

精典健康指南丛书

饮食

Diet Decides

Long Life

决定长寿

“挑”食造就百岁老人

撷取中华五千年传统医学文化中的健康饮食精华
融汇现代养生知识中有关吃的最高级学问

影响老年人寿命和健康的因素是多方面的，而饮食营养则是重要方面。保持旺盛的生命活力，防病抗衰，延年益寿，就要全面了解自己的饮食方案。

健康生活研究组 主编

做个健康的老人，其实很容易；
当个不老的寿星，并不难。
不老传奇，从这里开始启程！
健康长寿的秘密就在您的饭桌上。

全国
首席健康
专家的饮
食秘方

饮食 Diet Decides
Long Life

决定长寿

“挑”食造就百岁老人

健康生活研究组 主编

图书在版编目(CIP)数据

饮食决定长寿:“挑”食造就百岁老人/健康生活研究组
主编. —北京:新世界出版社,2009.3

ISBN 978-7-5104-0169-5

I. 饮… II. 健… III. 长寿—食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 026653 号

饮食决定长寿

出版策划:精典博维

主 编:健康生活研究组

出版统筹:陈黎明

责任编辑:雷燕青 熊文霞

封面设计:博雅坊

内文排版:亿辰时代

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总编室电话:(010)68995424 (010)68326679(传真)

发行部电话:(010)68995968 (010)68998705(传真)

本社中文网址:www.nwp.cn

本社英文网址:www.newworld-press.com

本社电子信箱:nwpcn@public.bta.net.cn

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

版权部电话:+86(10)68996306

印 刷:北京嘉业印刷厂

开 本:787×1092 1/16

印 张:15.5

字 数:250 千字

版 次:2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5104-0169-5

定 价:36.00 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

序：长寿关键在自己

人到底能活多久？这是一个老生常谈的问题，也是一个人人关心的问题。针对这个问题，科学家们进行过仔细的研究。按照生物的原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5至7倍，人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20至25岁）来计算的，因此人的寿命最短100岁，最长175岁，公认人的寿命正常应该是120岁。世界卫生组织也有过定义：65岁以前算中年人，65至74岁算青年老年人，75至90岁才正式算老年人。如果以推算出的平均寿命是120岁的话，活到100岁应该是轻而易举的事情。但是，看我们现实生活当中，一万个人当中，能活到100岁的又有几许。应该平均活到100岁的，却只有70多的平均寿命。本该正值健康的岁数，却过了更年期就病痛不断，有的还甚至“好死不如赖活着”。还没正式进入老年期，就成为了“三高”人群，冠心病、脑血栓、糖尿病等疾病每时每刻都在挑战着中老年人的生活自信。

虽然现在人们的平均寿命只有70多岁，但是，在我们的周围也不乏长寿者，有的甚至年过100，仍然健康豁达。在很多长寿地区，例如格鲁吉亚、中国的巴马地区等等，在这些地方，80、90都还只是老年生活的开端。为什么他们就能活出正常寿命？一般来说，决定我们健康长寿的因素主要有三方面。一方面是饮食的平衡，另一方面是心理状态，还有一方面是有氧运动。在这三个方面，饮食是最为重要的，它不仅要提供我们身体所需的营养，还在一定程度上决定我们的健康值。据调查，尽管长寿老人的生活方式各不相同，但是，有一些原则是共通的。除了拥有规律的生活习惯、乐观豁达的处世心态以及热爱劳动外，他们的饮

食结构都非常的合理,对食物不偏不倚,还适可而止,保证每餐只有七八分饱。所以,求长寿,还得从饮食结构上下功夫。怎么下功夫?这本书会给您满意的答案。

生老病死是一个自然的循环,亘古不变,但死亡的方式却有不同:一种是自然凋亡,一种是病理死亡。自然而终的,那就意味着他们的一生几乎都没有经历过病痛,是无疾而终。这样的人生既轻松也完美。但是,因病而终的,就意味着他们要忍受巨大的肉体痛苦,身心备受煎熬不说,还会给家庭、事业带来无穷的困扰。这样的人生,即使活到 100 岁,也不幸福。所以,追求长寿的同时,我们也不要忘了,健康的长寿,才是我们的终极目标。

目 录

第一部分 理论篇:没有健康就无所谓长寿

第一章 合理饮食才会健康长寿

清代养生家石成金指出:“食宜早些,不可迟晚;食宜缓些,不可粗速;食宜八九分,不可过饱;食宜淡些,不可厚味;食宜温暖,不可寒凉;食宜软烂,不可坚硬;食毕再饮茶两三口,漱口齿,令极净。”言简意赅的几句话道出了健康饮食的真谛。饮食习惯是决定长寿与否的关键所在,这关系到我们的饮食结构以及营养摄取。

健康长寿贵在坚持 / 3

饮食有节是利身益寿的保证 / 5

健康长寿也要三餐有别 / 9

荤素搭配就会长寿在望 / 12

不同体质,长寿养生也各异 / 14

不良饮食习惯是您长寿的绊脚石 / 17

第二章 从根本上实现健康长寿

最佳的健康状态应该是身心都很协调,这样的人生不但轻松,而且非常的惬意。但是要实现身心的协调是一件非常困难的事情。我们的健康总会面临很多的威胁,这让我们很是苦恼。生病了进医院,病好出院,但总感觉不如原先健康了。求助于医院,我们永远也不能从本质上实现健康。

长寿需要从增强体质开始 / 23

阴阳平衡才能让您的健康从内到外 / 25

血气不足是疾病的源泉 / 26

酸碱平衡让您长寿无忧 / 28

五脏安康才能健康长寿 / 31

第三章 四季养生四部曲“养、治、润、补”

自然界变化与人体健康状况关系密切。四时气候的变化在正常的情况下并不会导致人体生病。而且,我们人体本身就具有适应外在环境变化而保持正常生理活动的能力,只是这种能力有限而已。如果气候变化过于急剧,超过人体调节机能的一定限度,或者由于人体的调节机能失常,不能对外界变化做出适应性的调节时,就会生病。

养肝祛病之春季养生 / 40

冬病夏治之夏季养生 / 45

润肺滋阴之秋季养生 / 50

补肾补血之冬季养生 / 55

第二部分 饮食实践篇:怎样让您吃出健康长寿?

第一章 蔬果是健康长寿的天然保健品

大量的流行病学资料表明,蔬菜、水果的摄入量与心脑血管病以及一些肿瘤的发病率、死亡率呈负相关关系,由于自由基造成的氧化损伤与上述疾病的发生、发展有着密切关系,而蔬菜、水果中含有大量已知和未知的抗氧化物质,由此可见,经常食用蔬菜和水果能够有效地防止衰老,也能有效地维护健康。

让卡普里海岸闻名世界的长生果——西红柿 / 63

乾隆也爱吃的平凡食物——红薯 / 68

让印第安人远离心血管病的食物——玉米 / 72

让钟祥人长寿源远流长的鲜美食物——蘑菇 / 77

让您远离脑血栓的营养食物——黑木耳 / 80

维生素的宝库——海苔 / 84

德国人眼中的天然抗生素——大蒜 / 86

宋美龄长寿的秘密“武器”——苹果 / 90

第二章 中药材是健康长寿的最佳“催化剂”

自古以来,长寿与健康是人类的两大主要欲望。为了达成这些心愿,人类数千年来研究及采集无数的草药以求延年

益寿之效,事实也证明:中药材对于延年益寿具有显著的作用。因此,它们才会让众人趋之若鹜。而且不同药材之间的功效都不一样,如果您能根据自身的身体状况来选择有利的中药材,那您就更容易实现健康长寿。

让斐济人没有癌症困扰的食物——杏仁 / 93

补气补虚的最佳中药材——黄芪 / 96

世间补血第一的珍贵药材——三七 / 100

上古传说中的“草药之王”——鱼腥草 / 103

“三高”人群的绝佳降压物——杜仲 / 106

256岁老人的长寿“砒码”——枸杞子 / 111

《神农本草经》推荐的药中上品——人参 / 115

抗衰老的“不二之选”——何首乌 / 118

药效和名字一样美丽的珍贵中药——百合 / 123

第三章 让您健康长寿的其它食物

长寿还能喝出来?不用诧异,答案是肯定的。仔细观察,你就会发现在生活中有很多种饮品都与长寿结下了不解之缘。比如:茶——它所含的维生素E是当今世界公认的能抗衰老延寿。当然,除此以外,老年人还可饮用适当的红葡萄酒、豆浆、酸奶,当然不能落下被称为“生命之泉”的水,这些均不失为中老年的饮用珍品。

被日本人奉为长寿之宝的饮品——绿茶 / 127

90岁也能骑着自行车穿梭的秘密——红葡萄酒 / 129

被誉为“植物奶”的营养食品——豆浆 / 132

与保加利亚人长寿有关的神奇饮料——酸奶 / 133

让您健康长寿的“百药之王”——水 / 134

第三部分 全面提升篇:全面提升您的健康值

第一章 全面均衡的营养,才是健康的源泉

营养素是人类生存和保持人体健康的重要物质基础,但是,对于营养素的摄取,我们也要讲求科学。丰富的营养素未必就可以给人体带来真正的健康。如果我们在饮食行为上不

加以注意,摄入的食物种类搭配不合理,就很容易造成某些营养素的缺乏或过剩。无论是营养素的缺乏还是营养素的过剩,对于中老年人来说,都是不利的。

营养摄取要根据实际 / 143

热量摄取要控制 / 144

强健身体,蛋白质需求有增加 / 146

要健康,少脂肪 / 148

碳水化合物,中年女性要警惕 / 150

膳食纤维,中老年人长寿的“福星” / 152

第二章 没有疾病困扰的长寿才最完美

活到 90 岁,没有任何病痛;或者是活到 100 岁,却病痛不断。如果这是一个选择题,您会选择哪一个?毫无疑问是前一种。长寿却不健康,活着也难过。更何况,如果可恶的疾病还时不时地来扰乱一下,那长寿也谈不上了。怎样才能让疾病威胁不到您?那您要做的就是直面疾病,乐观对待疾病,合理调养身体,那疾病也没有什么好畏惧的了。

健康长寿的“无声杀手”——冠心病 / 161

中老年最该防的疾病——高血压 / 167

让人无可奈何的“老慢支”——慢性支气管炎 / 174

发病率居高不下的疾病——哮喘 / 179

老年人健康问题产生的根本——高血脂 / 185

疾病当中的“文明者”——糖尿病 / 192

让脑功能全面萎缩的疾病——老年痴呆症 / 201

让人措不及防的老年疾病——脑血栓 / 208

中老年人常见的“流行病”——中风 / 213

中老年人健康的潜伏危机——骨质疏松 / 219

专题 寻找长寿之乡的饮食密码 / 227

饮食决定长寿

[—— “挑”食造就百岁老人]



第一部分 理论篇：没有健康就无所谓长寿

第一章 合理饮食才会健康长寿

清代养生家石成金指出：“食宜早些，不可迟晚；食宜缓些，不可粗速；食宜八九分，不可过饱；食宜淡些，不可厚味；食宜温暖，不可寒凉；食宜软烂，不可坚硬；食毕再饮茶两三口，漱口齿，令极净。”言简意赅的几句话道出了健康饮食的真谛。饮食习惯是决定长寿与否的关键所在。这关系到我们的饮食结构以及营养摄取。

健康长寿贵在坚持

坚持再坚持，长寿就在眼前

健康长寿是每个人的心愿。古有秦始皇求“长生不老药”，今有五花八门的“长寿秘诀”、“长寿灵丹”。为了长寿，人们烧香求佛；为了长寿，还不惜重金买各式各样的保健品。其实，求来求去，还不如求自己。

长寿并不是补充某一种药物就能实现的，也不可能谁想要长寿，拜拜佛就能实现。影响长寿的因素很多，有遗传的，有环境影响的，但更多的还是由饮食决定的。充足多样的食物是保证人体各器官营养充足的条件，也是延缓各器官衰老的主要因素。只要您从此注意饮食的合理与营养的均衡就能实现健康长寿。这是一个循序渐进的结果，需要的是漫长的坚持。饮食习惯的养成可以追溯到孩童阶段，因为那个时候是我们习惯养成和定型的关键阶段。如果我们在小时候养成了挑食偏食的习惯，长大后就很难改掉这个毛病。

还有就是食物的选择,这也需要足够的坚持。有很多食物有利于我们健康长寿,相应的,也肯定存在很多的食物不利于我们的健康长寿,比如很多老年人都非常喜爱的罐头类食品,包括鱼肉类和水果类。这些食物不但会破坏您体内的维生素,使蛋白质变性,它还会导致您体内的热量升高,而且还没有什么营养可言。再比如腌制类食品。这也是很多中老年人所喜欢的食物,尤其是在农村和小城市,腌制类食品的市场更大。但是,这些食物会导致高血压,使肾脏负担过重,甚至会引发鼻咽癌。它还会影响我们的粘膜系统,不利于我们的肠胃。经常吃,还很有可能患溃疡。对于这些又“爱”又“恨”的食物,您如何选择?“少吃一点应该没什么事。”可能有很大一部分人会存在这样的想法。结果,自然而然的,生活里就经常出现这些食物了。这段话,说的主要是一个抵制食物诱惑的问题。如果我们不够坚持,让这些不健康的食物经常进入我们的日常饮食,那您的长寿之路就会艰辛很多。

关于“长寿”与“坚持”,除了刚刚提到的饮食习惯和食物选择,还有很长的内容,例如,生活习惯。您是不是有坚持锻炼?您是不是经常大悲大喜?烟酒是不是您每日的组成部分?等等。这些都与长寿密切相关。与其说长寿是关注的结果,还不如说长寿是坚持的结果。坚持就是胜利,坚持就能实现长寿。那么,您坚持了吗?

健康饮食歌,助您百年长生

只是一味的坚持,而没有正确科学的方法,那所有的坚持也是白费力气。所以,您需要一个科学的“向导”,来指导您走向长寿。这里介绍一首《健康饮食歌》,由中国疾病预防控制中心营养与食品安全所何丽副教授新编,能够帮助您养成科学的饮食习惯。

第一章 合理饮食才会健康长寿

玲珑塔，塔玲珑，五层宝塔记心中；
老年人，食多样，谷类为主有粗粮；
菜果蔬，绿红黄，红薯土豆多尝尝；
鱼肉蛋，要适量，鸡鸭鱼虾比肉强；
有牛奶，有豆浆，豆腐豆类保健康；
盐五克，油半两，饮食清淡寿命长；
勤活动，多喝水，控制体重免肥胖；
把烟戒，将酒限，宝塔让您身健康！

在这首歌里面，您可以总结出每天饮食当中所需要的食物有哪些，以及各类食物在每日食谱上的主次程度。而且，您还可以从这些简短的文字里，总结出长寿养生的健康饮食方案。

饮食有节是利身益寿的保证

“饮食有节”，这个饮食观点自古就有。2000多年前，管子就曾指出：“饮食节，……则身利而寿命益”；“饮食不节，……则形累而寿损”。对于老年人来说，节制饮食更是健康长寿的重要措施。因为当进入老年期以后，随着年龄的增长，生理功能逐渐减退，机体的新陈代谢水平逐渐减弱，加之活动量减少，体内所需热能物质也逐渐减少。因此，每日三餐所摄入的高热能食物也应减少，这样才能更好地维持体内能量的代谢平衡。如果到了老年阶段饭量仍不减当年，摄入高热能食物过多，势必造成体内热量过剩，多余的热量就会转化为脂肪，使身体发胖，并影响心脏功能。这也是诱发高血压、冠心病、动脉粥样硬化等心血管疾病的主要原因。所以，老年人应适当地节制饮食，以保持机体能量代谢的平衡。我国古代养生学家认为，谷气胜元气，其人肥而不寿；元气

胜谷气,其人瘦而寿。养生之术,常使谷气少,则病不生矣。《黄帝内经·素问》指出:“饮食自倍,肠累乃伤。”现代医学也认为,过食是老年人的大敌。因此,老年人的饮食应当少而精,富于营养又易于消化,多吃新鲜蔬菜、水果,限制高脂肪、高热能食物的摄入量。

想要长寿? 那您慢点儿吃

细嚼慢咽是健康养生之道,这个道理很多人都知道。但是,在现实生活当中,能做到细嚼慢咽的确实很少。中老年人可能因为客观的原因,进食的速度会放得很慢。但是,牙齿健全的中年人,嚼咬都不成问题。所以,吃饭的时候,我们几乎可以用“狼吞虎咽”来形容他们的吃相。特别是吃面的时候,“嗖……”的几声响,碗就见底了。您不要以为细嚼慢咽就是一个单纯的口腔动作,其实它对您的健康与疾病预防有很大的影响。我国历代医学家和养生家都非常看重细嚼慢咽。《昨非庵日纂》云:“吃饭须细嚼慢咽,以津液送之,然后精味散于脾,华色充于肌。粗快则只为糟粕填塞肠胃耳。”《老老恒言》云:“入胃有三化,一火化,烂煮也;二口化,细嚼也;三腹化,入胃自化也。”《外国人长寿秘诀》中也记载:“细嚼慢咽每一口食物直到食物自化……您若想进一步证实慢食的学问,请翻开犹太教法典,书中曰:慢食者长寿。”

为什么细嚼慢咽会有利于健康利长寿呢?这主要是因为细嚼慢咽能促进消化,从而减轻胃肠负担,提高摄取营养的效率。同时,细嚼可以增加唾液的分泌,使食物得到唾液的充分搅拌,这样可以使食物中的致癌物转化为无害物质。美国医学家研究发现,多咀嚼对致癌物质有中和作用,研究人员将唾液加入致癌物质中,致癌物质就丧失了它的致癌作用。除此以外,细嚼还能预防肥胖。中年发福,这是很多人的烦恼。细嚼就能消除您的烦恼。如果您多用一些时间来咀嚼食物,大脑中的食欲中枢就能发出正确的指令,使您的饮食适量并增加饱腹感,长此下

第一章 合理饮食才会健康长寿

去,自然就可以避免食因性肥胖症。另外,细嚼慢咽还能促进血液循环,松弛大脑神经。它还能促使面部的毛细血管畅通,这对防止皱纹以及改善面部营养都有好处。而且多咀嚼会使牙齿活动加强,这能起到固齿的功效,并可预防下颌松脱。如此多的好处还不能促使您养成细嚼慢咽的好习惯吗? 进食的时候,您要记住,控制一下您吃饭的速度,即使是这样的一个生活小细节,也能对您的健康与长寿有利。

饮食保健,贵在有度

吃饭只要八分饱,这个常识很多人都知道。但是,往往在现实生活当中,很多人或是因为过于饥饿,或是因为饭菜太好吃,或者就干脆没有过“饮食要有度”的概念,所以,不知不觉间,吃了个十分饱,有的还不止。这样的饮食无度,只会给我们招来灾祸。在《论语·乡党》一节里,孔子就提到了饮食要有节这个问题。“食能养人,亦能伤人,取养之道贵在有度。”隋代的《诸病源候论》也提到了饮食要有度这个问题:“夫饮食过饱,则脾不能磨消,令人气急烦闷,眠卧不安。过饱除引起烦闷、睡眠质量欠佳,尚易引发疾病如:积聚不消、手足痺蹶、面目发黑生斑、腰痛水肿、膀胱受伤、百脉闭阻、心痕食痕、脂肪瘤、纤维瘤、肿瘤,甚至减损寿命。”而《东谷赘言》中更明确指出饮食过量对人的具体危害:“多食之人有五患,一者大便数,二者小便数,三者扰睡眠,四者身重不堪修养,五者多患食不消化。”

大部分的中老年人虽然知道饮食过度的危害,但是,就是没有节食的意识。甚至还有很多老一辈还存在“能吃就是福”的传统思想。所以,在健康饮食这个问题上,中老年人最先要做的就是改变观念,引起重视。

过饱不利于健康,但这也并不意味着吃得少就会好处多。进食过少同样也会有损于健康。最好的原则就是适量进食。做到这一点,那您也就不会因为过饥或过饱而伤及五脏。

为什么限食可使人长寿？

前面有提到说“饮食保健，贵在有度”。那为什么七八分的饱意会最有利于我们的健康长寿呢？

首先，限食可以减轻我们胃肠的负担。常常暴饮暴食的人应该会有一个深刻的体会，就是排便不是很畅。这就是因为经常饱食会加重胃肠的负担，导致消化不良。这样，未被消化的食物长时间滞留在肠道内，会产生许多毒素和致癌物质。这些毒素和致癌物质不但易使人患胃肠道疾病，还会损害中枢神经系统，使人衰老。

其次，限食可以防止和延缓大脑功能的退化。在临到考试前，家长或是老师会叮嘱考生考试期间不要吃得过饱，否则会影响大脑的运作。这个观点是有一定的科学根据的。科学研究表明，人的大脑中有一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质。当我们饱食后这种物质的数量会比限食时增加数万倍。而这种生长因子会使脂肪细胞和毛细血管内皮细胞增大，促使动脉硬化，引起脑皮质血氧供应不足，最终导致脑萎缩和脑功能退化，从而影响人的寿命。

另外，限食可以防止早衰。所以，更为关注容颜与青春的女性朋友就要更加注意饮食习惯了。人们呼吸时吸进的氧，约有2%被氧化酶催化形成活性氧(自由基)。活性氧是对人体极其有害的物质，它能导致细胞损伤、动脉血管硬化，从而引发疾病，促进衰老。而科学实验证明，人体摄入的能量越多，产生的活性氧就越多，老化的进程也就越快。由此，可见，限食可以延缓衰老，延长寿命。还有一点就是限制饮食可以降低“富贵病”的发病率。高血压、高脂血症、冠心病、脑血栓、糖尿病这些常见的中老年“富贵病”与体内营养过剩有着很大的关系。而限食可以控制能量的摄入，避免营养过剩，减少“富贵病”的发生几率。