一套高质量的科普丛书。其四，丛书极具通俗性。全书深入浅出、通俗易懂，很接地气。其编撰过程始终强调我们的阅读对象多是老年人，甚至是文化水平不高的城市社区和农村老年人。因此，编者坚持用最简单的文字说出最深刻的道

理，并辅之以精美的图片和简洁的结构体例提供给广大老年朋友，一定会让老年朋友感到可读、好读、读而受益。同时推而广之，为养老机构服务，为老年人家庭服务，为全社会服务。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天”，让老年人的晚年生活更加美好。

为此，我代表湖北省老年学学会，代表丛书编委会向为本丛书贡献智慧、付出心血的专家学者表示衷心的感谢！

胡永继

2017年春



胡永继，原湖北省政协副主席，现湖北省老年学学会会长，本丛书编委会主任。



丛书前言

人口老龄化与为老服务，是当今全球共同关注的一个世界性问题。人口老龄化，是社会和经济发展的必然结果，也是人类社会面临最为严峻的挑战之一，已引起广泛的关注。随着我国人口老龄化加速，人口老龄化与高龄化、空巢化、失能化“四化”叠加，必将引发养老、医疗、保健、照料、服务、精神慰藉等一系列问题，势必对社会经济发展的影响不断增加。因此，老年人身心健康受到广泛的重视和研究，已成为国内外多学科研究的热点。湖北省老年学学会整合不同领域的研究团队，集群体智慧，出版一套为广大老年朋友服务的科普丛书，实属必要。丛书计划编写出版20本，书名名单列入封底。

为了加强丛书的编撰工作，组成了以湖北省老年学学会胡永继会长为主任的编辑委员会。通过精选书名及内容，选择优秀的科普作家和相关学科的知名学者担任编者。为保证丛书质量，所有丛书都经编委会初审、终审决定取舍。深信这套丛书的出版，将对为老服务起到积极作用，发挥正能量。由于丛书为科普

系列，因而要求深入浅出，具有科学性、可读性、趣味性，让每位读者都能看懂，并能结合实际予以应用。

曾尔亢

2016年8月于武汉

曾尔亢：华中科技大学同济医学院老年医学教授、湖北省老年学学会副会长、湖北省科普作家协会医学科普创作专业委员会主任委员。



前言

面对来势汹涌的银发浪潮，关于老年人的医疗和卫生保健工作，成为摆在医药工作者面前的重要课题。预防为主，防重于治，逐渐成为医疗卫生行业的共识。养生理论是中医学的精华所在，中医学在两千多年前的《黄帝内经》中，就提出了“治未病”的思想。其中饮食养生是中医各种养生方法中最为普及、最受重视的一种。如何利用饮食改善健康状况，是广大老年朋友最为关心的问题。

近年来，受各种利益的驱使，一些用心不良者提出了许多稀奇古怪的所谓的养生理论，良莠不齐的养生方法，在社会各阶层中广为流传，这就使得因为缺乏养生知识而没有鉴别能力的老年人不知所从。这种状况不仅严重影响了老年人的养生保健活动，而且也逐渐成为阻碍中医养生理论推广应用的社会问题。

为了帮助老年朋友更好地掌握饮食养生的基本方法，本书首先介绍了中医养生的基本特点，讨论了辨证施养、天人合一的基本内涵。对中医养生的基本方法，如饮食养生、起居养生、动形养生、情志养生、房室养生、顺时养生、药物养生等做了简要说明。授之以鱼不

如授之以渔，为了帮助读者尤其老年读者更好地理解中医饮食养生理论的精华，对四气五味、升降浮沉等有关中医药食功效的基础理论做了详细论述。介绍了适用于老年人群的饮食养生的一般原则，如五味均衡、寒热适中、三餐合理、膳食平衡、适度进补等。分别从四季的气候特点、养生要点、饮食原则等方面，论述了老年人四季饮食养生的一般原则。以气血阴阳为纲，论述了老年人食补的基本方法。结合体质特征，讨论了老年人体质与饮食养生的关系，提出了不同体质老年人的饮食原则与方法。介绍了冠心病、糖尿病、老慢支、胃肠病、高血脂、高血压、肾病、肿瘤等老年人常见病的饮食要求，对健康问题密切相关的饮食问题，如补钙、饮酒、忌口等做了介绍。

为了改变目前养生相关问题的乱象，从中央到地方的各类媒体，都长期开设介绍养生知识的专栏或频道，而且受到了广大观众的一致好评。本书是作者在湖北经视养生保健类栏目中所作讲座的讲稿，或者回答观众问题的谈话提纲，经湖北中医药大学张六通教授审阅，得到了湖北省老龄委的大力支持，使得该书得以出版发行。

由于水平有限，书中疏漏在所难免，恳请读者不吝指正。

编者

2017.10

内容提要

本书首先介绍了中医养生的基本特点，讨论了辨证施养、天人合一的基本内涵。对中医养生的基本方法，如饮食养生、起居养生、动形养生、情志养生、房室养生、顺时养生、药物养生等做了简要说明。为了帮助读者尤其是老年读者更好地理解中医饮食养生的精华，对四气五味、升降浮沉等有关中医药食功效的基础理论做了详细论述。介绍了适用于老年人饮食养生的一般原则，如五味均衡、寒热适中、三餐合理、膳食平衡、适度进补等。分别从四季的气候特点、养生要点、饮食原则等方面，论述了老年人四季饮食养生的一般原则。以气血阴阳为纲论述了老年人食补的基本方法。结合体质特征，讨论了老年人体质与饮食养生的关系，提出了不同体质老年人的饮食原则与方法。介绍了老年人常见慢性病的饮食要求，对与健康问题密切相关的饮食问题，如补钙、饮酒、忌口等做了介绍。

作者简介



张六通，教授、博士生导师，湖北省中医名师，湖北省中医大师，国务院政府特殊津贴获得者。原湖北中医药大学校长，历任湖北省中医药学会第一副理事长，湖北省首届学位委员会委员，中华中医药学会第三届理事会理事、内经专业委员会副主任委员，全国中医药

高等教育学会第一、二、三届理事会理事，国务院学位委员会第三、四届学科评议组成员。被授予湖北省“模范教师”称号。

长期从事中医教学、科研、医疗工作，已主持培养硕士生19名，博士生35名；协助指导硕士生24名，博士生23名。发表学术论文170余篇，主编著作5部、副主编2部、参编4部。负责主持国家自然科学基金委、教育部、省科委等下达的科研课题18项，获湖北省卫生科技进步一、二、三等奖各1项，湖北省政府科技进步二等奖2项、三等奖4项，国家中医药管理局中医基础研究三等奖1项。

作者简介



马作峰，男，1967年9月出生。医学博士，湖北中医药大学教授，研究生导师。

现任中华中医药学会内经学分会委员、世界中医联合会李时珍医药理论与应用分会理事、湖北省中医药学会中医经典分会副主任委员、湖北省中医药学会老年医学分会理事、湖北省老年

学会理事、湖北省中医师协会理事、武汉市食品药品监督管理局食品药品安全科普专家，长期担任湖北经视健康养生问题专家。

主持或参与各级科研课题16项，发表论文80余篇，出版学术著作19部，发明专利2项。曾获湖北省优秀中医药人才等荣誉称号。

擅长治疗消化、呼吸系疾病、失眠、抑郁症、更年期综合征、老年病、脑病等疑难杂证。长期开展肿瘤放化疗后中医调理、中医药防治亚健康、中医药延缓衰老等工作。

C 目 录

Content

绪论.....1

一、中医学的基本特点.....1

二、什么是中医养生.....4

第一章 中医养生的基本特点.....5

一、辨证施养.....5

二、天人相应.....8

第二章 中医养生方法概要.....11

一、饮食养生.....13

二、起居养生.....14

三、动形养生.....16

四、情志养生.....17

五、房室养生.....21

六、顺时养生.....27

七、药物养生.....31

第三章 中医药食功效基础理论.....34

一、四气.....34

二、五味.....35

三、升降浮沉.....37

四、归经.....39

第四章 饮食养生的一般原则.....40

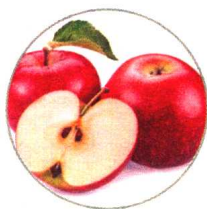
一、五味均衡.....40

二、寒热适中.....41

三、三餐合理.....41

四、膳食平衡.....42

五、适度进补.....42



第五章 老年人春季饮食.....43

- 一、什么叫春季.....43
- 二、春季的气候特点.....43
- 三、春季养生要点.....45
- 四、春季饮食养生原则.....47
- 五、老年人春季饮食养生禁忌.....50
- 六、如何防治春困.....53



第六章 老年人夏季饮食.....62

- 一、什么叫夏季.....62
- 二、夏季气候特点.....62
- 三、夏季养生要点.....65
- 四、夏季饮食养生原则.....69
- 五、老年人夏季饮食养生禁忌.....71



第七章 老年人秋季饮食.....74

- 一、什么叫秋季.....74
- 二、秋季的气候特点.....74
- 三、秋季养生要点.....77
- 四、秋季饮食养生原则.....79
- 五、老年人秋季饮食养生禁忌.....82
- 六、秋季养生误区.....82



第八章 老年人冬季饮食.....86

- 一、什么叫冬季.....86
- 二、冬季的气候特点.....87
- 三、冬季养生要点.....88
- 四、冬季饮食养生原则.....90
- 五、老年人冬季饮食养生禁忌.....94



第九章 老年人食补方法.....97

- 一、补气.....97
- 二、补血.....102
- 三、补阴.....108
- 四、补阳.....112



第十章 老年人体质与饮食.....118

- 一、平和质.....118
- 二、气虚质.....119
- 三、阳虚质.....120
- 四、阴虚质.....120
- 五、痰湿质.....121
- 六、湿热质.....124
- 七、瘀血质.....128
- 八、气郁质.....132
- 九、特禀质.....134



第十一章 常见老慢病的饮食.....135

- 一、冠心病饮食.....135
- 二、糖尿病饮食.....138
- 三、老慢支饮食.....141
- 四、胃肠病饮食.....145
- 五、高脂血饮食.....148
- 六、高血压饮食.....151
- 七、肾病饮食.....153
- 八、肿瘤病饮食.....156
- 九、老人缺钙如何补.....163
- 十、醉酒以后如何调养.....167
- 十一、吃中药要不要忌口.....169

