

内 容 提 要

我国即将进入老年化社会,多数老年人患有老年病,用药物治疗有一定的不良反应或毒副作用。而老年人“重返大自然”的返朴归真心理日益增强,采取饮食疗法防治老年病,是广大老年人的迫切需求。本书介绍了 54 种老年病的一般知识和饮食原则,介绍了 507 种适合家庭运用的食疗经验方,可让患病老人既能大饱口福,又能消除或减轻老年病的痛苦。本书运用了大量的现代研究资料和最新科研成果,加上通俗流畅的文笔,读后会让您耳目一新,受益不浅。

本书是广大读者,尤其是老年朋友的良师益友,也是中西医临床医生、营养师的理想参考书。

实用老年病食疗

谢英彪 王天宇 黄衍强 主编

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷六厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 13.5 字数 283 000

1998 年 5 月第 1 版 1998 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—8 000

ISBN 7-5323-4553-X/R · 1187

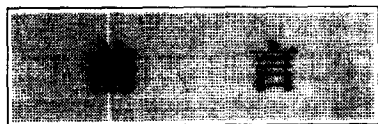
定价: 18.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,

请向承印厂联系调换

《实用老年病食疗》

主 编	谢英彪	王天宇	黄衍强
副 主 编	李明吾	胥京生	徐贞勇
编 写 者	丁景霞	孔三因	王天宇
	邵东平	李明吾	范国荣
	胥京生	徐贞勇	顾保群
	黄永平	黄衍强	谢 春
	谢英彪		
责任编辑	全锦美		



健康与长寿,自古便是人类普遍的愿望与追求。根据联合国规定,如果一个国家 60 岁以上的老人比例达 10%,这个国家就进入老年型国家的行列。1994 年,我国 60 岁以上老年人口已达 1.1 亿,占全国总人口数的 9.76%。据预测,到 2000 年,我国老年人口将达到 1.3 亿,占总人口的 10.4%,从而进入老年化社会。

半数以上的老人患有老年病,一人患有多种老年病也相当普遍。由于老年人的生理特点、心理因素等原因,采用药物治疗的不良反应比青壮年多 2~3 倍。许多老人因畏惧药物的毒副作用及“良药苦口”而使沉痾缠身。在现代“回归大自然”的返朴归真的世界潮流中,老年患者采用饮食疗法,既饱了口福,又防治了疾病。寓医于食是众多辛劳一生的老人乐于接受的方法。食疗这一独特的中华文化宝库中的奇葩,越来越显示出她深厚的底蕴和夺目的光彩。鉴于老年人对食

疗方法的迫切需求,我们在 30 多年应用食疗防治老年病经验的基础上,突出实用性,编著了这本《实用老年病食疗》,以推动老年病食疗的研究,指导老年病患者应用饮食疗法来强健身体,防治老年病,安度晚年。

在撰写过程中,我们努力体现了如下特点:

一、力求全面:本书包括循环、呼吸等 13 个系统与科目的 54 种老年人常见疾病,一册在手便可通览老人常见疾病的食疗方法;内容既简要介绍了疾病的一般知识、饮食原则,又根据“辨证施食”的原则,详细介绍了常见证型的不同食疗经验方,内容涉及到蔬菜、水果、水产等 13 大类,粥、茶、菜肴等 20 余种剂型,内容既丰富又全面。

二、突出实用:本书所介绍的 507 个食疗经验方,货源充足,取材方便,制作简便,家庭实用,使广大读者能看得懂、学得会、用得上。

三、强调精良:所载食疗经验方全部为作者 30 多年的经验结晶及反复验证的食疗良方,以组成简洁、配伍精当、疗效确切、无副作用、色香口感俱佳的食疗经验方为首选。

四、注意新颖:507 个食疗经验方中,在具体介绍原料、制法、吃法、功效、主治等项目的基础上,又增加“附注”一项。其中介绍了该方特色及相关的现代研究资料、最新科研成果,在一定程度上反映了老年病食疗的新进展,读后令人耳目一新,有助于增加读者

的理性认识和推动老年病食疗的研究。所以,本书不仅适合一般群众阅读,也可作为中西医临床医生、营养师的理想参考书。

愿《实用老年病食疗》能成为广大读者及中西医临床医生、营养师的良师益友。

谢英彪

1997.8.8

目 录

第一章 老年人常见循环系统疾病	1
第一节 动脉粥样硬化症	1
一、概述	1
二、饮食原则	2
三、食疗经验方	3
1. 槐花茶	3
2. 红枣嚼食方	4
3. 山楂桑椹子煎	4
4. 女贞子蜂蜜饮	5
5. 番茄生食方	5
6. 刺梨蜜汁	6
7. 何首乌荷叶煎	6
8. 玉米粥	7
9. 葵花子油拌芹菜	7
10. 辣椒炒干丝	8
第二节 冠状动脉粥样硬化性心脏病	9
一、概述	9
二、饮食原则	9
三、食疗经验方	10
1. 红花檀香茶	10
2. 丹参蜂蜜饮	11
3. 参芪粉	11
4. 党参田七炖鸡	12
5. 薤白葱姜粥	13
6. 麦冬精	13

7. 刺五加酒	14	10. 肉桂猪肾粥	15
8. 参叶茶	15	11. 桃仁枣仁糊	16
9. 西洋参嚼化方	15		

第三节 高血压病

一、概述	17		
二、饮食原则	18		
三、食疗经验方	18		
1. 芹菜汁	18	7. 杞菊茶	22
2. 罗布麻叶煎剂	19	8. 菊花脑虾米汤	23
3. 柿叶茶	20	9. 黑白木耳汤	23
4. 香蕉嚼食方	20	10. 葛根粉	24
5. 炒洋葱丝	21	11. 海带汤	24
6. 钩藤降压饮	21		

第二章 老年人常见呼吸系统疾病

第一节 老年性慢性支气管炎

一、概述	26		
二、饮食原则	27		
三、食疗经验方	28		
1. 三仙汁	28	7. 三仁干姜鸡蛋粥	31
2. 鱼腥草猪肺汤	28	8. 附子生姜炖狗肉	32
3. 猪胆汁蜂蜜饮	29	9. 川贝甜杏炖雪梨	32
4. 橘皮粥	29	10. 百合杏仁羹	33
5. 莱菔子茶	30	11. 沙参麦冬蒸鸡	33
6. 橘红茶	30	12. 冬虫夏草紫河车粉	34

第二节 老年性支气管哮喘

一、概述	35
二、饮食原则	36

三、食疗经验方	36
1. 杏仁三子粥	36
2. 干姜茯苓粉	37
3. 金银花芦根汤	38
4. 萝卜杏仁炖猪肺	38
5. 人参蛤蚧粉	39
6. 白果蜂蜜饮	39
7. 人参核桃仁糊	40
8. 红枣山药莲子羹	40
9. 黄芪炖乳鸽	41
10. 冬虫夏草炖老鸭	41
11. 紫河车粉胶囊	42
第三节 慢性肺原性心脏病	43
一、概述	43
二、饮食原则	43
三、食疗经验方	44
1. 干姜杏苏桃仁饮	44
2. 金银花芦根三仁粥	45
3. 附子二皮粥	46
4. 黄芪杏仁核桃仁粉	46
5. 冬虫夏草川贝母煲瘦肉	47
6. 山药薏苡仁豆枣羹	48
7. 人参茯苓粥	18
8. 百合枸杞子粥	49
9. 参麦柿饼茶	49
第三章 老年人常见消化系统疾病	50
第一节 老年性病毒性肝炎	50
一、概述	50
二、饮食原则	51
三、食疗经验方	52
1. 垂盆草汁	52
2. 蒲公英蜜汁	52
3. 板蓝根煨红枣	53
4. 茵陈橘皮饮	54
5. 丹参五味子粉	54
6. 鸡骨草蒲公英煨红枣	55
7. 云芝粉	56
8. 桃仁鳖甲粉	56
9. 当归枸杞子煲鹌鹑蛋	57

第二节 老年性脂肪肝	58
一、概述	58
二、饮食原则	59
三、食疗经验方	60
1. 山楂蜂蜜饮	60
2. 陈皮茯苓薏苡仁粉	60
3. 人参黄精扁豆粥	61
4. 冬虫夏草香菇烧豆腐	62
5. 紫菜干嚼方	62
6. 泽泻乌龙茶	63
7. 白萝卜汁	64
8. 葛花荷叶茶	64
9. 茵陈莱菔子粥	65
第三节 老年性慢性胃炎	65
一、概述	65
二、饮食原则	66
三、食疗经验方	67
1. 砂仁嚼嚼方	67
2. 青柑皮粉	68
3. 蜜饯橘皮	68
4. 姜汁蜂蜜饮	69
5. 陈皮山药红枣羹	69
6. 干姜葱白红糖饮	70
7. 鲜芦根粥	70
8. 蒲公英淡盐水	71
9. 黄连米汤蜂蜜饮	71
10. 四汁饮	72
11. 麦冬石斛乌梅饮	73
第四节 老年性消化性溃疡	73
一、概述	73
二、饮食原则	74
三、食疗经验方	75
1. 青木香蛋壳粉	75
2. 糖渍金橘饼	75
3. 二花砂仁茶	76
4. 干姜羊肉汤	77
5. 黄芪姜枣蜂蜜羹	77
6. 葱姜烧肚条	78
7. 参桂米饭	79
8. 肉末炒猴头菇	79

9. 乌及散	80
第五节 老年性慢性腹泻	81
一、概述	81
二、饮食原则	82
三、食疗经验方	83
1. 莲子煲肚块	83
2. 芡实红枣粥	83
3. 山药茯苓羹	84
4. 糖醋山药块	84
5. 油炸鹿肉	85
6. 丁香陈皮焖牛肉	86
7. 鲜姜炒羊肉丝	86
8. 橘皮扁豆粥	87
9. 三花茶	88
10. 焦三仙粥	88
11. 大蒜泥拌马齿苋	89
第六节 老年性便秘	90
一、概述	90
二、饮食原则	91
三、食疗经验方	92
1. 蜂蜜盐水饮	92
2. 生首乌蜂蜜羹	92
3. 当归桃仁粥	93
4. 核桃仁嚼食方	94
5. 肉苁蓉羊肉粥	94
6. 芝麻白糖粉	95
7. 黄芪火麻仁蜂蜜饮	95
8. 三仁粥	96
9. 三子润便茶	96
10. 番泻叶决明子茶	97
11. 鲜笋木耳汤	97

第四章 老年人常见泌尿生殖系统疾病

第一节 老年性阳痿	99
一、概述	99
二、饮食原则	100
三、食疗经验方	101
1. 活虾炒韭菜	101
2. 韭菜子粥	101

3. 鹿茸山药酒	102	6. 刺五加蜂乳饮	103
4. 海马蛤蚧酒	102	7. 香橼橘皮饮	104
5. 冬虫夏草紫河车胶囊	103	8. 芦根薏苡仁粥	105
		9. 扁豆山药羹	105

第二节 老年性尿失禁 106

一、概述 106

二、饮食原则 106

三、食疗经验方 107

1. 益智仁炖猪腰 ... 107

5. 覆盆子茶 109

2. 补骨脂粉 108

6. 黄芪桑螵蛸炖羊肉 110

3. 狗肉煨黑豆 108

7. 荔枝肉炖猪脬 110

4. 鸡肠饼 109

8. 人参山药五味子酒 111

第三节 前列腺增生症 111

一、概述 111

二、饮食原则 112

三、食疗经验方 113

1. 核桃仁杜仲补骨脂汤 113

6. 蛭螂蟋蟀粉 115

2. 杜仲炒腰花 113

7. 归尾三七粉 116

3. 羊脊骨泽泻羹 ... 114

8. 益母草车前草汁 116

4. 海参粥 114

9. 参枣赤豆羹 117

5. 芝麻桃仁粉 115

10. 鳝段烧肉片 117

第五章 老年人常见内分泌及代谢性疾病 119

第一节 糖尿病 119

一、概述 119

二、饮食原则 120

三、食疗经验方 121

1. 猪胰粉	121	6. 苦瓜炒肉丝	123
2. 南瓜粉	121	7. 山药饼	124
3. 油炸蚕蛹	122	8. 荔枝核葛根羹	124
4. 麦冬黄连茶	122	9. 黄精玉竹茶	125
5. 地骨皮玉米须饮	123	10. 莼肉茯苓羹	125
		11. 人参生地黄饮	126
第二节 老年性肥胖症		127	
一、概述		127	
二、饮食原则		127	
三、食疗经验方		128	
1. 茯苓粥	128	6. 清炒竹笋	131
2. 薏苡仁粉	129	7. 赤小豆羹	132
3. 冬瓜汁	129	8. 玉米糊	132
4. 鲜山楂汁	130	9. 荷叶减肥茶	132
5. 五香兔肉	130	10. 乌龙茶	133
第三节 老年人消瘦症		134	
一、概述		134	
二、饮食原则		135	
三、食疗经验方		135	
1. 米油	135	5. 煨老母鸡	138
2. 莲子煨猪肚	136	6. 清炖猪蹄膀	138
3. 蘑菇炖羊肉	136	7. 桂圆红枣甜羹	139
4. 红烧肉	137	8. 扁豆松糕	140
第四节 老年人痛风		140	
一、概述		140	
二、饮食原则		141	
三、食疗经验方		142	
1. 笋片熘白菜	142	2. 山慈姑蜜饮	143

3. 秋水仙茶	143	6. 天麻杜仲粉	145
4. 百合粥	144	7. 小苏打盐汽水	145
5. 土茯苓粥	144		

第五节 高脂血症 146

一、概述 146

二、饮食原则 146

三、食疗经验方 147

1. 山楂嚼食方	147	7. 野菊花茶	150
2. 香菇嚼食方	148	8. 凉拌虎杖芽	151
3. 决明子茶	148	9. 灵芝甜酒	151
4. 红花绿茶饮	149	10. 何首乌粉	152
5. 绞股蓝银杏叶煎剂	149	11. 大黄豆豆饮	152
6. 沙苑子白菊花茶	150	12. 荷叶粥	153
		13. 马齿苋蒜头汁	154

第六章 老年人常见运动系统疾病 155

第一节 老年性关节炎 155

一、概述 155

二、饮食原则 156

三、食疗经验方 157

1. 骨碎补鹿角霜粉	157	5. 木瓜猪蹄	159
2. 红烧鹿肉	157	6. 辣椒煨牛蹄筋	159
3. 鹿茸酒	158	7. 威灵仙狗骨汤	160
4. 参归鳝鱼羹	158	8. 归芍红花酒	160

第二节 骨质疏松症 161

一、概述 161

二、饮食原则	162
三、食疗经验方	163
1. 羊骨汤	163
2. 鹿胶牛奶	164
3. 骨碎补猪骨汤	164
4. 淫羊藿炖鲨鱼肉	165
5. 龟板鳖甲粉	165
6. 芝麻核桃仁粉	166
7. 黄芪虾皮汤	166
8. 复方海螵蛸粉	167
9. 田螺汤	168
第三节 老年人类风湿性关节炎	168
一、概述	168
二、饮食原则	169
三、食疗经验方	170
1. 威灵仙粉	170
2. 川乌蜜饮	171
3. 防风防己粥	171
4. 木瓜生姜蜂蜜粥	172
5. 六藤蜜饮	172
6. 桑枝薏苡仁饮	173
7. 蜈蚣全蝎粉	173
8. 蕲蛇天麻酒	174
9. 乌梢蛇酒	174
10. 复方蚂蚁粉	175
第四节 老年人颈椎病	176
一、概述	176
二、饮食原则	177
三、食疗经验方	177
1. 复方红花酒	177
2. 桃仁葛根粉	178
3. 天麻炖鲢鱼头	179
4. 辣椒炖蛇肉	179
5. 蛤蚧蕲蛇酒	180
6. 牛脊髓膏	180
7. 归芪鸡血藤蜜汁	181
第五节 老年人腰椎病	182
一、概述	182
二、饮食原则	183

三、食疗经验方	183
1. 枸杞子杜仲炒腰花	183
2. 核桃仁芝麻炒猪腰	184
3. 红烧鹿筋	185
4. 怀牛膝炖蹄筋	185
5. 老鳖炖猪脊髓	186
6. 桑寄生炖羊腰	186
7. 川断黑豆炖猪尾	187
8. 附子炖狗肉	187
9. 三蛇酒	188
10. 土鳖虫蜂蜜方	189

第七章 老年人常见血液病 190

第一节 老年人贫血 190

一、概述	190
二、饮食原则	191
三、食疗经验方	192
1. 炒猪肝	192
2. 黑木耳红糖饮	192
3. 阿胶牛奶	193
4. 鸭血汤	193
5. 归芪炖母鸡	194
6. 龙眼肉黑糯米	194
7. 黑芝麻山药何首乌粉	195
8. 当归红枣羊肉羹	195
9. 紫河车鹿角胶粉	196
10. 枸杞子黑豆炖猪骨	196
11. 人参补骨脂炖瘦肉	197

第二节 老年人白细胞减少症 198

一、概述	198
二、饮食原则	198
三、食疗经验方	199
1. 黄精豆浆	199
2. 灵芝猪肉干	200
3. 鸡血藤粥	200
4. 虎杖生食方	201
5. 西洋参炖乌骨	202
6. 百合石斛羹	202
7. 参枣米饭	203
8. 益智仁煨羊肉	203
9. 山茱萸川芎蜜饮	204

10. 淫羊藿煲鸡蛋	204	11. 黄芪炖花生米	205
第三节 老年人血小板减少性紫癜		205	
一、概述	205		
二、饮食原则	206		
三、食疗经验方	207		
1. 大黄蜂蜜糊	207	6. 旱莲草鲜汁	210
2. 水牛角粉	208	7. 二胶蒲黄饮	210
3. 白茅根藕节煎	208	8. 花生衣炖红枣	211
4. 紫珠仙鹤草蜜饮	208	9. 参芪炖红枣	211
5. 生地黄蜜汁	209	10. 人参鹿角霜粉	212
		11. 蜂乳牛奶	212
第八章 老年人常见神经与精神疾病		213	
第一节 脑卒中		213	
一、概述	213		
二、饮食原则	214		
三、食疗经验方	215		
1. 绞股蓝红花茶	215	6. 山楂酱	218
2. 丹参茶	215	7. 海参粥	218
3. 桃仁红枣蒸饼	216	8. 益母草炖乌骨鸡	219
4. 当归川芎粥	216	9. 沙苑子炖甲鱼	219
5. 黄芪鸡血藤蜜饮	217	10. 杞菊决明子茶	220
		11. 淡菜拌芹菜	220
第二节 短暂性脑缺血		221	
一、概述	221		
二、饮食原则	222		
三、食疗经验方	223		
1. 复合桑椹子汁	223	2. 冬虫夏草炖鸽蛋	223

3. 龙眼肉粟米粥	224	8. 萝卜汁	227
4. 归芪炖鹌鹑	224	9. 天麻菊花饮	227
5. 葛根地龙粉	225	10. 夏枯草茶	228
6. 水蛭粉	225	11. 蔓荆子茶	228
7. 生姜汁竹沥	226		
第三节 震颤麻痹综合征	229		
一、概述	229		
二、饮食原则	230		
三、食疗经验方	231		
1. 鹿茸粉	231	6. 何首乌枸杞子膏	234
2. 淫羊藿酒	231	7. 冬虫夏草冰糖粥	235
3. 白参嚼化方	232	8. 刺梨汁	235
4. 刺五加酒酿	233	9. 菊花茶	236
5. 黄芪胶囊	233	10. 紫菜双耳羹	236
第四节 老年人神经症	237		
一、概述	237		
二、饮食原则	238		
三、食疗经验方	239		
1. 双花茶	239	米	242
2. 糖渍橘皮	240	7. 甘麦红枣蜜饮	242
3. 金橘酱	240	8. 夜交藤蜜饮	243
4. 佛手茶	241	9. 麦冬莲心茶	243
5. 酸枣仁吞服方	241	10. 牡蛎肉枸杞子汤	244
6. 柏子仁煮花生		11. 玉竹茯神饼	244
第五节 老年性痴呆	245		
一、概述	245		
二、饮食原则	246		
三、食疗经验方	247		