



中国农村文库
ZHONGGUO NONGCUN WENKU

有文化 懂技术 会经营

中老年保健顾问

主编 辛 燕

- 中宣部“万村书库”工程首选图书
- 中国文化扶贫委员会推荐图书
- 新农村建设“农家书屋”采购图书



四川出版集团



天地出版社

中老年保健顾问

主编：辛 燕

编委：张 军 何运美

革启朋 周福菊

马 萍 贾 兰

四川出版集团

 天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中老年保健顾问/辛燕主编. —成都: 天地出版社,
2008. 12 (2009. 1 重印)

ISBN 978 - 7 - 80726 - 760 - 7

I. 中... II. 辛... III. ①中年人—保健—基本知识
②老年人—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 036410 号

ZHONGLAONIAN BAOJIAN GUWEN

中老年保健顾问

主 编	辛 燕
责任编辑	刘峻山 费明权
封面设计	毕 生 武 韵 等
内文设计	华彩文化
责任印制	田东洋

出版发行□ 四川出版集团·天地出版社
(成都市三洞桥路 12 号 邮政编码: 610031)

网 址□ <http://www.tiandiph.com>

电子邮箱□ tiandicbs@vip.163.com

博 客□ <http://blog.sina.com.cn/tiandiph>

印 刷□ 双流鑫鑫印务有限公司

版 次□ 2008 年 12 月第一版

印 次□ 2009 年 1 月第二次印刷

规 格□ 850mm×1168mm 1/32

印 张□ 5.125

字 数□ 111 千

定 价□ 9.00 元

书 号□ ISBN 978 - 7 - 80726 - 760 - 7

■版权所有, 违者必究, 举报有奖!

举报电话: (028) 87734601 (市场部) 87735269 (营销部) 87734639 (总编室)

出版
子农村读物
为广大农民服务

李瑞琰

五十年青

新版序言

徐惟诚

1990年，在李瑞环同志支持下，我们开始编辑出版这一套《中国农村文库》。

接着，又以这一套《农村文库》为基础，发起了“万村书库”工程，目标是在一万个村级组织中各建立一个小型图书室。

中国的农民还很穷，很难做到每家每户都备齐自己应该读、想读的书。农村又很分散，农民也很难到县图书馆、乡文化站去借书。图书室只能建在村里。但村图书室只能是小型的、微型的，要求藏书多，也不现实。

“万村书库”工程一启动，就受到了广泛的欢迎，也成为社会各界和海内外人士资助中国农村文化的一个有效载体。经过十年的时间，已经在八万多个村子中建立了图书室。许多地方还组织了自己的类似工程：万村书架、千乡书库等等，也都

很有成效。

事实证明：中国农民要摆脱贫困，走向富裕，不能没有先进文化的支持。如今，历史进入了全面建设小康社会的新时期，中国农民在知识文化方面又有了许多新的需求。农业产业结构的调整，种植业和养殖业的许多新品种，农业新技术的采用，无公害农业的推广，面向市场营销的信息、经营、结算等新的营销手段和市场规则，农业劳动力的转移，加入 WTO 以后的有关国际规则等等，都是农民需要了解的新内容。农村民主建设的发展，农民精神文化的新需求，电脑网络手段的运用，也要求有新的读物。因此，我们又组织编写了《农村文库》的第四批。

《农村文库》开始编写的时候，我们就定了三条原则：这套书要让农民“买得起”、“看得懂”、“用得上”。做到这三条并不容易，但必须努力做到。在新的一批读物出版的时候，我们重申这三条要求。因为这是真正为农民服务的体现。

中国的农村在不断地进步。城乡差别又将长期存在。这就要求专门为农民组织的出版物也将长期存在，其内容则需要不断地更新发展。

希望这一批《农村文库》继续受到农民的欢迎，也希望有更多的有志者来为中国农民提供更多更好的出版物。



内容简介

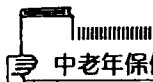
人到中年，意味着阅历的丰富，知识的渊博，智慧的超卓，办事的精明练达。但是，中年人的身体器官与年轻人相比已开始出现了变化，生理上逐渐开始衰老。而且，由生理上的变化进而引起心理上的变化。而在这个时期，中年人既是家庭中的顶梁柱，又是社会上的中坚力量。因此，中老年人在身体衰退期和心理高压期等多种因素的作用下，往往容易患上各种各样的疾病。在中老年时期，养生保健就显得比人生的其他时期更加重要了。

本书根据现代科学，从饮食、运动、兴趣与爱好，以及防病和治病（涉及药物治疗部分的知识讲解仅供参考，具体用药请遵医嘱）等方面探讨了中老年人应当如何健身、养生、养性的问题。

本书采用了浅显、生动而又准确的语言，讲述了现代健康的标准和达到这些标准的种种途径。因此，它是一本具有较强可读性和实用性的科普读物。

目 录

第一章 中老年膳食保健	(1)
一、自然分布	(1)
二、怎样合理营养	(3)
三、如何保证高蛋白质	(4)
四、如何保证高维生素及纤维素	(5)
五、如何保证低脂肪、低胆固醇	(10)
六、如何保证低糖	(12)
七、合理的饮食制度是什么	(12)
八、微量元素的生理功能有哪些	(13)
九、膳食平衡法	(16)
十、四季的饮食原则	(18)
十一、合理的烹调方法	(21)
十二、粥谱	(23)
十三、中老年人菜谱选	(28)



第二章 食物——神奇疗效小百科	(47)
一、各种食物的药用价值	(47)
二、利用饮食防治疾病	(55)
三、药膳与健康长寿	(57)
 第三章 中老年人运动保健	(67)
一、中老年人运动健身的重点	(68)
二、中老年人运动选择哪些项目	(70)
三、运动养生的原则	(73)
四、运动与人体健康的关系	(75)
五、散步健身法	(77)
六、跑步健身法	(78)
七、反序运动健身法	(80)
八、器具运动健身法	(81)
九、中老年人健身的几种简易方法	(84)
十、拍打健身法	(86)
十一、椅子运动健身法	(89)
十二、中老年保健操健身法	(90)
十三、桌旁运动健身法	(93)
十四、呼吸健身法	(94)
十五、减肥运动健身法	(96)
十六、常跳舞能防老	(97)
 第四章 兴趣与爱好	(99)
一、从事花卉栽培有益身心健康	(99)
二、花卉栽培基础知识	(102)

第五章 中老年常见病的防与治	(113)
一、痔疮	(113)
二、颈椎病	(115)
三、皮肤瘙痒症	(117)
四、银屑病	(118)
五、脉管炎	(120)
六、前列腺肥大	(122)
七、男性更年期综合征	(124)
八、感冒	(126)
九、支气管哮喘	(128)
十、高血压	(130)
十一、心绞痛	(134)
十二、高脂血症	(137)
十三、骨质疏松	(139)
十四、帕金森氏病	(141)
十五、滴虫性阴道炎	(144)
十六、霉菌性阴道炎	(145)
十七、更年期综合征	(147)
十八、老年性白内障	(149)
十九、鼻炎	(151)
二十、牙周炎	(153)
二十一、咽炎	(154)

第一章 中老年膳食保健

一、自然分布

营养素，即维持人的正常生命活动的营养物质。主要有蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐、水和纤维素等七种。

蛋白质是生命的基础，是构成人体的化学物质中含量最高的（以不含水计重）。除水后的人体，45% 的重量为它所占（某些器官中，它甚至达到 80% 的重量），人的各种机能，无不与它有关。可以说，没有蛋白质，就没有人的生命。能否摄取蛋白质，对保持生命的活力，延缓衰老是极其重要的。

组成蛋白质的基本单位叫氨基酸，人就是靠摄取它们来维持生命，促进生长发育的（具体过程主要是，将食物中的蛋白质消化、分解成氨基酸，然后摄入体内，再重新将这些氨基酸合成为各种需要的蛋白质，以构成人体组织器官等）。蛋白质中所含的氨基酸共有 20 多种，其中有 8 种人体所需的氨基酸是不能在人体内合成的，只能从食物中摄取来维持生理需要，故称为“必需氨基酸”（色氨酸、赖氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、苯丙氨酸、缬氨酸、亮氨酸、异亮氨酸），其他的则称为“非必需氨基酸”（能在人体内合成，如甘氨酸、丙氨酸、谷氨酸



等)。

脂肪是人体的另一重要组成成分，大约占人体重量的13%。脂肪是甘油三酯（即中性脂肪）和类脂（即固醇类和磷脂类）的总称。脂肪供应人体所需热量和必需脂肪酸。类脂是脑细胞和神经细胞的主要成分，人体其他细胞也无不含有脂肪。另外，脂肪能促进脂溶性维生素（如胡萝卜素等）的吸收，保护内脏器官，保持体温和增进食欲。这就是人必须吃点肥肉或其他脂肪的原因。

糖类也称碳水化合物，又叫“糖”。它对人体的作用很大，具有供给热能，构成组织，维持心脏和神经的功能，解毒保肝，避免体内消耗脂肪过多而产生酮体与酸中毒。糖类分为单糖（如葡萄糖、果糖）、双糖（如蔗糖、乳糖）、多糖（如淀粉、纤维素、果胶）三类。

维生素，顾名思义，是维持生命的要素。人体对其需要量不大，但又绝对不能缺少这类有机化合物。人体内每时每刻都在进行的生化反应，必须在酶的催化下发生，维生素就是这些催化剂——酶的重要成分（或者是辅酶的重要成分）。没有酶，人就无法维持其生命。而没有维生素，酶就无法生成，也就不能发挥它的如此重要的作用。维生素的重要性不言自明。

无机盐约占人体重量的4%，种类多达50余种。构成人体组织的原料，如钙、磷、铁、铜等，都是以无机盐的形式得到的；而镁、锌、硒、碘等类无机盐，又是维持酶和激素活性所不可缺少的；另外，如钾、钠、氯则维持着体内水和无机盐、酸碱度、渗透压及细胞代谢的平衡。

水是重要的营养物质，它维持着生命。

由上可见，中老年人基础代谢降低，各种活动减少，所以需相应减少热量的摄取，才能保持正常体重，更加健康地度过这一人生阶段。

二、怎样合理营养

中老年人的饮食除了要注意热量的适当摄取外，还应注意基本营养素的适当比例和必需的物质含量的充足，这就是所谓的合理的营养。以此为原则的饮食，叫平衡膳食。

中老年人的营养要求为：低热量、低脂肪、低糖类、高蛋白质、高维生素和纤维素，以及适当的无机盐。中老年人最合适的蛋白质摄取量是1~1.5克/千克。脂肪摄取量为每人每天50克，即适合健康的要求。这里必须指出的是，中老年人所食用的蛋白质，应是以完全蛋白质为主的。脂肪则是以含不饱和脂肪酸多的为主，尽量少食含饱和脂肪酸的食物（如动物脂肪）。至于因脂肪的减少而引起的热量不足，则可由糖类来补充，但应以淀粉中的碳水化合物为主，避免大量的白糖、红糖和葡萄糖的食用。中老年人的耐受力差，容易因这些糖引起胀气和胃肠的不舒服，甚至发生糖代谢障碍。另外，大量的蔗糖与饱和脂肪酸，会促进肝脏合成脂肪，从而使血液中的胆固醇、中性脂肪、脂蛋白等的含量也会因之增高，这样就会加重动脉粥样硬化。同时蔗糖不含维生素，其生理价值不如谷类的原因正在于此。

维生素的作用，前面已介绍过了。但是中老年人因生理功能的衰退，对维生素有特别的需求。如一般都有食欲不振的现



象，就需维生素 B₁ 来增进食欲；因易患感冒等疾病，则需维生素 C 来增强抵抗力等。纤维素更是老年人需要的，因为中老年人的肠胃蠕动已较差，而纤维素能大大地促进肠胃蠕动功能的发挥。

三、如何保证高蛋白质

研究表明，高蛋白质的保证，是符合中老年人健康的特别需要的。首先，高蛋白质能增强大脑皮层的兴奋和抑制过程。其次，高蛋白质还能消除脑代谢中氨的毒害，既起着保护作用，又能提高脑力劳动的效率，不易疲劳。

中老年人如何才能保证高蛋白质呢？这要从两方面来说。第一方面，是关于食物蛋白质的来源与其生理价值。食物蛋白质来源有两种：一种是植物性食品，如豆类、谷类、根茎类；一种是动物性食品，如奶类、蛋类、肉类、鱼虾类、禽类。其中，大豆含有蛋白质量达 38% 左右；瘦肉含有蛋白质量也达 17% 左右，但同时含有 28% 左右的脂肪；蛋黄里的胆固醇含量则达 1705 毫克，其生理价值的高低各不相同。动物性食品中完全蛋白质的含量就高于植物性食品，动物蛋白质的生理价值也高于植物蛋白质，如鸡蛋的蛋白质生理价值为 94、牛奶为 85、猪肉为 74，而大米中蛋白质的生理价值为 77、小麦为 76、玉米为 60。因此，一般说来，蛋、奶、肉类的食品容易保证中老年人对高蛋白质的需要。

但是，从第二方面来看，则又另当别论了。我国人民历来有荤素混食、粮菜混食、粗细粮混食的习惯，这完全符合蛋白质混用，相互取长补短的科学道理。科学研究表明，豆腐干、

面筋单独食用时，生理价值各为 65、67，混合食用后为 77。又如大麦、小米、牛肉、大豆，混合食用后，生理价值大大升高。其次，中老年人的食欲、消化功能都有所衰退，对大鱼大肉已不喜欢食用，并且也不宜多摄取脂肪、胆固醇之类的物质，所以，他们不宜多食用生理价值高的动物性食品。

综合起来，应该是采取多种食品混用，其中应尽量以奶类、蛋类为主（因为中老年人的胃、肝、肠、肾功能正在衰退，这样能减轻它们的负担），用各种蛋白质互相补充，来提高蛋白质的生理价值，以期达到高蛋白质的标准。这样，也是符合我们现有经济条件的。在这里我们应注意，尽管是要保证高蛋白质的摄入量，但也不能过多地食用。因为食用过量后，会加重消化和排泄的负担，引起胃肠及肾脏的疾病。

四、如何保证高维生素及纤维素

如前面说过，维生素对中老年人特别重要。因为没有维生素就没有酶，没有酶则不能维持生命。以 B 族维生素为例，维 B₂ 是脱氢酶的主要成分，维 B₆ 是氨基酸转氨酶和脱羧酶辅酶的成分。另外，维 B₁ 能促进碳水化合物的氧化，参与氧化、还原过程，有防止衰老的作用。但中老年人的生理功能已变差，吸收维生素的能力降低，同时对维生素的需要却有所增加，因而多易发生缺乏维生素的情况。据调查，我国老年人中缺乏维 A、维 C 和 B 族维生素的情况较为普遍。

维 C 是多功能维生素，近年实验证明，其抗癌作用十分明显。患癌症的病人体内含维 C 的水平几乎无一例外的偏低。维 C 对促进胆固醇代谢，防止中老年人血管硬化，增强人体抵抗

力，延缓衰老过程都有一定作用。有的老年人认为：“水果和蔬菜都含维 C，我每天都吃了蔬菜，肯定不缺维 C。”这话就不全面了。因为并非所有水果中维 C 含量都丰富，如常吃的苹果、梨、桃中维 C 含量都很低。蔬菜中的维 C 在切洗和烹饪过程中要损失 13% ~ 60%，而中老年人多喜欢吃炒熟、煮烂的菜，这种吃法损失维 C 最多。又如维 B₁、维 B₂ 在谷物与动物内脏中含量较高，可是在精米、精面粉中就大有降低，反复淘米又有所降低。杂粮含维 B₁、维 B₂ 也高，可不少中老年人不爱吃。至于猪内脏，因含胆固醇高，很多中老年人更是望而生畏。这些都影响了我们对 B 族维生素的吸收。维 E 近年来引起了中老年人的普遍重视，因为近年逐步发现，它能防止不饱和脂肪酸的过氧化，保护生物膜的结构和功能，抑制血管硬化，改善微循环，消除衰老细胞组织所特有的脂褐素，增加皮肤弹性，推迟性腺萎缩。因此，维 E 对防止衰老有重要作用。维 E 在食物中分布很广，各种植物油是主要的摄取来源，莴苣叶、橘柑中含量也很丰富，各种绿色蔬菜和肉、奶、蛋中也有一定含量。

所以，中老年人应当多摄取维生素，而且要了解各种食物中维生素的含量和身体的大致摄入量，要注意食物的吃法。专家建议的每人每日补充维生素剂量如下：维 A 5000 国际单位（折合胡萝卜素 90 毫克）、维 D 500 国际单位、维 B₁ 10 毫克、维 B₂ 10 毫克、维 B₆ 20 毫克、维 C 300 毫克、维 E 30 毫克。从下表可知，蔬菜、水果中含维生素最多，蔬菜不但经济实惠，还含有纤维素，所以医生总是劝告中老年人多吃蔬菜。

维生素生理功用、缺乏症及来源表

种类	名称	生理功用	缺乏症	来源
脂溶性维生素	维生素 A	维持正常视力, 防治夜盲症; 维持上皮细胞组织的健康; 增强对传染病的抵抗力, 促进生长	夜盲症, 上皮细胞组织萎缩角化, 对传染病的抵抗力降低	肝脏, 鱼肝油, 奶类, 蛋类, 菠菜, 辣椒, 胡萝卜, 苋菜, 甘薯, 橘, 杏, 柿, 芹菜, 小白菜, 韭菜
	维生素 D	增加钙磷在小肠内的吸收, 调节钙磷代谢所必需, 促进牙齿、骨骼的正常生长	儿童易患佝偻病, 成年人得骨质疏松病, 老年人易患骨质疏松、骨折	晒太阳, 蛋黄, 鱼肝油, 牛奶, 肝脏
	维生素 E (生育酚)	维持正常生殖机能, 防止肌肉萎缩, 治疗习惯性流产; 防治动脉粥样硬化和心脏病变, 抑制脂褐质形成, 抗衰老	食物中含量足够, 一般不会缺乏	各种绿叶蔬菜及植物油
	维生素 K	促进肝脏合成凝血酶元等, 治疗凝血酶元过低症、维生素 K 缺乏症、新生儿出血等	血液不易凝固, 出血后不易止血	苜蓿, 菠菜, 西红柿, 鱼肝油, 人工合成