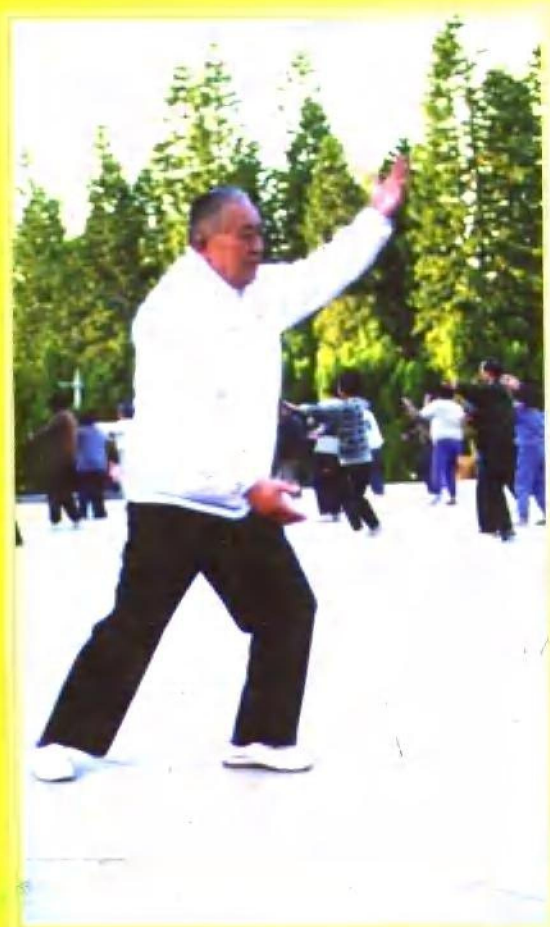


老年饮食疗法与保健

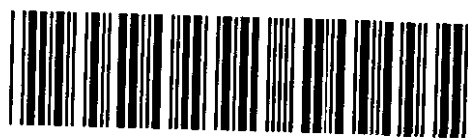


苏祥 李乐华 编著

广东科技出版社

老年饮食疗法与保健

苏祥 李乐华 编著



A0283099

广东科技出版社

粤新登字 04 号

图书在版编目 (CIP) 数据

老年饮食疗法与保健/苏祥; 李乐
华编著. —广州: 广东科技出版社,
1995. 3

ISBN 7-5359-1600-7

I. 老…

I. 苏…

II. 饮食疗法

IV. R459.3

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

经 销: 广东省新华书店

印 刷: 韶关新华印刷厂

(韶关市新华北路 50 号 邮码: 512026)

规 格: 787×1092 1/32 印张 22 字数 460 千

版 次: 1996 年 3 月第 1 版

1996 年 3 月第 1 次印刷

印 数: 1—10 200

ISBN 7—5359—1600—7

分 类 号: R·277

定 价: 20.00 元

新书信息电话: 16826202

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

内 容 简 介

本书根据联合国世界卫生组织提出的“给生命以时间，给时间以生命”的口号为指导原则，从我国国情出发，为提高人口素质，迎接社会老龄化的挑战而编写的老年保健学专著。

本书从人类寿命的时限概念及寿限整体积累观谈起，逐步深入延年抗衰的各个方面，全面地分析了中老年期的生理、病理变化，着重介绍了生命器官及功能的保护，早期病理信号的捕捉，病理性衰老的防范，老年期患病的临床特点与用药原则，生命意外的自救，以及日常生活丰富多彩的保健方法。同时，强调了饮食与营养作为生命活动物质基础及重要保健功能的作用，阐述了均衡营养原理、食物及食用药物功效学，与人们密切相关的饮食营养科学知识，以及老年疾病与常见症候的饮食疗法系列。在导言中，阐明心理因素在抗老防衰中的重要地位；还在有关章节综合比较了国内外的正反经验，提出了优化我国居民营养结构的设想，以及延缓衰老的总体决策。

本书取材严谨，注重医疗实践与实验研究相结合，传统医学与现代医学相结合，在发掘中医养老学精华的同时，较广泛地应用了国内外的文献资料和科研成果，务求保持著作内容的科学性、先进性，亦求深入浅出，通俗易懂，以期为广大中老年朋友在探索健康长寿的航道上，给航标添加一点光芒。

序

近半个世纪以来,随着科学的进步、社会文明的发展,人类的平均寿命几乎增长了1倍。由此而来的老年性疾病和老年保健诸问题,也给予社会与家庭的压力越来越大。目前,各国对抗衰老的研究在不断深入,并已表明不良的饮食及生活方式对于健康的危害明显地超过环境、生物等因素。据统计,癌症的75%就是由生活与饮食习惯不当而引起的,遗传和职业因素仅占其3%~5%。为数众多的中老年人正亟待我们对各方面的卫生保健课题作出更多、更完满的解答。实践也证明,健康教育做得好,疾病的发生就会大为减少。如日本的胃癌和美国的心血管病曾一度居高不下,由于重视了卫生宣传教育,居民逐步改变了不良的饮食生活习惯,病发率则下降约40%。为此,加强对老年保健的研究及其健康教育,使人们不仅得到长寿,更赢得健康,这对迎接世界性人口老化的挑战,无疑具有极其重要而深远的意义。

本书作者苏祥君先学西,后习中,从医30余年,善取中、西医之所长,兼并现代科技新成果及传统中医之精华,与李乐华女士通力合作,全面而系统地阐述了中老年期的生理、病理变化,及其自我保护,自我防范与自养、自疗、自救等方法;同时详细介绍了平衡营养原理,老年病与常见症候的配膳原则与食疗选方。全书结构严谨,内容丰富,颇具科学性、新颖性、实用性,实为中老年人养生颐年、防病治病的良师益友,对负有敬老、养老责任的青壮年人及老年保健工作者也有普遍指导意义,故乐之为序。

谷 魁 龄

(著名现代医学家、名老中医)

— 1 —

给生命以时间 给时间以生命

Aid Years to Live Aid Live to Years

“给生命以时间”“给时间以生命”是联合国世界卫生组织在不同时期提出的 2 个口号。初时，只是号召“给生命以时间”，要求各国都要为增长人寿而努力。后来，随着人类寿命的普遍延长，人们不再满足仅仅是数量上的延寿，进而向往在质量上的提高，期望已经延长了的时间能摆脱病弱，赋以健康的生命。于是，世界卫生组织又进一步提出“给时间以生命”的口号，全面地概括了人类追求健康长寿的崇高愿望。这是人们生命观的更新，是社会的进步，人类的进步。

长寿，是自古以来人们梦寐以求的理想。中国远古时代，就有嫦娥偷吃不死之药而后奔赴月宫的神话。那时候，人类的平均寿命才 16 岁。直到 19 世纪，平均寿命也只徘徊在 30 岁左右。瘟疫、战乱、灾荒……，使得人们束手无策，不得不把自己的命运假托于上帝。进入 20 世纪后，由于生产力的发展，科学技术的突飞猛进，只是短短数 10 年，人类的寿命足足翻了一番。

过去说“人生七十古来稀”，如今，在许多国家人到70（岁）已成为普遍的事实。据科学家们推测，人的自然寿命还应延续到120~175岁。即使活到100岁也算夭折，人类距其未来的寿限仍有很大的潜力。

时代变了，观念也在变。

人从出生到幼年、少年、青年，经过成年，而后到老年，到衰老，最后生命终结，这是人生的必然规律。一般来说，老年期是从60岁算起的。随着人类寿命的飞跃，一些发达国家的调查表明，大部分60~69岁的人都觉得自己还年轻，最多是中年而已。我国一些老年朋友也曾风趣地说：“年当七十正壮力，六十岁只算小弟弟”。这是何等的豪言壮语！依据这些迅速变化着的观念，不少专家认为，老年的概念已经有了本质的改变，在成年期或在其后，应有一个称为实年的年龄阶段。此期间从50岁或60岁到69岁，甚或更长一段时间，并称之为“生命的第三阶段”或“生命的新阶段”。

但是，由于长时期习惯势力的影响，不少人对于人类寿限的认识仍停留在旧时的观念，并没有意识到近半个世纪人类寿数的重大突破。因而，有些人年过半百，或年近花甲，便以为风烛残年，摒弃了“用则进，不用则退”的生理活动规律，却步于清闲安逸的生活。特别是从为之奋斗大半生的工作岗位上退下来之

后，与社会、群体的联系逐渐减少，内心空虚，意志消沉起来，什么失落感、寂寞感、孤独感接踵而至。不仅不求进取，不敢在长寿的阶梯上继续攀高，而且还给自己毁掉抵御疾病和抗衰老的防线，以至健康状况急剧衰退。这不只是年岁增长的缘故，主要是人的心理、生理不能适应生活环境的变异所致。即使能依赖优厚的物质条件与医疗水平支撑生命的延续，而这种单纯的长寿也并不能使人幸福。如果人们都如此，更会造成全社会的老弱病残性灾难。所以，从某种意义上说，长寿者的身心健康比之长寿更为重要。

健康的身体寓于健康的精神。

精神与情绪属于一种心理状态，是对客观事物的特殊反映方式，对身体健康影响甚大。据估计，有51%的疾病可以通过自身的功能调节而痊愈。美国耶鲁大学心理学家罗丁等研究证实，能控制感情的老人，死亡率要比不能控制者低50%。前苏联医学博士别依林对长寿老人的调查资料中表明，个性乐观豁达者和富于人生乐趣的人竟占96%之多。然而，心境恶劣和情绪消极，则对健康与长寿具有明显的反作用。我国在数千年前成书的《内经》，就早有“精神内伤，身心败亡”的记载。近代心理学家弗洛伊德也有一句名训：“在一切对人不利的影响中，最能使人短命夭亡的莫过于不好的情绪和

恶劣的心境，如忧虑、颓丧、惧怕、懦怯，以及暴怒、妒忌……”。因为不良的情绪会使人的心理活动失去平衡，导致神经活动功能失调，从而有害于健康和有损于寿命。唐朝大诗人李商隐在老年时有句诗说得好：“且吟王粲从军乐，不赋渊明归去来”。这是说，要象王粲那样永唱进军的歌，不要学陶渊明低吟隐归的哀乐。

的确，同样一种外界因素，对不同的人可以引起不同的情绪反应。在思想意识的作用下，一种情绪又可以被另一种情绪所抑制。例如，一个喜爱吸烟的人，在真正觉醒到吸烟的危害后，当会强迫自己戒掉这种嗜好，并对其产生厌恶情绪。这说明，由于思想的变化，一种情绪可以转化为另一种情绪，产生不同的结果。因此，人们必须树立积极的人生观念，培养高尚的情操，锻炼坚定的意志，开阔心胸，扩大视野，善于驾驭自己的情感，消除有害的情绪，以期适应各种环境的变化，达到身心健康的目的。

历史的发展正促进人类在长寿的阶梯上不断升级，也势将出现人口老化，必然对社会及其经济情势带来深重影响。目前，我国60岁以上的老年人已逾1亿，且以每年约300万人的速度递增，到2000年将达人口总数的10%以上，中国便跨进老龄化国家的行列。迎接这一挑战的根本方针，就是优化人口素质，提高中老年人的健康水平，使之为社会再作贡献，使

延长了的生命也成为有用之年。此乃人类发展更高层次的系统工程，正是“给生命以时间，给时间以生命”的意义所在，也是编写本书的主要目的。

人到老年有两种涵义，一方面表明人生已经走过相当长的历程，人的生理功能确实在逐步衰退；另一方面，则显示人生至此，知识和经验的积累达到了最成熟阶段，又是“老树春深更著花”的宝贵年华。有如美国医学专家卡莱尔所说那样：“当你的体力开始衰退时，你的智力才刚刚达到发展高峰”。另一位专家鲍尔兹也说：“人生最有作为的时间，多半在 50 岁之后”。科学家们的研究发现，人一生启用的脑细胞仅占总数的 $\frac{1}{4}$ ，还有 $\frac{3}{4}$ 未被利用。不久前，美国有 2 位科学家应用电子镜观测证实，正常老年人的脑细胞树突数、树突长度及分枝数均无老态征象，且明显胜于中年人。这说明老年人的智力开发不仅是可能的，也是必须的。他们中间蕴藏着不可低估的智力和人力资源，是社会的宝贵财富。据报道，美国年过 60 岁的中老年人，有 $\frac{1}{3}$ 仍然在工作。日本退休后继续工作的人也在逐年增长，1980 年占总劳动力的 33.3%，1990 年为 39.4%，预计 2000 年可达 44.8%，这就肩负了将近一半的经济发展的重任，也必然成为社会稳定和进步的重要力量。

人到一定年龄，从原来的岗位上退下来，是

人生一个阶段的结束，同时又是另一阶段的开始。在全社会的关怀下，一大批退休人员在更合适的地方各展其长，继续报效祖国，将意味着社会人口的优化，意味着人一生对社会贡献的延长，也是社会进步、国家富强的重要标志。

中老年朋友回归社会怀抱，参加力所能及的工作和有益的活动，不仅是生活上的需要，更重要是精神上的需要。他们将会在新的环境中得到情感的调节，在群体中得到更多的慰藉，在社会活动中开宽着视野，使之能与时代的发展保持同步。这样，必将从根本上摆脱过去退休生活的空虚、无聊和懊丧，建立起新的良性循环，更有益于身心健康，更有助于益寿延年。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。

人们退休后已不再是短短的余生，而是10年、20年、30年，甚至更长的时光。让我们将过去还未能显示的才华发挥出来，继续为社会作出应有的贡献。

编 者

目 录

给生命以时间 给时间以生命	1
第一章 生命与衰老	1
一、人类生命的时限概念	1
(一) 人生阶段及老年期的划分	1
(二) 人的年龄现代观	1
二、生命过程的衰老变化	3
(一) 衰老的基本特征	3
1. 形态变化	3
2. 功能变化	4
(二) 各器官系统的衰老变化	5
1. 神经系统的变化	5
2. 呼吸系统的变化	5
3. 心血管系统的变化	6
4. 消化系统的变化	7
5. 泌尿系统的变化	8
6. 生殖系统的变化	9
7. 内分泌系统的变化	9
8. 免疫系统的变化	11
9. 视觉器官的变化	11
10. 听觉器官的变化	12
11. 嗅觉器官的变化	13
12. 骨骼的变化	13

13. 皮肤的变化	14
三、抗衰老的应用研究	15
四、延缓衰老的总体决策	25
(一) 抗衰老	25
(二) 抗衰老	26
第二章 生命的自我保护	28
一、自我保健的意义	28
二、生命器官及功能的保护	29
(一) 生命器官的保护	29
1. 心脏的保护	29
〔附〕心脏功能简易评定法	35
2. 肝脏的保护	35
3. 肺脏的保护	37
4. 胃脏的保护	39
5. 肾脏的保护	43
6. 大脑的保护	46
(二) 重要功能的保护	48
1. 体力的保护	48
2. 智力的保护	50
3. 消除疲劳的方法	54
三、病理性衰老的自我防范	60
(一) 捕捉早期病理信号的意义	60
(二) 三大重要疾病的征兆	60
1. 脑中风的先兆	60
2. 心肌梗塞的先兆	62
3. 肿瘤的先兆及防癌知识	63

〔附〕 世界卫生组织关于恶性肿瘤的警告信号	69
〔附〕 我国常见恶性肿瘤的警告信号	69
(三) 老年人必须警惕的常见病理症候信号	70
1. 发热	70
2. 头痛	71
3. 胸痛	71
4. 腹痛	71
5. 浮肿	72
6. 痰中带血	73
7. 呼吸困难	73
8. 吞咽困难和呃逆	73
9. 突然昏倒	73
10. 血压时高时低	73
11. 一侧肢体麻木	74
12. 疲劳	74
13. 异常出汗	74
14. 疼痛	74
15. 口渴多饮	75
16. 肿块	75
17. 经久不愈的溃疡	75
18. 阴道流血	75
19. 血尿	75
20. 危险的鼾声	76
21. 视力变化	76
22. 无法解释的紫血块	76

23. 出血	76
24. 皮肤的变化	77
25. 黑痣	77
26. 持续发痒	77
27. 体重改变	77
28. 性格改变	77
(四) 血型与疾病倾向	78
1. A 血型	78
2. B 血型	78
3. O 血型	78
4. HLA 血型	78
〔附〕 父母血型遗传表	79
(五) 排泄物与疾病预测	80
1. 尿液与疾病	80
2. 粪便与疾病	80
3. 痰液与疾病	81
四、老年人患病的特点与用药原则	82
(一) 老年人患病的临床特征	82
1. 罹病敏感性下降	82
2. 症状不典型	83
3. 体温表现特殊	84
4. 生病易沉睡	85
5. 病情演变复杂	85
(二) 老年人对药物反应的特点	86
1. 药物动力学的改变	86
2. 药物疗效的改变	88

3. 药物反应个体差异大.....	89
(三) 老年人用药秘要.....	90
1. 明确掌握用药指征.....	90
2. 合理选用药物及其剂型、剂量.....	90
3. 善于掌握用药最佳时间.....	91
4. 安全用药须知.....	92
五、生命意外的自救方法	94
1. 高热的自我处理方法.....	94
2. 眩晕的自救方法.....	95
3. 心绞痛的自救方法.....	95
4. 呼吸困难的自救措施.....	96
5. 呕血的自救方法.....	96
6. 咯血的自救方法.....	97
7. 鼻出血的自我处理方法.....	98
8. 急性腹痛的自我处理方法.....	99
9. 外伤的自救方法.....	99
10. 几种重要疾病的自救方法.....	101
11. 老年人外出旅行应携带的药物.....	103
六、日常生活的自我保健方法.....	104
1. 散步益处多	104
2. 游泳功效好	105
3. 健身四浴	106
4. 睡眠的学问	108
5. 饮水的科学	111
6. 热水烫脚疗法	112
7. 搓脚心疗法	113

8. 叩齿健身法	114
9. 咽唾健身法	115
10. 晃海健身法	115
11. 抚腹健身法	116
12. 助肾健身法	116
13. 盘足静息法	117
14. 冥思遐想健身法	117
15. 色彩健身法	118
16. 甩手健身操	119
17. 腰腹健身操	119
18. 站立健身操	120
19. 仰卧健肢操	121
20. 返序运动	121
21. 健身意功	123
22. 自我保健按摩	124
23. 介绍一套简易健身气功	127
第三章 生命与营养	130
一、营养在生命过程中的重要地位	130
(一) 营养是生命活动的物质基础	130
(二) 改善营养可以增长人寿	131
(三) 必须科学地补给营养	131
二、营养素的功能及老年人的需求特点	132
(一) 蛋白质	132
1. 蛋白质的组成	132
2. 蛋白质的功用	133
3. 动、植物蛋白质的营养价值	133