
《中醫世家 “不外傳的長壽秘方”，300 條老年人手邊養生經》

(作者：張坤著 出版社：金城出版社)

ISBN：9787802516052 出版時間：2010-10-01)

前言：

長壽，其實有竅門 各位親愛的讀者，很高興您能翻開書，和我一起去探索長壽的秘密！我家幾代行醫，傳到我這已經是第八代。我爺爺活到 98 歲，曾祖父更是活到 100 歲，曾祖父還曾經給溥儀和張作霖看過病，在解放前，被譽為“關外第一名醫”。

博士畢業後，我沒有選擇到大城市發展，而是回到遼寧老家，去繼承父業，也是家族幾代人的事業。現在，傳統中醫的薪火傳到我這一代人身上，我有責任把它發揚光大。因為我家人長壽，再加上是中醫世家，就有很多人問我是不是有什麼秘方，我每每聽到這樣的問詢，都莞爾一笑。但總被問及這個問題後，我也在想，我們家到底有沒有什麼長壽秘方。思來想去，我感覺有必要把祖輩留下來的養生經驗和我總結的家族長壽“秘方”跟大家分享。

其實，要想長壽很簡單，最基本的方法就是“堅持”和“科學”。堅持健康的生活方式，堅持陰陽平衡的養生方式，科學地生活起居，科學地調理身心。

話說起來簡單，道理大家也都明白，可是具體地應該怎樣去做呢？我想您一定會感興趣，那就讓我們一起去實踐，去見證長壽的奇跡吧！

這本書，從飲食營養、運動養生、科學進補、疾病防治、健康管理、睡眠健康、生活起居等方面全面講述老年人健康養生方面的知識。

我還為您編了很多簡單易懂的口訣，保證您輕鬆養生。在每一節中，我把養生長壽關節點都清楚地列了出來，您可以即查即用，肯定不會迷糊。說一千道一萬，您翻開書，細細讀，把它帶回家，放在枕邊，您就已經拿到了長壽的鑰匙，只要正確地使用它，長壽的大門就一定為您開啟。在這裡，我也祝福您——親愛的讀者：健康幸福、頤養天年！

目錄(1)

第一章

- 1.老年人呼吸系統的變化
- 2.老年人神經系統的變化
- 3.老年人循環系統的變化
- 4.老年人消化系統的變化
- 5.老年人運動系統的變化
- 6.老年人內分泌系統的變化
- 7.中老年女性更年期綜合症問題
- 8.老年人泌尿系統的變化

第二章

- 1.養生保健有哪些新觀念
- 2.沒病就等於健康嗎
- 3.亞健康真的不能被忽視
- 4.你知道老年人養生有這樣四大秘訣嗎
- 5.老年養生“四勤四戒”你做到了嗎
- 6.老年人養生最怕這五個字
- 7.老年人養生一二三四五
- 8.老年養生有哪些錯誤觀念呢
- 9.老年人養生有哪些“反常”現象要注意呢
- 10.一定要嚴格恪守養生“九不過”
- 11.老人健康生活宜“四慢”
- 12.老年人養生一定要注意的

三個“半分鐘”，三個“半小時”

13.春季養生有哪三大基本原則呢

14.春季養生不可不知的四個注意事項

15.您知道春季養生這六“要”嗎

16.夏季養生要做好這四“清”

17.老人平安度夏一定要注意這五個問題

18.秋季養生有這四“宜”

19.冬季養生四大定律

20.教你養神好方法

21.您知道百歲老人的這些養生共性嗎

22.養生小竅門讓你神采奕奕

23.保持心境年輕有絕招

第三章

1.這些食物最適合中國人的體質

2.為您提供健康的飲食策略

3.不同年齡段的老年人有哪些飲食重點

4.老年人吃有“三宜”，食有“六忌”

5.老年人食用某些食品要適度

6.老年人消化功能減退後的飲食安排有哪些

7.老年人有什麼特殊的營養需求

8.營養不良——一個被忽視又廣泛存在的問題！

9.營養不良了，該怎麼辦

10.應時飲食促長壽

11.健康飲食要注意的十二個“一點”

-
- 12.老年人增進食欲的方法多
 - 13.怎樣吃早餐最科學
 - 14.老年人晚餐一定要注意“四不過”
 - 15.終日飽食害處多
 - 16.飯後最忌的六件事，您知道幾件
 - 17.春季飲食將“溫補”進行到底
 - 18.春季飲食最忌這些蔬果
 - 19.清淡飲食助您輕鬆度炎夏
 - 20.秋季飲食有講究
 - 21.教你冬天怎麼飲食禦寒
 - 22.六類食物要多吃
 - 23.知道吃什麼會讓您心情變好嗎
 - 24.這四種美味食品有利於排毒，您知道嗎
 - 25.缺乏肉奶蛋，抗病能力會減半
 - 26.對牛奶的十大認識誤區(上)
 - 27.對牛奶的十大認識誤區(下)
 - 28.蜂蜜是老人的“牛奶”
 - 29.該怎樣正確食用蜂蜜呢
 - 30.飲用豆漿一定要注意這五個問題
 - 31.缺少鋅鉍人易老
 - 32.顏色不同，營養不同
 - 33.苦瓜番茄伴身邊，年輕 10 歲不是夢
 - 34.老人吃水果有禁忌
 - 35.對症吃水果，營養又健康

-
- 36.老年人軟化血管吃什麼
 - 37.九種方法吃掉亞健康
 - 38.遠離四種水，健康有保障
 - 39.空腹時最好不要吃這些食物
 - 40.這些食物最好不要同吃

第四章

- 1.中老年人需補充哪些營養
- 2.鄭重推薦十大長壽食品
- 3.多種咳嗽春季食療有良方
- 4.四道滋補菜譜讓您春天擁有好氣色
- 5.三伏天慎進補
- 6.老人秋季食療有良方
- 7.老人冬季進補吃什麼好
- 8.老人冬季進補——煲湯乃上乘之選
- 9.糖尿病人如何補
- 10.肺功能不好如何補
- 11.骨質疏鬆如何補
- 12.老人冬季進補有這些注意事項(上)
- 13.老人冬季進補有這些注意事項(下)
- 14.抗衰老十大藥材(上)
- 15.抗衰老十大藥材(下)
- 16.老年補腦要科學
- 17.紅糖是大寶
- 18.年老體弱適當補補“菌”

19.老年人應對症進補

20.進補並非越多越好

第五章

1.您有健康的心理嗎

2.您有這六大心理需求嗎

3.請注意老年人常患的這些心理疾病

4.老年人應提高心理承受能力

5.看看您的三種年齡分別是多少

6.老年人養生七淡，您做到了嗎

7.心理調試助養生

8.退休老人有哪些心理狀態

9.退休老人該怎樣進行心理調適呢

10.老年人應經常保持這“九樂”

11.老人心病需“話療”

12.年輕心態抗老化

13.您還是不要太懷舊了吧

14.精神緊張催人老

15.依賴心理催人老

16.警惕癌症性格，遠離癌症

17.壞心情是癌症的導火索

18.教您如何遠離憤怒

19.您為什麼總是嘮叨

20.老年喪偶後該怎樣調心

21.中老年女性有哪些特殊的心理特徵呢

22. 中老年女性心理保健有哪些原則

23. 女性更年期心理表現(上)

24. 女性更年期心理表現(下)

25. 如何應對更年期心理問題

第六章

1. 預防疾病是健康長壽的基礎

2. 這些看病誤區，您有嗎

3. 紅光滿面未必健康

4. 老來瘦未必都是福

5. 返老還童是假像

6. 警惕小毛病隱藏大問題

7. 老人治病儘量不吃藥

8. 中老年人要警惕胸悶

9. 老年人倒地先別扶

10. 人老手抖原因多

11. 教您怎樣防治耳背

12. 眼皮腫脹是怎麼回事

13. 每日做叩齒練習防耳鳴

14. 裝假牙後要多吃果蔬

15. 教您怎樣緊急處理噎食

16. 少看電視，謹防老年癡呆

17. 怎樣預防老年癡呆

18. 老年瘙癢怎樣進行自我保健

19. 教您三步輕鬆趕走抽筋

-
- 20.老年甲亢怎樣進行自我診斷
 - 21.老年頸椎病患者怎樣進行自我鍛煉
 - 22.小心防治肩周炎
 - 23.補鈣同時要補維生素 D
 - 24.老年人痛風怎樣進行自我生活保養
 - 25.老年性足病知多少
 - 26.晚餐不當會導致八種疾病
 - 27.消化性潰瘍患者怎樣進行自我保健
 - 28.好習慣，防便秘
 - 29.教您如何預防心率失常
 - 30.六項注意預防猝死
 - 31.老年人謹防體位性低血壓
 - 32.血壓偏低要多喝水
 - 33.高血壓病人巧睡眠
 - 34.臨界高血壓非藥物治療六法
 - 35.高血壓病人服藥禁忌
 - 36.糖尿病患者怎樣進行自我鍛煉
 - 37.怎樣防治尿結石
 - 38.怎樣預防中風
 - 39.中風來臨前的預警信號有哪些
 - 40.人老緣何易患癌
 - 41.防癌要從生活細節做起
 - 42.腫瘤有哪些早期徵兆
 - 43.怎樣通過膳食防癌

-
- 44.預防胃癌一定要管好嘴
 - 45.老年抑鬱症怎樣進行自我調理
 - 46.老年性陰道炎有哪些危害
 - 47.老年用藥該注意哪些原則(上)
 - 48.老人用藥該注意哪些原則(下)
 - 49.煎中藥有哪些講究
 - 50.老年人輸液要注意什麼

第七章

- 1.您擁有“完全健康”嗎
- 2.美國《福布斯》雜誌開出的長壽秘方
- 3.長壽從慢餐開始
- 4.抗衰延壽關鍵在自己
- 5.您有這十種不良的生活習慣嗎
- 6.老年人衰老有哪些指標
- 7.老年人衰老有哪些徵象
- 8.延緩衰老有哪些舉措(上)
- 9.延緩衰老有哪些舉措(下)
- 10.養生之道貴在健腦
- 11.怎樣對人體進行排毒
- 12.老年人要警惕九種健康隱患
- 13.健康女人也要定期婦檢
- 14.測量血壓有哪些注意事項
- 15.健康體檢有哪些禁忌(上)
- 16.健康體檢有哪些禁忌(下)

17.如何更好地呵護老人的胃(上)

18.如何更好地呵護老人的胃(下)

第八章

1.運動養生有哪些原則

2.運動養生意義大

3.健身運動一定要持久

4.怎樣判斷健身運動是否適量

5.運動後怎樣進行健康監測

6.控制運動量的簡易方法

7.中老年有哪些運動原則

8.看看哪些運動項目適合您

9.養生必做的幾個小動作

10.臂跑，一種新型的溫和運動

11.初春鍛煉有不宜

12.夏天運動有禁忌

13.秋季運動有三防

14.冬季清晨戶外鍛煉要謹慎

15.怎樣可以既不出家門又健身

16.簡單高效手指保健操

17.拍打保健法(上)

18.拍打保健法(下)

19.舌頭運動也養生

20.鍛煉平衡防跌倒

21.對症散步有利健康

-
- 22.飯後不要急著做這些事情
 - 23.一定要避免錯誤的行走
 - 24.練太極拳有哪些注意事項
 - 25.老年人巧曬日光浴
 - 26.老年人運動有禁忌
 - 27.感冒不可通過鍛煉治療
 - 28.運動損傷因何而起
 - 29.幾種老年常見病的康復鍛煉
 - 30.高血壓患者如何鍛煉

第九章

- 1.老年人睡眠更要講科學
- 2.一定要重視睡眠的作用
- 3.早睡早起，延年益壽
- 4.老年人睡眠禁忌多(上)
- 5.老年人睡眠禁忌多(下)
- 6.老年人睡眠姿勢很重要
- 7.睡前按摩有助鎮靜催眠
- 8.按照四季變化調整起臥時間
- 9.怎樣做睡前準備
- 10.合理安排晚餐有助改善睡眠
- 11.老人睡眠不好宜補充維生素 B12
- 12.常運動可提高老年人睡眠品質
- 13.教您一些改善睡眠品質的竅門
- 14.幫您選擇一個合適的枕頭

15.怎樣調整春困

16.健康午睡有講究

第十章

1.培養良好的生活習慣

2.退休後該如何生活

3.室溫對老年人健康有哪些影響

4.居住環境選擇要注意什麼

5.居住環境選擇有哪“三防”

6.老人臥室多用橙色增健康

7.廚房衛生有哪些注意事項

8.中老年人如何健康穿衣

9.常洗澡勝似開藥方

10.老年人洗澡有哪些注意事項

11.喝好清晨第一杯水

12.老人一天吃幾餐最合適

13.老人的早餐宜遲不宜早

14.常在花間走，活到九十九

15.過好夫妻生活有益老人健康

16.老人親熱掌握七原則

17.老年人擁有美好性生活有方法

18.老人後仰洗頭不安全

19.春天衣著宜下厚上薄

20.春季梳頭可養生

21.寒冬臘月老人應少泡腳

22.冬天曬太陽有益老人健康

23.洗半身浴有利老人健康

24.頭髮沒了也要梳頭

第十一章

1.老人要注意嗜好影響健康

2.做個快樂時尚的老人

3.快樂生活從健腦開始

4.讀書看報有哪些養生功效

5.練習書法——老年人養生的上乘之選

6.野外垂釣妙趣多

7.棋牌養生有哪些功效

8.棋牌養生有哪些禁忌

9.老人出遊小貼示

10.老人有 9 伴，生活樂無憂

11.老人跳舞有禁忌

第十二章

1.中老年人美容有哪些新原則

2.中老年美容有哪些心理特徵

3.中年女性該怎樣進行美容

4.中年女性美容寶典

5.老人美“容”重在美“心”

6.老年護膚營養為主

7.中老年女性應如何化妝

8.老人冬季皮膚護理——老年瘙癢病的防治

9.老人怎樣穿衣更年輕

10.中老年美容有利健康

附 錄

1.長壽測試題：檢查生活是否健康

2.老年人長壽歌訣

第一章 瞭解老年人的生理變化 中年步入老年，如何長壽？

身體就像一台結構複雜又運行自如的機器，它是人體生命活動的載體，同時又必須承受生命活動帶給它的各種負面影響。以呼吸系統為例，很多人到了老年，輕微活動後就會喘氣不順、呼吸困難等，這是呼吸系統老化的表現。

1、老年人呼吸系統的變化

老年人呼吸系統的變化，呼吸困難、肺活量減少、支氣管炎，這些問題你出現了嗎？

身體就像一台結構複雜又運行自如的機器，它是人體生命活動的載體，同時又必須承受生命活動帶給它的各種負面影響。以呼吸系統為例，很多人到了老年，輕微活動後就會喘氣不順、呼吸困難等，這是呼吸系統老化的表現。

老年人呼吸系統老化會帶來哪些問題，產生哪些疾病呢？

在幾十年的生命活動中，呼吸系統為機體活動的運轉源源不斷地提供養料，同時，幾十年從未歇息片刻的呼吸系統在長期的運轉中，與各種氣體、粉塵和微生物接觸，不斷地遭受著它們的腐蝕，不斷老化。另外，人到老年，呼吸系統，除了呼吸道已經老化以外，肺活量也比青壯年減少了 40%～50%，肺泡內的殘餘氣體大大增多，影響了老年人的呼吸“效率”！

老年人鼻的變化主要是物理性的，雖然外形方面沒有多大變化，但是鼻毛會出現脫落、變短等現象，從而導致鼻毛變少，削弱了鼻的生理防禦功能，就如同用久的窗紗容易有“漏洞”一樣，這樣就容易導致感染或者感染向下延伸等問題。鼻黏膜也會隨著年齡的增長而逐漸萎縮，因此老年人常患有鼻炎、鼻息肉或者慢性鼻竇炎等。

肺是呼吸系統的主要器官，隨著年齡的增長，肺組織出現較為突出的退行性變，肺的換

氣功能下降，同時由於長期吸入灰塵等對呼吸系統不利的物質，肺逐漸呈黑色，這也會影響肺的換氣。加之胸廓的前後徑變大，使肺的活動受限，從而使肺容量和肺活量都減少，繼而出現呼吸困難等各種問題。

在老年人的各種呼吸道疾病中，慢性支氣管炎是較為嚴重和普遍的一種，這主要是由老年人各項生理機能逐漸降低，呼吸系統的防禦能力和抵抗能力降低造成的。因此老年人更應該注意保護自己，防“病”于未然是健康之根本所在！

2、老年人神經系統的變化。

思維變慢、記憶力減退、反應及應變能力減弱，這些問題你出現了嗎

還記得小品《糧票的故事》嗎？孫子吵著“受不了了，聽了 300 多遍的故事爺爺還在講”。而爺爺並不記得這個故事自己已經講過好多遍了，還在樂此不疲地講給孫子聽。這個小品很典型地反映了老年人短期記憶力減退、長期記憶卻很清晰的記憶特徵，也反映出其神經系統退化的問題。

那麼老年人神經系統的衰退有哪些典型特徵，會產生哪些問題呢？

腦組織是人體組織器官中需氧量最大的器官，其耗氧量約占全身耗氧量的四分之一，腦組織就像一個巨大的吸氧庫，需要源源不斷地吸入大量的氧才能夠更好地發揮作用。人的腦和神經細胞絕大部分是處於休眠狀態的，這意味著，當有一部分腦細胞老化時，另外一部分會進入活躍狀態，發揮作用。那為什麼腦組織能力也會出現退化呢？這是因為人體負責供“氧”的各器官出現了老化或者病變，影響了老年人腦組織的正常運轉。

另外，在食物轉化過程中會出現氧化作用，而老年人的氧化作用尤為嚴重，氧化所產生的脂褐素在神經細胞中大量累積，佔用了神經細胞一部分的空間，影響了腦組織的正常功能。

中樞神經系統功能減退勢必會影響周圍神經系統發揮作用，從而使思維變慢、記憶力減退、反應及應變能力減弱。值得說明的一點是，老年人記憶減退集中體現在近期記憶力減退方面，如剛放下的東西卻忘記放哪兒了，剛吃完午飯卻忘記吃什麼了，等等。以上表現，都是老年人神經系統衰退、變化的典型標誌。

3、老年人循環系統的變化。

心血管功能減退、動脈粥樣硬化、腦血管病，這些問題你出現了嗎

心臟乃生命的力量之源。但是隨著年齡的增長，各種心腦血管疾病層出不窮，成為殘害老年人健康的一大殺手，那麼，老年人心血管系統的老化具體表現在哪些方面，會產生哪些

疾病呢？

(1)50 歲以後血管壁硬化越來越明顯，管壁彈性減退，同時許多老年人伴有血管壁脂質沉積，使血管壁彈性下降、脆性增加，因此中老年人血壓往往偏高。

(2)血管內膜也可能出現動脈粥樣硬化斑塊，血管壁中層有鈣質逐漸沉著，外壁就會變硬，血管因此失去彈性。硬化斑塊會破壞動脈血管壁，使管壁變薄，極易形成動脈瘤。

(3)冠狀動脈供應心肌血液和營養，老年人冠狀動脈硬化以後，冠狀動脈狹窄或者梗塞容易導致心肌缺血。不管是心肌病還是冠狀動脈疾病，都可能引起心排血量下降，心功能減退。

(4)65 歲老年人比 25 歲青年人心排血量減少了 30%~40%。老年人肌肉鬆弛，心搏出血量減少，心外周阻力加大，迴圈的時間延長，一旦發生急重病就容易出現心功能不全。

(5)隨著時光的推移，脂質物質在血管內壁沉積得越來越多，就像一堆垃圾一樣堆積在一起，使血管通道逐漸變窄；同時血管壁增厚、纖維化，管腔徑縮小，這些都嚴重地降低了血管的輸送功能，毛細血管的代謝率也逐漸下降，導致機體各部位供血、供氧不足，而缺血即意味著缺氧。心血管負荷重時就更易加重缺血、缺氧現象，因此心血管病很容易發生。

4、老年人消化系統的變化。

牙齒鬆動、味覺下降、經常便秘這些問題你出現了嗎？

消化系統，顧名思義，從嘴吃進來的食物經過消化吸收進入人體。沒有消化系統的消化與吸收，心血管就無法把營養輸送到全身各個部位。到了老年，很多人牙齒開始鬆動，吃東西也沒什麼味道，口味變得很重。這是什麼原因造成的，究竟因何而起呢？

從七、八歲換掉乳牙以後，我們的牙齒就堅守在自己的崗位上，一日三餐、各種加餐與零食都要靠牙齒咀嚼磨碎，而且很多人並不知道珍惜自己的牙齒，經常用牙開酒瓶或者咬過於堅硬的東西。這些都會傷害我們的牙齒，到了老年由於牙齦萎縮，牙根外露，齒槽骨被吸收，牙齒就很容易鬆動、脫落。生活中我們常看到很多老年人“吃軟不吃硬”或者吃東西很費力，正是牙齒出了問題。

老年人之所以會出現食而無味、胃口不好等問題，是因為老人舌頭的味蕾逐漸減少，味覺也就相應變差，從而導致食欲減退。

老年人胃腸黏膜萎縮，數量減少，小腸絨毛膜增寬、變短，結締組織增多，這些變化使得老年人胃腸蠕動減慢，排便過程延緩，因而容易產生便秘。

過了 60 歲以後老年人肝臟會有明顯的變化，食物轉換變慢，藥物及毒素的排泄也減慢，

易發生藥物中毒或者使藥物在體內蓄積，從而延長或增強藥物的作用。因此老年人用藥一定要謹慎。

近幾年來糖尿病發生率大大提高，其中老年人居多，這與其胰腺體積變小病變有直接的關係。胰腺的變小直接影響了脂肪的消化和吸收，因此老年人一定要少吃含糖量和含脂肪量高的食物。

5、老年人運動系統的變化。

骨質疏鬆、肌肉鬆弛、關節僵硬，這些問題你出現了嗎？

俗話說：“人老腿先老。”走在大街上，經常看到很多老年人走路緩慢，腿腳十分不靈便。人到老年如果仍然能夠步履輕盈，行動自如，這會給老年人生活和精神帶來極大的樂趣，也會給全身各個系統帶來極大的好處。但是事實上往往事與願違，老年人骨骼和關節衰退一般比較嚴重，老化現象較為明顯。那麼老年人運動系統的老化主要體現的哪些方面，會帶來哪些問題呢？

骨的化學成分主要是有機質和無機質，有機質保證骨的硬度，無機質保證骨的彈性。隨著年齡的增長，骨中的有機質逐漸增多，而無機質逐漸減少，因此老年人極易發生骨折。

老年人常出現的骨骼疾病主要是骨質疏鬆和骨軟化。

骨質疏鬆是由體內鈣離子交換不平衡造成的。血漿中的鈣離子和體液中、骨骼中的鈣不斷地進行交換，正常人的交換是平衡的，而中老年人的這種交換會出現負平衡，因此會造成骨質疏鬆。

骨軟化，指骨骼中的類骨沉積，主要是因為日常生活中接受的日光照射少，體內缺乏維生素 D。此外，老年人飲食中缺乏維生素 D 或者維生素 D 吸收不良也是造成軟骨病的重要原因。

另外，老年人還比較容易患老年性關節炎。隨著年齡的增長，骨質膠原組織逐漸老化，彈性纖維失去彈性，易發生慢性關節炎，最常見的是退行性關節炎，即肥大性骨關節炎。

老年人運動系統老化，腿腳容易出問題，平時應該選擇適合自己的運動方式，循序漸進持之以恆地進行鍛煉。

6、老年人內分泌系統的變化。

糖尿病、身體發胖、應激反應能力降低，這些問題你出現了嗎？

糖尿病、高血壓、肥胖症等被稱為“富貴病”，顧名思義，是說生活較為富足的人容易得的病，雖然現在“富貴病”越來越年輕化，但是毋庸置疑的是老年人仍然是“富貴”的主流，難道是老年人真的很富貴嗎？其實不然，老年人得這些富貴病有外在的原因，比如，生活水準提高，運動鍛煉較少等，但是客觀的原因是，老年人身體機能的下降，與內分泌器官的老化更有著直接聯繫。

那麼老年人內分泌系統有哪些變化，會給老年人帶來哪些問題呢？

各種激素多有其特殊的功能，都是機體必不可少的重要物質。老年人內分泌腺有一定程度的變化，但是各腺體的表現有所不同。一般認為，中老年人內分泌器官都會發生不同程度的萎縮和組織結構的變化，使分泌的激素呈現不同程度的質與量的變化，從而加重衰老並會引起相關疾病的發生。

老年人胰腺功能逐漸降低，抗胰島素的激素增高，周圍組織對糖的利用水準也逐漸減少，因此老年人糖尿病的發生率也隨著年齡的增長逐漸提高。

另外，內分泌腺的退化，會使老年人的應激反應能力減退。

雖然老年人內分泌系統發生老化，但是在整個神經——內分泌系統的調節下，一般不會出現不適，只要保持身體的活力，堅持鍛煉，堅持健康的生活方式，相信“富貴病”一定會遠離您！

7、中老年女性更年期綜合症問題

月經變化、卵巢萎縮、第二性征變化，這些問題你出現了嗎？

前面一節我們說過老年人內分泌系統的生理變化問題，其實對於女性朋友來說，內分泌系統的老化還與另外一個問題的發生有著緊密的聯繫，即更年期。

“更年期”對我們來說並不陌生，近幾年針對更年期各種問題的廣告鋪天蓋地，例如，推遲更年期，再如治療更年期綜合症等。更年期真的有那麼可怕嗎，更年期有哪些表現，緣何而起呢？

更年期女性生殖器官開始萎縮，主要表現為子宮的萎縮，還有子宮頸變小，陰道縮小，黏膜變薄，分泌物減少、外陰部萎縮等表現。另外，中年女性的乳房會出現較為明顯的萎縮下垂等，聲音變低沉，女性 S 形柔美性感的體形也會逐漸消失。

更年期女性卵巢也開始退化。卵巢發育卵泡的數量減少，有的甚至發育不到成熟階段。卵巢分泌雌性激素的功能逐漸減弱，進而引起身體的一系列變化。卵巢變化給女性帶來的變

化，最為明顯，如月經的明顯不規律，從最初的週期不規則，到無排卵月經，到出血量時多時少，間隔時間越來越長，到最後的絕經。可以說，月經的變化是女性更年期最為明顯的變化，幾乎是更年期的一個信號！

更年期女性往往會出現煩躁、情緒波動較大等問題，大部分人會把這些問題歸結為更年期生理變化，其實生理上的原因只占一部分，女性朋友們關鍵是要注意心理調節，不要心理負擔過重，這樣才能較快地度過更年期。關於女性更年期保健問題在以後的章節我們還會介紹。

8、老年人泌尿系統的變化。

泌尿系統感染、前列腺肥大及排尿異常，這些問題你出現了嗎？

人到老年，泌尿系統往往發生老化，女性往往會出現泌尿系統感染、尿失禁及尿道黏膜脫垂等問題，男性則會出現水腫、前列腺肥大及排尿異常等問題。那麼，這些問題都是緣何而起呢？

老年人腎臟逐漸萎縮，腎小球和腎小管的數目減少，腎臟的功能也相應減退。這樣腎小球的濾過能力、腎小管的排泄和重吸收功能均會減退。這就是為什麼健康老年人的血尿素氮水準一般要比年輕人高的原因。對水和電解質的適應、調節能力降低，容易發生電解質紊亂，導致一些疾病的出現，如低鈉血症。腎臟是泌尿的核心器官，因此腎功能的減退，會直接影響整個泌尿系統的運行。

老年人的尿道會漸漸纖維化，彈性減退，女性尿道老化更容易發生泌尿系感染、尿失禁及尿道黏膜脫垂等。而且老年人膀胱肌肉萎縮容量逐漸減小，而且容易形成憩室，具體表現為夜尿次數增多，膀胱殘餘尿增多等。

男性前列腺中結締組織增多，會使前列腺出現不同程度的肥厚、腫大。當腫大到一定程度時，就會造成對尿道的壓迫，從而引起排尿不暢或急性尿瀰留。

尿頻也是老年人的常見問題，正常人日間排尿 4—6 次，夜間 0—2 次。如果排尿次數超過了這個範圍，則為尿頻。

尿急是指排尿有急迫感，迫不及待，尿意一來，就不能懈怠。尿急一般會伴有尿頻。

尿痛是指排尿時感到尿道、膀胱和會陰部疼痛。疼痛的程度多有不同，應該根據疼痛的不同特點求助於醫師，以防耽誤病情。

中老年朋友要注意防治泌尿系統感染，注意個人衛生，養成良好的生活習慣，出現身體不適等情況一定要及時就醫。

第二章 順應自然乃長壽之根本 不懂養生之道，如何長壽？

隨著社會的進步，生活節奏不斷加快，很多我們認為健康的生活方式已經不再適應現代社會，為此我們提出科學的保健新觀念。

1、養生保健有哪些新觀念？

隨著社會的進步，生活節奏不斷加快，很多我們認為健康的生活方式已經不再適應現代社會，為此我們提出科學的保健新觀念。

與自然相和

人類生活在自然社會中，從自然中攫取對人類有用的物質，同時把無用或者有害的物質排到自然中去，但是您有沒有想過自然對人類的反作用呢？與自然相和，就意味著我們的行為要適應自然的發展規律，親近並保護自然，在養生上也要自然得法，不能強求。

與他人相和

與他人和睦相處，讓心態處於輕鬆自如的狀態，這樣有利於身體分泌有益的激素，從而使得神經系統的功能處於最佳狀態，同時機體的抵抗力也會增強。融洽的人際關係會使人處於一種輕鬆快樂的狀態之中，心情好，衰老自然會減慢。

身與心相和

身心相和，在一定程度上是指保持積極向上的人生態度，保持心理健康。這樣身體才不會出現各種問題，人的身體和心理是一個相協調的整體，心理出了問題很容易影響身體。

五臟相和

五臟之和要求氣血和、陰陽和、五行和。這符合中醫的理論。只有五臟和，人才會精神煥發，健康長壽。所謂“一陰一陽謂之道，偏陰偏陽謂之疾”，說的就是這個道理。

飲食相和

這要求我們膳食要平衡，攝入與消耗要相平衡，同時攝入的各營養物質之間的比例也要協調。

2、沒病就等於健康嗎？

還記得小品《說事兒》中，宋丹丹開場問崔永元的那句：“小崔，聽說你抑鬱了？”其實這是在說崔永元得抑鬱症的事兒。小崔是真的病了，身體出問題了嗎？

世界衛生組織對健康下了如下定義：健康不僅是指沒有疾病或者虛弱，而且是指身體上、精神上 and 社會適應上的完好狀態。顯而易見，健康不僅僅要求我們身體上沒有問題，同時也包括心理上、行為上和社會學方面也符合一定的標準。小崔的抑鬱不是身體上的問題，而是由心理問題引發的身體不適。

現代社會生活節奏快、生存壓力大，尤其是生活在大都市的人精神長期處於緊張狀態，很容易出現心理問題，抑鬱症只是其中的一個表現。心理出現問題，輕者影響個人生活或工作，重者直接影響到人們的正常生活和社會的穩定！

中醫理論講究：不治已病治未病。這是說要在疾病還沒有發生的時候，防患於未然，養成良好的生活習慣和科學的生活方式。那麼老年人平時要養成哪些好的生活習慣和方式呢？

合理膳食，戒煙限酒，講究衛生，經常鍛煉，保持良好的心理狀態等都是有利於保持身體健康的生活方式。另外，要注意避免消極性格，醫學上有種說法叫“癌症性格”，是說癌症患者一般都具有的一些性格特徵，或者說這樣的性格容易引起癌症。其實不良的性格和很多疾病是聯繫在一起的，比如，爭強好勝、好高騖遠、急躁易上火、好生悶氣等，這些性格特點長期累積，很容易引起身體的氣血不暢，影響身體健康。

因此，沒病不等於健康，一定要養成良好的生活習慣，培養健康陽光的性格。

3、亞健康真的不能被忽視。

近幾年來“亞健康”這個詞逐漸出現在我們的視野中，它是指身體處於健康狀態和疾病狀態之間的一種“灰色狀態”，很難被確診，無法治療，但是事實上影響了患者的正常生活和工作。

世界衛生組織公佈，現代人有六成以上的處於亞健康狀態。亞健康狀態可以轉化為疾病，也可以向健康狀態轉換，也可能長期處於健康和疾病的中間狀態。

亞健康分為軀體亞健康和心理亞健康兩種。軀體亞健康是由疲勞、自由基、上火、血脂偏高、血液黏稠度偏大等原因引起的。而心理亞健康主要是因為壓力和心理障礙等引起的。

亞健康有哪些表現呢？思慮渙散、頭重頭痛；頭腦不清爽；頭部疼痛；渾身乏力；容易疲倦；起立時眼發暗；聲音有異樣感；耳鳴；胃悶不適。眼睛疲勞；鼻塞；眩暈；肩頸僵硬；早晨起床不快；睡眠不良；手足發涼；腹瀉、便秘；心悸、氣喘；手掌發黏；手足麻木；心煩意亂；坐立不安；易暈車等。如果一段時間內身體持續出現以上症狀，就意味著您的身體已經發出警報：亞健康悄悄向您走來。

下面我重點講一下應該如何擺脫亞健康。

首先應該消除負面情緒，可以通過聽音樂、進行體育鍛煉等方式使精神放鬆下來，也可以將緊張的情緒轉移到種花養魚或者琴棋書畫等頤養性情的活動或事物上。

其次要養成良好的生活習慣，保證充足的睡眠，戒煙限酒，常鍛煉身體，生活規律化，等等。

另外要特別強調體育鍛煉的重要性。改變多坐多臥少動的生活方式，步行、打太極、跳繩、游泳等都是很好的鍛煉方式，找到適合自己的體育鍛煉方式並堅持下來！

最後要平衡膳食。保證身體所需營養的同時控制攝入過剩的養分。堅持高蛋白、高纖維素、高維生素、高鈣和低脂肪、低糖、低總熱量、低鹽的飲食原則。

4、你知道老年人養生有這樣四大秘訣嗎？

秘訣一：食粥非常適合老年人。

古人認為，粥乃世間第一補人之物。食粥，歷來為養生家所重視。粥，易於消化，調劑口味，攝生養體，尤其適合老年人。老年人食粥，必能強身健體，享盡大壽！

秘訣二：常飲用蜂蜜。

被稱為世界五大長壽地之一的格魯吉亞阿巴哈吉亞鄉，那裡的人們喜愛養蜂，經常吃蜂蜜，壽星特別多。有人甚至認為，“蜂蜜是老年人的牛奶”，可長期食用，有利無弊。這種說法很有道理，蜂蜜不僅含有豐富的葡萄糖和果糖，易於吸收，而且還含有多種維生素和礦物質，殺菌力也很強，可防治多種老年疾病，如咳嗽、便秘、失眠、心血管疾病、消化不良、潰瘍病和痢疾等。

秘訣三：不挑食，什麼都吃，但是食之有度。

人體的正常運轉需要多種營養素，也就需要從多種不同的食物中攝取。老年人不要挑食，更不要偏食，各種食物都吃一點，有利於及時攝取身體需要的各種營養物質，而且可以在不經意間防治很多疾病的發生。

秘訣四：常喝茶大有好處。

在一項針對不同地區的百歲老人進行的調查中發現，他們都有一個共同的嗜好——每天飲茶。茶葉中含有豐富的茶色素能防治動脈硬化，其有效率高達 80% 以上。也有學者發現福建烏龍茶可以抗癌，其抑制癌症的效果高達 79%。還有學者證實雲南沱茶可降血脂。喝茶的確有益健康，其抗衰老作用超過維生素 E 的 18 倍。

5. 老年養生“四勤四戒”你做到了嗎？

“四勤”助您保健亦長壽

勤餐少食：老年人消化系統機能和心臟功能都有一定程度的老化，如果一次進餐太多，會加重消化系統和心臟的負擔，容易出現消化系統疾病和心臟問題，也容易發胖。因此，老年人要少食多餐，每餐只吃七八成飽，每天最好吃 4～5 餐。

勤於咀嚼：勤於咀嚼有利於牙齒的保健以及延緩面部咀嚼肌萎縮。老年人牙齒鬆動或者部分脫落，不利於將食物嚼碎，勤於咀嚼可以彌補這一不足，減輕消化系統的負擔，更好地吸收食物中的營養。

勤咽唾液：中醫有“咽津益壽”一說，認為常咽唾液有“灌溉五臟六腑、潤澤肢節皮毛”、增強胃脾功能、促進消化吸收等作用。老年人可以每天早中晚各做一次“咽津功”，即甯心靜氣，舌舐上顎，將口中生出的唾液緩緩地咽下，重複數次。

勤於交談：儘量避免沉默寡言，常和他人進行交流可以開闊心胸，舒暢氣血，有利於身心健康。

“四戒”助您養生亦延年

戒久視：“久視者傷血”，人到老年，眼老昏花，如果長時間用眼，會傷血耗氣，頭暈目眩。因此，老年人看書讀報不宜超過兩小時。

戒久臥：“久臥者傷氣”，睡眠應保持一定的規律，一般成年人 7—8 小時即可，不能睡得太多，但是睡得太多超過十小時對身體也是極為不利的。

戒久坐：“久坐者傷肉”，長時間坐著不動，會使肌肉缺乏鍛煉，從而導致肌肉鬆弛，久而久之就會加速肌肉的衰退與萎縮。因此老年人一定要多活動，保持生命機體的活力。

戒久立：“久立者傷骨”，老年人氣血運行減弱，如果久立不動，會出現氣血凝滯，而招致疾病。應該動靜結合，主動調節身體的平衡。

6、老年人養生最怕這五個字：

“摔”：1/3 老人都摔過

老年人由於身體平衡性的降低，視力聽力的下降等，很容易摔倒，老年人骨骼含鈣量降低，骨骼變硬變脆，摔倒易造成骨折等的發生。同時身體的自愈能力下降，骨折後不易康復，這也是老年人“怕摔”的一大原因。

“堵”：腸胃怕堵，心更怕堵

老年人最怕堵的，一是消化道，二是心。老年人消化功能減弱，牙口不好，最好不要吃不易消化的食物，否則很容易消化不了造成便秘。而心情不好的危害就更大了，孤單自卑等負面情感長期鬱結於心，會造成氣血不暢，這很可能將成為各種疾病的源頭。

“獨”：不獨居、不孤獨

現代社會年輕人主張獨立與自由，尤其是結婚後的小夫妻往往與老年人分開過，這看似是一種新的家庭模式的建立，其實其危害也是顯而易見的，老年人自理能力降低，自身各方面能力衰退容易產生不安全感。人老了除了需要朋友之間的正常交際關係之外，更需要兒女親人間的問候與關懷，因此年輕人要經常回家看看，多和老人聊聊天，給予老人足夠的溫暖。

“漏”：服藥檢查不能漏

世界衛生組織資料顯示，每年我國因心腦血管疾病死亡的人數在 300 萬以上，其中，漏檢查、漏服藥、漏治療是主因。預防心腦血管疾病的關鍵是求“穩”，即用藥不能漏、監測不能漏、及時跟進病情調整治療不能漏。

“拖”：小病一拖成大病

老年人免疫能力低下、機體的適應性和自我調整能力也都比較差。如果一旦著涼感冒，治療不及時，就容易轉為呼吸道感染，危及生命。因此家人應多學習老年人疾病相關知識，發現徵兆及時就診，將“大病”扼殺在搖籃裡。

7、老年人養生一二三四五。

一個“中心”：

健康的身心。一個身心健康的人，其生活品質才會高，才能享受到生活給予的樂趣。

二個“點”：

瀟灑點，糊塗點。瀟灑者，自然大方，輕鬆自如，不拘束；糊塗者，大徹大悟，淡泊寧心，不為瑣事所擾。何樂而不為呢？

三個忘記：

忘記年齡，忘記疾病，忘記恩怨。生老病死是人生的自然規律，每個人都應該坦然灑脫地對待，人生旅途中難免會有一些風風雨雨、坎坎坷坷、恩恩怨怨，沒有必要對已經過去的事情斤斤計較。

四個“老”：

有個老伴、有個老窩、有點老底、有幾個老友。俗話說：“滿堂兒女，不如半路夫妻。”老夫老妻在精神上相互安慰寄託，在生活上相互照顧關懷，是其他關係所無法替代的。有個老窩，老年人一定要有一所屬於自己的住宅，才会有安全感；有點老底，手中有點積蓄能夠及時拿出以解燃眉之急；有幾個老友，平時一起聊聊天，有事相互幫幫忙。

五個“要”：

要放、要跳、要笑、要俏、要聊。要放，對於一些有一定社會地位的退休老人要放下架子，把自己放在一名普通老百姓的位置上，用一顆平常心來看待問題和處理周圍事物，心態才會平和，身心才會健康；要跳，老年人要經常活動，“生命在於運動”，運動可以增強體質，

使機體充滿活力，還可以調節情緒；要笑，老年人要對生活充滿樂觀情緒，時時保持愉快的心態；要俏，老年人的穿著要漂亮一些，這樣就會感覺年輕了許多，別人也會看到其煥發出的青春朝氣；要聊，老年人要經常與別人進行思想和感情交流。封閉自己以及強烈的孤獨感是引起老年抑鬱症和老年癡呆的原因之一。

8、老年養生有哪些錯誤觀念呢？

人體就像一架精密的機器，要想延長其使用壽命，必須時時注意良好的保養。任何錯誤的認識都可能成為影響長壽的“禍根”。那麼老年人在日常生活中常見的錯誤觀念有哪些呢？

渴了才喝水

口渴是體內已嚴重缺水的表現，水是維持人生命機體正常運轉和防治疾病最重要的物質，平時應養成隨時喝口水的習慣，而不是口渴了才意識到要喝水，一次喝很多。如果身體補充水分不夠及時，體內毒素沒有及時排出，毒素累積，病魔可能會乘虛而入！

病了才體檢

很多疾病在發病的初期並沒有明顯的徵兆，如肺結核、肝炎、高血壓、癌症等，如果及早發現，及早治療，很多問題就可以及時避免。

急了再如廁

平時要養成定時如廁的習慣，即使沒有便意，也要有意識蹲一蹲，這樣便於形成條件反射。如果沒有定時如廁的好習慣，容易形成便秘。便秘的害處在於，如果沒有及時排泄，那麼其中的毒素會重新進入人體。

困了才睡覺

困倦是大腦極為疲勞的表現，因此我們平時一定要及時休息，避免大腦過度勞累。養成良好的就寢習慣，不僅可以保護大腦，還可以提高睡眠品質，減少失眠。這樣整個人就會充滿活力，朝氣蓬勃。

餓了才吃飯

食物在胃中一般會停留四到五小時，等到感覺餓的時候，胃中的食物已經排空，此時胃

中的消化液就會主動消化胃黏膜。長此以往，容易引起胃炎和消化性潰瘍。不僅如此，這種做法還極易損害身體，削弱人的抗病能力。

以上這些是生活中很常見的錯誤的觀念，一定要及時糾正，否則對身體健康極為不利！

9、老年人養生有哪些“反常”現象要注意呢？

氣候變化

很多老年人的身體健康和節氣的變化有很大的關係，比如，一些老年人“白露”過後，慢性氣管炎會加重，“清明”一過，病情就會慢慢好轉。節氣的變化是不能改變的。老年人抵禦能力和適應氣候變化能力下降的事實，也是不能改變的。但是老年人可以通過及時調整自己的生活方式和穿衣習慣來應對這些變化。

步態異常

有些老年人，雖然已經年逾古稀，但是箭步如風、步伐穩健；恰恰相反，有些老年人，則步履蹣跚，老態龍鍾。後一種步態的老人，有約 16% 的是老年病病理現象。如果針對病理現象及時求醫，查出病因，及時治療，是完全可以康復的。

反常飲食

合理膳食，不僅講究營養搭配合理，而且要定時定量，反對暴飲暴食。更不能刻意地追求“老來瘦”而改變原來正常合理的飲食習慣。另外，老年人經常出現偏食的現象，這是一種極其不好的習慣，會造成人體需要的多種微量元素得不到及時地補充，影響正常的生命活動。

反常情緒

人的精神狀態，包括情緒、性格和脾氣，以及對外界事物刺激的反應，這些都會影響身體健康。一些老年人容易激動、急躁等，對自己對周圍人及環境要求過高，喜怒無常，這樣既有害於健康，還會使一些疾病較早發生或趨於嚴重。

老年人日常生活中，一定要注意這些反常現象，及時發現問題，才能更好地解決問題。

10、一定要嚴格恪守養生“九不過”：

衣不過暖

穿衣戴帽不要過於暖和，也不要過於單薄，過暖易感冒，過冷易受寒。

食不過飽

吃飯不要過飽，粗細都吃，葷素搭配，不吸煙，不喝酒。

住不過奢

要隨遇而安，居室富麗堂皇易奪心志而蛻化變質。

行不過富

身體條件允許的情況下，儘量以步代車，經常活動腿腳好。

勞不過累

勞動強度應有所限制，超過身體負荷容易對身體造成傷害。

逸不過安

終日無所事事，易喪失對生活的情趣，使人心灰意懶，因此即使退休在家，也應該勤於動腦，多活動筋骨，多讀書看報，心情舒暢，才能延年益壽。

喜不過歡

人逢喜事精神爽，但是“過喜則傷心”的道理人人都懂，不要像中舉後的範進一樣，變福為禍。

怒不可暴

碰到不順心的事情，不要過於惱怒。怒則傷肝，傷肝易病。

名利不過求

名不過求，利不過貪，平平安安，順其自然，才能健康長壽。

11、老人健康生活宜“四慢”：

老年人是一個極其特殊的群體，不僅身體衰弱、體弱多病，而且內心容易孤獨，缺乏歸屬感，因此需要更多的關心和照顧。如果希望老年擁有健康的身體，享受晚年生活，最重要的還是要順應身體的變化，善待自己的身體。

下面是我根據老年人生理變化的特點，總結出的老年生活“四慢”原則，希望老年朋友在日常生活找到適合自己的生活方式，健康又長壽。

進餐要慢

老年人牙齒多鬆動不全，加上唾液、胃液、胰液及膽汁等消化液的分泌量減少，消化能力降低，很容易消化不良。因此，老年人一定要注意細嚼慢嚥，以更好地消化。

排便要慢

不少老年人患有冠心病高血壓等，蹲下用力排便時，腹內壓力增高，人體下部血管受到擠壓，流向腦部的血液就會猛增，導致血壓驟然升高，可能會誘發腦溢血或冠心病。因此，老人排便宜慢，而且以取坐位為佳。

起身要慢

老人從躺著的狀態起身，或者從坐著、蹲著的狀態站起來時，動作最好慢一些，避免發生眩暈、暈倒或引發其他問題。

走路要慢

人到老年以後，骨關節退化，韌帶僵硬，常出現腰腿疼痛，加上視力衰退，大腦中樞神經對外界事物的反應變慢，遇到緊急情況，很難保持身體的平衡與穩定。因此，老人走路要慢步緩行。

12、老年人養生一定要注意的：

三個“半分鐘”，三個“半小時”

人生有數萬萬個“半分鐘”和“半小時”，絕大多數時候，它們都在我們的疏忽與不在意中匆匆地過去了，但是對於老年朋友來說，一定要特別注意三個“半分鐘”和三個“半小時”。

三個“半分鐘”

第一個半分鐘：老年人醒過來以後不要馬上起床，在床上躺半分鐘。這是因為，經過了七八小時的睡眠，人體已經適應了躺在床上的睡眠狀態，如果起床後迅速地坐起來，腦部得不到足夠的血液供應，會產生頭暈等問題。

第二個半分鐘：坐起來以後再坐半分鐘。慢慢地讓身體適應直立的狀態，老年人血液迴圈的速度以及自身的調節能力降低，要特別注意稍微慢一些。

第三個半分鐘：兩條腿下垂到床沿上後再等半分鐘。這是因為，起床時，人的血壓會暫時降低，一下子血壓低了，腦部缺血，很容易摔倒。

三個“半小時”

第一個半小時：早上起來運動半小時，做一些適合自己的運動，比如打打太極、跑跑步等，注意要因人而異、運動適量。

第二個半小時：午睡半小時，不管時間多短，或者沒有睡著只是閉目養神幾分鐘，稍微休息一下，精力就會特別充沛，老年人一般都早上起得很早，需要補充睡眠，因此中午需要特別休息一下。

第三個半小時：晚上六七點鐘步行半小時，老年人晚飯後適量行走，晚上就能睡得更香，而且會減少心肌梗塞、高血壓的發病。

13、春季養生有哪三大基本原則呢？

一年之計在於春，春天氣候轉暖，萬物復蘇，生機勃勃，但是春季也是“百草發芽，百病發作”的季節，因此，老年人一定要注意春季的養生，為一年的健康打下良好的基礎。

春季養生，重在養肝

春天應該注意情志養生，保持樂觀開朗的情緒，使肝氣順達，起到防病保健的作用。現代醫學研究，不良情緒易導致肝氣鬱滯不暢，使神經系統和內分泌系統功能紊亂，免疫功能下降，容易引發精神病、肝病、感染性疾病，等等。

春季養生，宜甘減酸

春季是肝旺之季，多吃酸性食物會導致肝火偏亢，不宜食生冷黏雜之物，以免損傷脾胃。春季進補應該以溫為主，多吃一些性味甘平，而且富含蛋白質、糖類、維生素和礦物質的食物。有利於發寒散邪，扶助陽氣。

春季養生，貴在鍛煉

春季空氣清新，正是採納自然之氣，養陽的好季節。中老年人鍛煉要根據自己的體質，選擇適合的運動項目，或者去春遊。不僅可以暢達心胸，怡情養性，還能夠使氣血通暢、鬱滯疏散，提高心肺等的功能，增強身體素質，減少疾病的發生！

堅持春季養生的這三大基本原則，發展培養適合自己的養生方式，相信您的這個春天一定會生髮得和萬物一樣生機勃勃！

14、春季養生不可不知的四個注意事項：

春天是生命的又一個輪回，萬物生機勃勃，一片欣欣向榮的景象，和銀裝素裹、萬物靜寂的冬天相比，春天有了更多新的變化，河裡的水開始嘩嘩地流了，樹漸漸地冒牙了，花也慢慢地開了，而細菌病毒繁殖得也越來越快了。因此，春天是一個讓人喜又讓人憂的季節，老年人一定要特別注意下面這些養生經驗，為一年的身體健康打下堅實的基礎。

起居規律

春季是一個生髮的季節，人體的末梢血液供應增多，中樞神經得到的養分相應地減少，因此人很容易犯困，但是這並不是說人體缺覺。若貪圖懶覺，則不利於陽氣的生髮。因此春天應該早睡早起，經常到室外、林蔭道、樹林中去散步，與大自然親密地接觸，養成規律的起居。

養足精神

季節的更替對人體的影響很大，尤其是冬春交替之際。很多人對春天氣候的變化無法適應，易患精神疾病。因此，春天要注意情致養生，保持樂觀開朗的情緒，從而起到防病保健

的作用。

保暖防病

春季乍暖還寒，氣候多變，一定不要著急脫掉冬衣，要順應氣候進行保暖防寒。“春捂秋凍”就是順應氣候變化而形成的養生經驗。春天天氣轉暖，各種細菌、病毒迅速地繁殖起來因而很容易發生流行病。老年人抵抗能力差，因此一定要防寒保暖，防治疾病上身。

預防哮喘

春天百花盛開，花粉隨風飛揚，過敏性哮喘的老年患者很容易發病。要注意講究衛生，保持室內空氣新鮮，多開窗透氣。還要多鍛煉身體，到戶外運動，提高機體的抗病能力。

15、您知道春季養生這六“要”嗎？

春天陽氣生髮，冰雪消融，萬物復蘇，自然界呈現出一派欣欣向榮的景象。因此春季養生應該順應陽氣生髮舒暢的特點，要注意以下幾點：

要調養精神

春天陽光明媚，風和日麗，精神調養應做到心胸開闊，情緒樂觀，戒鬱悶以養性。週末踏青問柳，遊山玩水，陶冶性情，會使人氣血通暢、精神旺盛，心情大好。

要防風禦寒

春天應該晚睡早起，多到室外活動，舒張形體，使一天的精力更加充沛。春天要特別注意防風禦寒，養陽斂陰。另外，春天乍暖還寒，要注意衣服不可頓減，過早地脫去冬衣極易受寒，引發呼吸道疾病。

要調節飲食

春天新陳代謝旺盛，飲食宜甘宜溫，富含營養，忌過於酸澀，宜清淡可口，忌油膩生冷。特別要注意不能進補大辛大熱的食品，如人參、鹿茸之類的補品，否則很容易助熱生火。

要運動鍛煉

春季空氣清新，適合運動，應該吐故納新，充養臟腑。春天多鍛煉，會增強免疫力和抗病能力，為一年的健康打下良好的基礎，也可以使人思維敏捷，不易疲勞。

要預防春困

春天風和日麗，特別適合戶外活動，但是又極易產生懶洋洋想睡覺的感覺。其實春天犯困並不是說睡眠不足，而是因為氣候轉暖，皮膚血管舒張，末梢血液供應增多，供應大腦的血液相應地減少了，就會感到困乏無力。適度運動有利於預防春困。

要保健防病

春天溫暖多風，適合細菌、病毒等微生物的繁殖和傳播。老年人易發生流感、肺炎、支氣管炎等疾病，因此一定要注意衛生，勤洗衣曬被，除蟲害，開窗通風，提高防禦能力。

16、夏季養生要做好這四“清”：

夏季氣溫高，濕度大，老年人對環境變化的適應能力比較差，很容易患病。夏季最常見的疾病是中暑、痱子和腸道疾病，以及由此而誘發的心腦血管病、貧血和肺氣腫等慢性疾病。因此老年人在健康度過春天以後，對夏天也不能忽視。

夏季養生要四“清”

思想宜清靜

盛夏酷暑，老年人很容易煩躁不安，這樣疾病就會趁機而入，因此，老年人一定要保持平和的心態，所謂心靜自然涼，說的就是這個道理。避免因為焦慮、緊張等不良情緒影響正常的生活，誘發一系列疾病。

飲食宜清淡

盛夏炎熱的天氣，飲食上應該以清淡質軟、易於消化為主，少吃高脂肪、味道重以及辛辣上火的食物。應該多吃新鮮蔬菜瓜果，既能滿足人體所需要的營養，又可預防中暑。主食也應以稀為宜，比如綠豆粥、蓮子粥、荷葉粥等。

遊樂宜清幽

不可遠途跋涉，應就近尋幽。早上空氣清新，可以到草木繁盛的園林散步鍛煉，吐故納新。傍晚，可以徜徉于江邊湖畔，感受盛夏難得的涼風，滌盡心中的煩悶，消解暑熱。

居室宜清涼

早晚室內氣溫低，應該將門窗打開，通風換氣。中午室外溫度高於室內，應該將門窗緊閉，拉好窗簾。陰涼的環境，會使人心神安靜。

做到了夏季養生的四“清”，相信老年人可以健康快樂地度過這個夏季了！

17、老人平安度夏一定要注意這五個問題：

夏季炎熱煩悶，老年人尤其要注意生活方式的調節，及時從春天懶洋洋的狀態中走出來，積極地迎接並應對這個盛夏的到來。老年人平安度夏，相信這是每一位老人及其子女們的心願。

夜晚睡覺要蓋好被褥，防治喘的老人，更要注老年人要想平安度夏要特別注意哪些呢？

充分休息

夏季晝長夜短，氣溫高，老年人往往因為睡眠不足而頭暈腦脹、精神疲憊。因此，除了按時休息以外，一定要養成午休的習慣，保證每天 6～8 小時的睡眠。

避免著涼

夏季暑熱外蒸，而且老年人氣血虛弱，陽氣趨於外表，毛孔開疏，很容易遭受風邪侵襲。雖然炎熱難忍，但還是建議老年人不要在露天、風口處或者電風扇、空調下睡覺，並且一定要注意蓋好腹部。另外，滿身大汗的時候，不要貪圖一時的快感馬上洗冷水澡。

清潔皮膚

夏天天氣熱、出汗多，皮膚稍有破損，就容易感染。老年人常有痱子、毛囊炎、皮炎等皮膚病。應該勤洗澡，最好每天洗一次，每次時間不要過長，且最好用溫水擦洗。當然也不要洗得過於頻繁，容易使皮膚變得更加敏感。

預防中暑

老年人相對於年輕人來說，更容易中暑。因此夏天要避免長時間在陽光下暴曬，更不要在高溫下活動。外出的時候要戴遮陽帽或者打傘，穿顏色較淺較為涼快的衣服。居室要注意通風，可用空調或者風扇等來適當降低室內的溫度，還可以吃西瓜或者多喝些含鹽涼開水等來解暑。

防腸道病

老年人夏季要做到不貪食，不食生冷食品，不吃腐敗變質的食物，以免出現食物中毒和腸道疾病。

18、秋季養生有這四“宜”：

過了盛夏，迎來一個“多事之秋”。初秋，氣溫仍然較高，還會時有陰雨。白露以後，雨水減少，天氣乾燥，晝熱夜涼，容易患病。對於秋天，怎樣養生您做好準備了嗎？下面我簡單介紹一下秋季養生的“四宜”原則。

宜悅情

秋天，陽氣漸收，陰氣漸長，情緒容易波動，有時煩躁，有時傷感！眾所周知，黛玉葬花，情起悲秋。因此，應該保持神志安寧，心氣平和，心情愉悅。另外，收斂神氣，多參加戶外活動，有助於開闊胸襟，使心曠神怡。

宜養肺

秋天氣候乾燥，如果人體抵抗力下降，就容易導致呼吸道黏膜受到寒氣的刺激，給病毒以可乘之機，極易引起傷風感冒，還會引起扁桃體炎、氣管炎和肺炎等。有慢性氣管炎和哮喘的老人，更要警惕症狀的加重。

宜保胃

秋天，天氣漸漸轉涼，晝夜溫差增大，是脾胃病的高發季節。患有慢性胃炎或者胃、十二指腸潰瘍的人，要特別注意胃部的保暖，及時增添衣服，夜晚睡覺要蓋好被褥，防止因腹部受涼而引發胃病或者加重舊病。另外還有要注意少食多餐，多吃熟軟開胃易消化的食物，不要進食油膩的食物。

宜養陰

秋天天氣乾燥，會誘發許多感染性的疾病，像鼻炎、感冒等。因此，秋天一定要注意保持適宜的室內溫度和濕度。平時可以適當選用西洋參、燕窩、玉竹等保健中藥來調養身體，益於養陰潤燥，還要早睡早起，呼吸新鮮空氣，使身體充滿活動，精力充沛！

19、冬季養生四大定律：

冬季天氣寒冷，陰氣重而陽氣弱。老年人經常會感覺生活起居不方便。很多老人會擔心“過不了這個冬”，可見冬季養生保健的重要性。因此，針對冬季氣候及老年人的身體特點，現提出冬季養生四大定律，有了這四大定律，您還怕什麼？！

定律一：早睡晚起，心要靜

冬季早晚寒氣重，且極易侵入人體，老年人體質相對較弱，因此要避開早晚的寒氣。中醫認為冬天要“早起晚睡”，是說要比春天和夏天稍微晚一些起。冬季，很多疾病的發生、發展和惡化都是與人的心理狀況息息相關的。老年人一定要避免憂傷、焦慮、緊張等不良情緒的刺激，保持心態樂觀，精神愉悅。

定律二：勤曬太陽，多補鈣

冬季，日照時間短，陽光較弱，陰水不化，會導致腎氣不旺。因此，老年人要多享受陽

光的照射，這樣有利於維生素 D 的轉化及鈣質的吸收，對於防治骨質疏鬆具有重要的意義。

定律三：藥粥補身，要保暖

冬令老年人的日常膳食應該以溫補為主，這符合中醫“寒則溫補”的理論。要多吃些肉類、禽蛋、魚類、豆類等，可以增加營養；多吃一些牛、羊、狗肉等熱量高的食品以及蔬菜、水果等含有多種維生素的食物，增強身體禦寒能力，滿足身體對保暖的需求。

定律四：運動適度，防意外

冬季老年人進行一些戶外活動或者運動是十分必要的，但是一定要適度。冬天鍛煉應該選擇一些力所能及的項目，比如打太極、散步等。

掌握了這四大定律，相信您一定可以擁有一個健康快樂的冬天！

20、教你養神好方法：

傳統的中醫理論認為，精氣神是人身的三寶，是祛病延年的內在因素。而且，神，居於三寶之首，唯有神在，才能有人的一切生命活動。因此說養生要先養神。那麼養神有哪些好的方法呢？

睡眠養神

休眠多指睡覺，通過休眠使大腦處於休息狀態，同時減少了身體各部位的負荷，積蓄精力，恢復體質。如果氣候和環境條件複雜或者勞作過重，往往會造成過度疲勞及某些器官的失調，因此，生活中一定要注意勞逸結合。一般情況下，老年人一天睡 6~8 小時，就可以保證一天的正常活動。

安心養神

心情清靜安閒，排除雜念，能夠使真氣順暢，精神守於內，疾病無從生，形體雖然勞作但是不至於過度疲勞，從而防止疾病侵入。

閉目養神

微微閉上雙眼，設想一種輕鬆舒心的情景，排除外界的各種干擾，只要長期堅持，就可以促進心腦神經和細胞功能的活化，有助於解除疲憊感。

糊塗養神

糊塗養神，並不是指真的“老糊塗”了，而是指在日常生活中，不斤斤計較於雞毛蒜皮的小事，不作無謂的爭執和較真，讓腦筋和心情都放鬆下來。

娛樂養神

娛樂養神是指老年人要發展個人興趣，多與人交流，比如可以下下棋、釣釣魚、跳跳舞等。調動某些不常運作的神經代替操勞疲憊的神經工作，充分調節各路神經的積極性。

忍氣養神

適時節制感情、忍怒寬容是修養高雅的表現，也是重要的養生之道。此外，生活中忍氣養神的另外一層含義是以心治神，心病還需心藥醫。

21、您知道百歲老人的這些養生共性嗎？

現代社會生活水準越來越高，養生保健觀念越來得到中老年人的認可，老年人的平均壽命也越來越長。據統計，中國老年人的平均壽命為 71 歲，某些國家或地區已達到 77 歲，因此我們堅信，只要堅持健康合理的生活方式，對於大多數人來說，活到百歲並不僅僅是一個夢想。

養德

德就是指德行、品德、修養。長壽者，無不品德高尚，對社會對工作對家庭有責任感，敢於承擔責任和義務。

養性

即培養良好的性格性情。百歲老人大多性格開朗、性情平和、很少生氣、不發脾氣，遇事心胸豁達，極少與人爭執，為人厚道，不在小事上計較得失。

親情

家庭內部由血緣建立起來的代際關係和親情關係，變得越來越重要。這讓老人充滿歸屬感，物質上有保障，精神上有依傍，生活上有關照。因此，這種親密的親情關係會促成老人心理上、生理上和精神上的滿足感和幸福感，讓老人對生命充滿留戀和感激。

自律

生活上和行為上都要自律。這種自律更多的是指養成良好的生活習慣和行為方式，如堅持鍛煉身體，合理膳食，戒煙限酒，等等。事實說明，規律的生活，良好的習慣，對健康長壽大有益處。

活動

包括體力和腦力上的活動。從小養成勤勞的習慣，熱愛勞動，積極思考，終生受益。許多熱愛事業並認真付出的人，都會覺得人生最大的樂趣就是辛勤工作，工作才不會感覺碌碌無為。人的新陳代謝旺盛，人的生命力就會強，而活動是促進新陳代謝的最好方式。因此，勤奮，勤於思考、愛動腦筋，是促成人長壽的重要因素。

環境

環境條件好，污染少。生活在山清水秀環境之中的人，往往比生活在環境污染嚴重的城市中的人要長壽很多。

另外，長壽和遺傳有關，這已經在醫學上得到了證實！

22、養生小竅門讓你神采奕奕。

提起養生，很多人會覺得高深莫測，總以為是一些很有造詣或者修養的人，長期鑽研才能得道而成的事情。其實不然，養生就在我們生活中，一處細節，一種行為，只要是對身體有益的，長期堅持下來，都可以稱之為養生之道。如果覺得養生太難，不妨從下面的小竅門開始吧！

小竅門一：常運動大步走。

很多老年人總是為家務瑣事糾纏，覺得自己沒有時間運動，其實運動就在我們舉手投足之間，比如在去菜市場的路上或者去接孩子的過程中，堅持有氧健康大步走，長期堅持就可以使自己手腳靈活，保持活力！

小竅門二：枸杞參茶當水喝。

在茶里加少許西洋參和枸杞，可以利用西洋參味甘辛涼的性質，調整茶味，而且西洋參補陰虛效果很好，而枸杞子泡茶，有滋補抗衰的作用。

小竅門三：冷水洗臉要堅持。

通過冷水洗澡和洗臉，可以鍛煉和提高自身的抗病能力，堅持下去，身體的抵抗力會逐步增強，有益於抗病防病。

小竅門四：再忙也要睡午覺。

不管時間長短，不管睡著與否，好好躺著閉目養神對於體力和精力的恢復都是非常有益的。對於一些可自愈、症狀較輕的疾病，能不吃藥就不要吃藥。比如感冒，可以通過多喝開水、適當運動等方式來排解，那麼就不要通過吃藥來治療了。

堅持這四個小竅門，保證你神采奕奕、神采飛揚，身體倍兒棒！

23、保持心境年輕有絕招：

老年人都希望自己有個健康的身體，以求歡度晚年，但往往事與願違，老年人身體的各個系統逐漸老化，抵禦疾病的能力相對減弱，身體上的衰老是難以避免的，因此除了要注意養生保健，儘量延緩身體機能的衰老以外，更重要的是要學會進行自己調節。雖然身體不再年輕，但卻能保持年輕的心態，充滿朝氣。那麼請老年朋友們嘗試一下我總結的“五情”方法，定會大有收穫。

鞏固愛情

俗話說“少年夫妻老來伴，恩愛夫妻多長壽”。越是年老越要珍惜、鞏固愛情。對於老年人來說，老伴兒的地位是無人能取代的，生活在一起大半輩子的夫妻，往往瞭解彼此的性情和起居方式，只有對方最懂自己。

珍惜親情

人到老年更應珍惜對配偶、對子孫的感情。和子女處理好關係，如果不能和子女住在一起也要經常溝通感情，天倫之樂是最好的保健品。

增進友情

“有朋自遠方來，不亦樂乎”，許多老年人對這句話體會尤為深刻。人到老年容易產生孤獨感，應該多交朋友，並常與老友聚會，經常參加老年朋友之間的活動，使老年生活興趣盎然。

愉悅心情

保持良好的情緒，心胸豁達大度，淡然處事，培養業餘愛好，從中尋找樂趣。琴棋書畫，種花養鳥，都是很好的選擇。

注意世情

進入老年，也要注意自己的穿著打扮，恰當的修飾能給老人帶來活力，不僅使老年人顯得更加年輕，而且也有利於參與社交活動。

第三章 長壽的關鍵在於養好胃

吃得不夠科學，如何長壽？

最佳水果依次為木瓜、草莓、橘子、柑子、獼猴桃、芒果、杏、柿子和西瓜。很多老年

人不願意吃水果或者沒有吃水果的習慣，但水果是為身體提供各種維生素和礦物質的一大途徑，是其他的任何飲食都無法取代的，因此建議您在各種水果上市(水果最好吃應季的)的時候，逛一逛水果市場或者超市，新鮮誘人的水果定能勾起您的胃口。

1、這些食物最適合中國人的體質：

最佳水果

依次為木瓜、草莓、橘子、柑子、獼猴桃、芒果、杏、柿子和西瓜。很多老年人不願意吃水果或者沒有吃水果的習慣，但水果是為身體提供各種維生素和礦物質的一大途徑，是其他的任何飲食都無法取代的，因此建議您在各種水果上市(水果最好吃應季的)的時候，逛一逛水果市場或者超市，新鮮誘人的水果定能勾起您的胃口。

最佳蔬菜

紅薯既含豐富的維生素，又居抗癌蔬菜之首。其次是蘆筍、捲心菜、芹菜、花椰菜、茄子、甜菜、胡蘿蔔、薺菜、金針菇、雪裡紅和大白菜。

蔬菜是我們的食譜中必不可少的食材。既然這樣，那就趕緊行動起來吧，從最佳的開始！

最佳肉食

鵝、鴨肉的化學結構接近橄欖油，對心血管非常有益。雞肉則被稱為是“蛋白質的最佳來源”。相對於紅肉來說，白肉營養更豐富，更健康，這是毋庸置疑的。

最佳湯食

雞湯最優，特別是母雞湯，有防治感冒、支氣管炎的作用，尤其適合冬春季飲用。對於注意皮膚保養的老年人來，喝一些用雞皮和雞骨一起熬制的雞湯，可以補充膠原蛋白，保持皮膚緊致。

最佳食油

玉米油、米糠油、芝麻油等較佳，植物油與動物油應該按照 1：0.5～1：1 的比例調配食用。現在國內食用油安全問題，已經提上了日程，老年人尤其要注意儘量不要在外面餐館吃飯。閒置時間逛逛菜市場超市，和老伴兒一起下廚做一點自己喜歡吃的，既安全又可口，還可以起到活動筋骨的作用。

2、為您提供健康的飲食策略：

不良的飲食習慣對身體健康是極為不利的。古語道：病從口入。這不僅是說細菌、病毒等容易在吃的過程中傳到人體內，而且也可以從廣義上理解為病從不良的飲食習慣中產生。

下麵是我專為老年人定做的健康飲食策略。

飯菜要香

老年人味覺減弱、食欲降低，對很多東西都沒有胃口，因此，為老年人準備飯菜時，要特別注意色香味的搭配，充分調動老年人的食欲。

數量要適當

老年人每餐應以八九分飽為宜，不能吃得過飽，尤其是晚餐，過飽對健康極為不利。

食物要雜

人體必需的六大營養素包括：蛋白質、脂肪、糖、維生素、礦物質和水。這些營養物質廣泛存在於各種食物中，因此，為了平衡營養，各種食物都要吃一點，適可而止。

蔬菜要多

老年人每天攝入的蔬菜量不應少於 250 克。新鮮的蔬菜中不僅含有豐富的維生素 C 和礦物質，還有較多的纖維素，這些對於保護心血管和防癌、防便秘等都具有重要的作用。

菜肴要淡

老年人因為舌頭上味蕾萎縮，味覺變差，因此一般口味較重。但是，吃鹽過多，會增加心臟和腎臟的負擔，引起血壓升高等問題。老年人一般每天以攝入 6 克鹽為準。

食物要爛

食物做得爛一些、細一些、軟一些，便於消化；粗糧細做，便於消化和吸收。

飲食要熱

中老年人飲食應該稍熱一些，在嚴冬更應該注意，但是也要注意不能過熱。

吃得要慢

細嚼慢嚥會吃得更香，使食物消化得更好，容易產生飽脹感，防止吃得過多。

早餐要好

早餐是一天營養的基礎，因此，品質和營養價值都要高一些、精一些，便於提供充足的熱量。

晚餐要早

“飯後一睡，膘長十倍”，因此晚餐不僅要少食，而且要吃得早一些。飯後適量地進行一些運動，以更好地進行消化。

3、不同年齡段的老年人有哪些飲食重點？

不同年齡段的老年人身體的具體情況有所不同，對營養物質的需求也是不一樣的。因此，要根據年齡的不同，來調整飲食的方向及側重點，這樣會更有針對性，更有效果。

對於 45 歲～60 歲的中老年人來說，主要是根據身體所患的疾病和身體健康情況合理膳食。例如，早老性癡呆病患者，建議服用含抗氧化物的維生素 E，能減緩症狀的發展；高血壓患者，要少吃鹽，食用含豐富鉀的食物，如幹杏、豆類和乾果。這個年齡段的中老年人在飲食中還要增加水果和蔬菜的比例，減少肉的攝入量，脂肪的攝入量更是要降低 30%；多吃纖維豐富的食物。中年人擔心患前列腺病，可以多吃含有豐富的鋅、維生素 E、低飽和動物脂肪的食物。芝麻、瘦肉、肝臟等含有豐富的鋅。魚肝油、葵花子油等富含維生素 E。

60 歲～65 歲的老年人，營養需要量同中年人相似，但身體需求的熱量更少，而需要更多的維生素 D。老年人食用脂肪、蛋白質、碳水化合物的比率同成年人接近。

65 歲以上的老年人，通常會缺鎂和鉀，有的老年人也會缺少維生素 C、鐵、維生素 D、 β -胡蘿蔔素和大多數 B 類維生素。因此，應該多食用含有豐富抗氧化物的食物，如水果、蔬菜、植物油、纖維素、含油多的魚和低脂肪動物肉等。

老年人合理健康的飲食，有助於防治疾病，強身健體，不同年齡段的老年人更要針對自身特點，注意合理飲食。

4、老年人吃有“三宜”，食有“六忌”：

飲食營養的好壞，直接影響到老年人的身體健康、抗病能力和壽命長短。因此，老年人一定要根據自身的健康狀況調整飲食結構，防治營養過剩或者不足。這對身體健康、防治疾病、延緩衰老有很重要的意義。

吃有三宜：

進食宜緩——老年人進食應該從容緩和，細嚼慢嚥，這樣才有利於各種消化液的分泌，更好地消化吸收食物，避免吃飯速度過快。

進食宜樂——安靜愉快的情緒有利於消化，使食欲大增。反之，會影響食欲，妨礙消化功能。吃飯的時候生氣很容易得胃病，對身體健康非常不利！

進食宜專——吃飯的時候，應該拋開各種瑣事，把注意力集中到美食上，享受食物帶來的快感和滿足感，這樣不僅有利於品嘗食物的味道，而且有助於消化吸收。

食有六忌：

忌生冷——少吃或者不吃冷飲冷食，如雪糕、冰凍綠豆湯等。

忌辛辣——少吃或者不吃蔥、薑、辣椒、花椒、韭菜等，同時，要注意遠離煙酒。

忌油膩——少吃葷油、肥肉以及油煎炸食品、乳製品(奶、酥、酪)等。

忌發物——指能引起舊病復發、新病加重的食物，如腥、膾、辛辣等，還有一些特殊的食物，如蕎麥、豆芽、雞頭、鵝肉、鴨頭、香菜等。

忌黏滑——少吃糯米、大麥等黏滑面食品。

忌腥膾——少吃海產品、羊肉、狗肉等，這些食物偏溫性，易產熱，因此熱性體質，比如平時容易上火、口幹、大便乾燥者應該少吃，否則症狀會加重。

5、老年人食用某些食品要適度。

過猶不及，飲食也是如此，一些老年人認為健康的食物可以多吃，多多益善。其實不然，很多“健康”食物吃多了也會有問題！

黃豆

黃豆富含優質蛋白質、植物雌激素，而且無飽和脂肪酸，但是也不應該食用過量。如果食用過量，會抑制鐵的吸收，引起缺鐵性貧血；還會促使碘排泄，引起碘缺乏；另外還會促使痛風發作。有痛風的人，最好將豆腐、豆製品用水先煮一下，把易於溶于水的嘌呤類物質去掉後再吃。

花生

花生富含微量元素，營養價值高，但是多吃了也會有害。花生皮對治療血小板減少有效，但是老年人吃多了容易促使血栓形成，引發腦中風和心肌梗塞。因此，吃花生時要適當地剝去它的紅色外衣，以免攝入過量。

黑木耳

黑木耳有很好的抗凝、補鐵的作用，而且富含纖維素，有潰瘍病的人如果吃得太多會引起出血。

牛奶

牛奶富含優質蛋白，但是每天也只能控制在 500 毫升以內，因為它可以生成對血管非常危險的分子——高半胱氨酸，這種分子非常容易沉積在血管壁，造成動脈硬化，最終引起心肌梗塞、中風等。另外，還容易誘發老年白內障。

適可而止，就是說任何好的東西吃多了，也會對身體不利。因此，老年人的日常的飲食，既要注意營養豐富，又要注意搭配均衡。

6、老年人消化功能減退後的飲食安排有哪些？

大多數中老年人會出現一些消化系統問題，比如牙齒脫落，牙齦萎縮等，這會在不同程度上影響老年人消化系統的功能。針對這些問題，老年人飲食應相應作出一些調整，以適應身體變化後的實際需求。

注意魚、肉的烹調方法

食用魚、肉時，應該選擇肉質較嫩的部位，並儘量切碎或者剁成肉泥，燉爛或者清蒸。這樣就更加有利於老年人咀嚼和消化吸收。

適量飲用新鮮果汁

老年人可以每日適量地飲用新鮮果汁，不僅可以補充水分，而且能夠補充老年人容易缺乏的多種水溶性維生素。

注意蔬菜的烹調方法

烹調蔬菜的時候應該儘量切碎，炒煮等的時間要長一些，保證蔬菜更軟更爛。對於含植物纖維較多的蔬菜，比如芹菜、韭菜等，要適當增加烹調時間。對於含植酸較多的蔬菜，像菠菜，要先用熱水焯一下，以更好地吸收蔬菜中的鈣。

堅持飲用牛奶

一般食物中鈣的吸收率很低，老年人對鈣的吸收能力就更低了。所以缺鈣是老年人的普遍現象。牛奶及其製品是所有食物中含鈣量及吸收率最高的。老年人喝奶之前，最好把奶煮開後放涼，去掉上層的脂肪，這樣可以減少飽和脂肪酸的攝入。另外，酸牛奶更有利於老年人的消化和吸收。

7、老年人有什麼特殊的營養需求？

進入老年期，由於活動量減少，機體的代謝率降低，生理功能減退，消化系統的調節適應能力也下降。這一系列的生理性變化，使得老年人的營養需求相應地發生了一些變化，呈現一定的特殊性。

老年人有較為特殊的營養需求，是由於衰老過程中需要更多營養物質的補充造成的。雖然在熱量方面需求降低，但是對於營養的品質要求及營養素的多種要求都與年輕人有所不同。

老年人活動量減少，如果熱能供應過多，容易引起肥胖。因此，隨著年齡的增長，老年人膳食中熱能的供應要逐漸減少。同時為了補償功能消耗，調整機體組織代謝、修補等的需要，增強機體抵抗力，應該注意蛋白質的供給。老年人蛋白質供給要高於青壯年的供給量。

老年人應該限制脂肪的攝入量，因為過多攝入脂肪會產生高脂血症及高膽固醇血症，從而引發高血壓、冠心病等。但是脂肪又是身體必需的營養物質，一些脂溶性維生素的吸收需要脂肪的參與。因此，老年人不應過分強調限制脂肪的攝入，只要控制在一個合理的範圍之內，不僅不會產生疾病，還會對身體健康有利。一般老年人脂肪的攝入量占攝入總熱量的 20%～25%為宜。

老年人應該限制糖類的攝入，尤其要限制純糖的攝入。因為老人身體對糖的需求減少，大量堆積在體內不僅會發展為糖尿病，而且糖可以轉化為脂肪，使人發胖。

充足的維生素，是老年人所必需的。老年人維生素的供應量要高於青壯年人。足夠的維生素攝入有利於延緩衰老。

8、營養不良——一個被忽視又廣泛存在的問題！

人們常說，“有錢難買老來瘦”。但是專家提醒，老年人在較短的時間內體重下降過快是營養不良造成的，不能一味地追求“老來瘦”。統計顯示，80 歲以上老人中，在家生活的有 3%至 10%的人營養不良，在養老院生活的有 30%至 35%的人營養不良，在醫院住院的老人營養不良率高達 50%。這是一個非常嚴峻的問題！那麼老年人為什麼容易出現營養不良呢？

人到老年，身體組成發生了一些變化，肌肉和礦物質減少，而脂肪量會逐漸增多。同時，牙齒脫落，味蕾數量減少，腸胃功能降低。這些生理上的變化，讓中老年人在食物的攝取與吸收等方面受到影響，吃進去的食物並沒有被充分地消化、吸收就排出了體外，很容易出現營養不良的狀況。

另外，錯誤的飲食觀念也是造成很多老人營養狀況不佳的一大原因。老年人往往生活節儉、不喜歡浪費，和子女們一起吃飯常常把子女們不吃的肥肉、雞皮等吃掉，充當“餐桌清理機”，這樣不僅容易造成營養不良，而且還會因為攝入的膽固醇、脂肪等過多，造成肥胖。反而給老年人以營養過剩的假像！

因此，老年人一定要注意膳食營養，給身體注入足夠的養分，營養充足是抗衰老、防疾病的基礎和保障。

9、營養不良了，該怎麼辦？

老年人在飲食方面，不僅要追求口感鮮美，更要講究營養與健康。上面一節我著重介紹老年人營養不良的問題，下面我重點講一下，生活中應該注意的防止營養流失的一些細節，從細節上改變老年人營養不良的問題。

淘米遍數過多，營養流失很大

一般情況下，大米的淘洗，用清水淘兩遍即可，更不要使勁搓洗。但存放時間比較長的

米，還是多淘洗幾次為好。另外，米淘好了，應該放在水裡浸泡 0.5～2 小時，這樣米會吸收足夠的水分，煮出來的效果會更好。

除了玉米麵，煮粥別放礬

煮飯、煮粥、煮豆、炒菜的時候都不宜放礬。礬容易加速 B 族維生素和維生素 C 的破壞。玉米中所含有的結合型煙酸不易被人體吸收。如果在煮玉米粥、蒸玉米餅的時候，放一點小蘇打，製作出來的食品不僅色香味俱全，而且結合型煙酸更易被人體吸收。

切菜少用刀，儘量用手撕

蔬菜最好先洗後切，否則會使水溶性的維生素隨水流失。如果僅從保護維生素的角度來說，切菜時，儘量不要太碎，最好用手撕，因為鐵會加速維生素 C 的氧化。

吸煙三、五支，大損維生素

吸煙有害健康，這是眾所周知的，從營養學的角度來說，吸煙會使你吃進去的食物變得沒有營養。吸十支煙，體內就會損失掉 25～100 毫克維生素 C 以及大量的 B 族維生素。

常吃大魚、大肉，體質易變酸

肉類多是酸性食物，常吃會使人的體質變酸，因此，在日常飲食中要注意酸礬平衡，搭配新鮮蔬菜和水果。

食物太精細，流失礦物質

在精細食物的加工過程中，大量的維生素和礦物質會流失。因此，建議老年人適當增加五穀雜糧的攝入，保證身體所需的礦物質和維生素。

10、應時飲食促長壽

應時飲食是中醫養生的一個重要原則，主要是指飲食要注意與時間節律相適應。這種應時主要是指應年節律之時，與應日節律之時。

年節律是指飲食要根據季節氣候的寒溫變化和人體神氣生長收藏的不同情況，選擇飲食的種類，來維護正常的生命力。應年節律之時主要是指下面兩個方面：

(1)根據脾胃功能隨季節變化的規律來選擇飲食

炎夏酷暑，脾胃功能相對降低，大部分人應該多食用酸梅湯、冬瓜、綠豆粥等甘寒生津、健康開胃的飲食，少食油葷、煎炸燥熱的食品。

冬季天氣寒冷，脾胃功能較強，水穀精微的需求較夏日要多，所以大部分人應該注意飲食品質，多吃溫熱補益類食物，像牛肉、羊肉等，少吃生冷食物，防止損傷陽氣。

(2)注意食用應時而產的果蔬

人和自然萬物具有陰陽同構性，都存在隨一年四季而生長收藏的節律性。應時的物品與人體的陰陽節律相吻合。因此，要食用時鮮果蔬，有利於人體陰陽的正常年節律變化。

日節律是指一日的飲食應該遵循一定的節律，具體的表現在下面兩個方面：

(1)朝莫虛——早上不能空肚子

不吃早餐對身體危害很大。首先，因為缺乏水穀精微的補充，肌體不得被動地調動肌體儲備，這會影響肌體對疾病的防禦能力。其次，上午生命活動力旺盛，工作強度大，脾胃處於空虛狀態，長期下去會出現脾胃虛弱、百病由生的情況。另外，不吃早飯，會造成身體過度饑餓，造成中午和晚上進食過多的情況，容易發胖。

(2)暮莫實——要控制晚餐

首先，晚餐進食一定要少。其次，不能吃得太晚。再次，晚餐應該儘量清淡，少食油葷、滋膩、難消化的食物。

11、健康飲食要注意的十二個“一點”

老年人由於生理上的變化，對膳食應該有特殊的要求。下面是健康長壽膳食原則十二個“一點”，既便於記憶，又容易堅持，希望老年朋友們能夠持之以恆。

數量少一點

老年人的飲食量要適當減少一些，比年輕時減少 10%~15%，但是減少量也不能超過 20%。

品質好一點

老年人應該增加蛋白質特別是優質蛋白的攝入量。優質蛋白以魚類、禽類、牛奶、大豆為佳。

蔬菜多一點

老年人多吃蔬菜不僅可以補充維生素、礦物質、纖維素等營養物質，還可以保護心腦血管並可以防癌。根據老年人身體的需求，每天應該吃不少於 250g 的蔬菜。

菜要淡一點

鹽吃多了不僅會加重心臟、腎臟的負擔，而且會加速皮膚的衰老，使老年人看起來皺紋

更多，更顯老。老年人鹽的日攝入量不要超過 6g。

品種雜一點

老年人飲食要注意葷素兼顧，粗細搭配，品種越雜越好。每天主副食的品種不應少於 10 種。

飯菜香一點

老年人味蕾減少，味覺減退，食欲較差，因此要適當往菜中多加蔥薑醋等調料，儘量地香一些。

飯菜爛一點

老年人食物應該做得爛一些、細一些、軟一些，以利於消化。

飲食熱一點

老年人飲食應該稍熱一下，尤其是嚴冬。

飯要稀一點

飯做得稀一些、軟一些，有利於老年人消化，同時可以補充老年人必需的水分。

吃得慢一點

老年人細嚼慢嚥有利於食物更好地消化，但是不要吃得太多。

早餐好一點

老年人早餐的熱量應該占一天總熱量的 30%~40%，而且品質和營養價值要高一些，為一天的活動打下營養基礎。

晚餐早一點

晚餐不僅要吃得少，還要吃得早，飯後稍微活動下，會更有利於消化。

12、老年人增進食欲的方法多

由於味蕾數量的減少，及自身消化系統功能的減退等，老年人吃起東西來往往沒有年輕

人那麼有滋有味，表現為食欲下降、飯量減少，等等。除了和以上兩方面因素有關以外，老年人食欲下降還與營養攝入狀況、口腔衛生等有一定的關係。那麼該怎樣增進老年人的食欲呢？下面我介紹的幾種方法。

改善營養攝入狀況

有些老年人只吃清淡素食，不吃肉、雞蛋、牛奶等，這種偏食習慣不符合人體對營養的需求，會使營養物質失去平衡，影響食欲。據報導，老年人普遍缺鋅，而鋅是構成味覺素和胃酶的重要成分，缺鋅的早期表現往往是味覺減退。因此老年人要適當多吃含鋅豐富的食品，如動物瘦肉、肝臟、豆類及牡蠣等。在飲食上要克服偏食習慣，最好葷素搭配，食物要多樣化，既可以增進食欲又有益於健康。

恢復咀嚼功能

人到老年牙齒鬆動或者脫落，影響對食物的咀嚼，使味覺逐漸減退，從而易產生食欲。因此，老年人應及早拔除病牙、朽牙和殘根等，並在拔牙 2~3 個月後鑲上假牙，以便恢復咀嚼功能。另外，老年人平時進食應該多咀嚼，因為咀嚼會增加唾液的分泌量，唾液可以增進味覺，而味覺又可以促進食欲。

改善口腔衛生

不清潔的口腔勢必會影響食物的滋味。老年人應該養成每天刷牙的習慣，並刷一刷舌面，這樣不僅可以增加味覺，還可以減少舌背部的微生物，對預防齲齒也有一定的幫助。

烹製飯菜要鮮美可口

在為老年人烹製飯菜的時候，除了要注意軟、爛以外，還要儘量鮮美可口，適當加入一些調味品，或者吃的時候加入一些相宜的作料，來刺激味覺，但是千萬不能過多地加入糖和鹽，而最好用糖和鹽的替代品，這樣既可以增加其對食物的興趣，又不至於攝入過多的鹽和糖。

13、怎樣吃早餐最科學？

早餐是一天的營養基礎，但是中國人的傳統往往是早餐比較簡單，導致整個上午能量不足，甚至有發生低血糖反應的危險，尤其是老年人更容易出現這種情況。想要科學地吃好早餐，一定要注意以下幾點：

吃早餐時，不要空腹喝粥

澱粉經過煮粥的過程，會變為糊精，糊精可以使血糖迅速升高，特別是老年人更應該避免短時間內血糖上升太快。因此，喝粥前最好先吃一點主食。

吃西式早餐時，要少吃黃油類的油膩食物

人造黃油等西式食品中含有多量反式脂肪酸，反式脂肪酸跟動物脂肪相似，對心血管會造成不利的影響。因此，建議吃西式早餐最好不要每天都抹黃油，而且即便抹每次也不應超過一塊，建議用果醬代替黃油。

吃西式早餐時，要少吃火腿

西式早餐中含有大量的火腿類食品，鈉、增色劑、保色劑的含量較高。高油、高糖的西式早餐容易造成胃排空能力減弱，一些人進食後可能會出現反酸，甚至燒心等症狀。

早餐要吃熱食

早餐吃冷食，會傷胃氣，最好食用熱粥或者熱豆漿，同時搭配以麵包或者點心。因為早上身體各系統尚未完全走出睡眠狀態，這時進食冰冷的食物，可能會使胃等器官出現攣縮、血流不順等現象。因此，早上第一餐，應該是熱稀飯、熱燕麥片、熱牛奶、熱豆花、熱豆漿等，然後搭配蔬菜、麵包、三明治等。

14、老年人晚餐一定要注意“四不過”

晚餐不過飽

如果晚餐過飽，會造成胃腸負擔過重，容易使人失眠、多夢，久而久之會引起神經衰弱等疾病。而且長期晚餐過飽，還會反復刺激胰島素大量分泌，從而誘發糖尿病。

另外，晚飯過飽，有一部分蛋白質不能消化，會在腸道細菌作用下，產生有毒物質，另一方面，睡眠時腸胃蠕動減慢，有毒物質不易排出體外，可能會促使大腸癌的發生。

晚餐不過葷

晚餐經常吃葷食的人比經常吃素的人，血脂高 3~4 倍。晚餐經常攝入過多熱量，易引起膽固醇增高，久而久之，會誘發動脈硬化和冠心病。

晚餐不過甜

晚餐和晚餐後都不應該經常吃甜食，因為糖很容易被人體吸收後轉化成脂肪。飯後立刻休息，胰島素分泌增多，糖更易轉化為脂肪，血液中的中性脂肪濃度升高，很容易發胖。

晚餐不過晚

晚餐最好不要吃得太晚，否則容易患尿道結石。人在睡眠狀態下血液流速變慢，小便排泄也減少，飲食中的鈣鹽除被人體吸收外，剩下的需要經尿道排出。人體排尿高峰一般在進

食後的 4~5 小時以後，如果晚餐太晚的話，比如晚上 8~9 點吃飯，排尿高峰會推遲到凌晨以後，此時正是人睡得正香的時候，高濃度的鈣鹽和尿液在尿道中滯留，與尿酸結合生成草酸鈣，如果濃度較高，正常體溫下就可以析出結晶並沉澱、積聚，形成結石。

15、終日飽食害處多

飽食會加重腸胃負擔

人體過多地攝取蛋白質和脂肪，消化系統負擔過重，容易導致消化不良。未被消化的食物長期堆積在腸道中，容易產生毒素和致癌物質。不僅會使人患腸胃疾病，而且還會損害中樞神經，使人加速衰老。

飽食使大腦代謝紊亂

飽食後，大腦中會大量產生一種叫做“纖維芽細胞”的生長因數，它會使脂肪細胞和毛細血管內皮細胞增大，促使腦動脈硬化、腦皮質血養供應不足、腦緩慢萎縮以及腦功能退化，最終會導致癡呆，從而縮短人的壽命。

飽食會損傷細胞，使人早衰

人呼吸時吸入的氧，其中 2% 會被氧化酶催化形成活性氧(自由基)，過多的自由基對人體有害，能導致細胞損傷、動脈血管硬化，從而引發疾病、衰老，甚至死亡。人體攝入的能量越多，產生的自由基就越多，人體老化的程度就越快。相反，少吃可以減少自由基的產生，從而延緩衰老。

長期飽食易引發肥胖及其他疾病

長期飽食，體內過多熱量無法消化，以糖原的形式堆積在肝內，如果不能及時消化掉則會轉會為脂肪，使人發胖。發胖是動脈硬化、冠心病、糖尿病等一系列疾病的前兆。

因此，在保證營養均衡的情況下，經常保持饑餓的感覺，不僅有利於老年人保持良好的體形，而且還會減緩身體的老化，防止各種疾病的發生。

16、飯後最忌的六件事，您知道幾件？

飯後忌吃水果

飯後吃點水果是一種非常錯誤的生活習慣。食物進入胃部以後，需要經過 1~2 小時的時間進行消化，如果飯後立即吃水果，水果會被先前吃的食物阻擋而不能被消化。會引起，腹脹、腹瀉或者便秘等症狀。

飯後忌飲濃茶

飯後飲茶，會沖淡胃液，影響食物的消化。茶葉中含有大量的鞣酸，飯後喝茶會使胃中沒有消化的蛋白質同鞣酸結合在一起，形成不易消化的沉澱，影響蛋白質的吸收。另外，茶葉還會妨礙鐵元素的吸收，時間長了會引起缺鐵性貧血。

飯後忌吸煙

飯後吸煙的危害比平時要大 10 倍之多！！因為進食後的消化道血液迴圈增多，使煙中的有害物質被人體大量吸收，損害肝臟、大腦和心臟血管等，引起這些器官的疾病。

飯後忌洗澡

飯後洗澡，體表的血流量會增多，胃腸道的血流量會相應減少，減弱了胃腸道的消化功能，引起消化不良。

飯後忌散步

飯後如果立即散步，會影響消化道對營養物質的吸收。尤其是老年人，心臟功能衰退、血管硬化，飯後散步會出現血壓下降等問題。

飯後忌 K 歌

俗話說得好：“飽吹餓唱。”這句話非常有道理。吃飽後人的胃容量增大，胃壁變薄，血流量增加，這個時候唱歌會使膈肌下移，腹腔壓力變大。易引起消化不良，甚至引發胃腸不適等症狀。

17、春季飲食將“溫補”進行到底

春天是陽氣生髮、萬物萌生的季節，此時身體新陳代謝旺盛，因此，有“春宜養陽”的說法。春天應該吃一些溫補的食物。

韭菜

春天適量地吃一些性溫的韭菜，可以起到補充人體陽氣、增強肝和脾胃功能的作用。另外，性溫的食物還有糯米、燕麥、牛羊肉、蠶蛹、桃子、核桃仁等。

蔥

蔥，也屬於溫熱性質的食物，它從頭到腳都是藥材。葉能利五臟，消水腫。蔥白可以通陽發汗、解毒消腫；蔥汁也可以解毒，活血止痛；蔥根能治痔瘡和便血。春季多吃一些蔥，

可以通血脈、行氣，有宣散的功能，還可以促進胃腸蠕動，增強消化液的分泌等，並能祛散風寒，疏通經絡。

蒜

大蒜有解毒祛瘀的功效，每天吃幾瓣大蒜，可以預防春天呼吸道和消化道傳染病，並能夠清潔血液，有利於心血管健康。另外，大蒜還有很強的抗癌性，是抗癌能手。

各種蔬菜和野菜

春天要多吃蔬菜和野菜，像黃豆芽、綠豆芽、春筍、香菜、萵筍、香椿、芹菜等，能夠補充多種維生素、無機鹽及微量元素。忌吃生冷、油膩、黏硬的食物，以免傷到脾胃。

18、春季飲食最忌這些蔬果：

春回大地，天氣溫暖潮濕，一些本來無毒或者毒性很低的蔬菜和水果會變成有毒食品或者毒性升高。如果不加注意，就會引起食物中毒。因此，春天一定要忌吃下面幾種蔬果：

發黴的甘蔗

前一年收穫的甘蔗，到了第二年春天可能會受到真菌污染或者發黴。吃了發黴的甘蔗很容易中毒。輕者嘔吐、頭暈、視力出現障礙，重者四肢抽搐，手呈雞爪狀，最後發生昏迷，甚至是死亡。

未成熟的番茄

茄科的植物多多少少都會帶有毒性，未成熟的番茄尤為明顯。半青半紅的番茄含有花青素和生物鹼等毒素，進食時會感到苦澀難咽，吃後易中毒。

發芽的馬鈴薯

發芽的馬鈴薯含有龍葵素，一般的烹調方法都不能破壞這種毒素。如果無視，輕者會嘔吐、腹痛、腹瀉，重者可能會發生抽風、昏迷，甚至是死亡。

煮不透的菜豆

菜豆中毒在各地一年四季都時有發生，但以春秋兩季最為嚴重。主要原因是春秋兩季的菜豆內含有的生物鹼增多，只能將菜豆煮熟、煮透、煮變色，才可以避免中毒。

曼陀羅幼苗

春天是曼陀羅發芽的季節，菜農在種植、收穫蔬菜時，家庭或者食堂在擇洗菠菜、莧菜

和通心菜等綠色的蔬菜時，都要剔除夾雜在其中的曼陀羅幼苗。否則，一旦誤食，在進食一小時內就會出現中毒症狀，重者會發生驚厥、昏迷，甚至會因呼吸衰竭而死亡。

鮮木耳

春天是南方木耳瘋長的季節，因為新鮮木耳中含有一種光敏物質，若大量食用，可導致日光性皮炎或者咽喉水腫。

鮮黃花菜

新鮮黃花菜中含有毒的秋水仙堿等，誤食會出現噁心、腹瀉、頭昏、口渴、咽乾等症狀，大量攝食可能會導致死亡。

19、清淡飲食助您輕鬆度炎夏

夏季氣溫高，人體胃腸道消化液濃度降低，活力降低，因此消化能力下降，不能耐受肥甘滋膩之品，所以，夏季飲食要以清淡為主。

清淡飲食是指食物以清淡為主，構成食譜的食物結構要清淡，容易被人體吸收，並且要含有豐富的微量元素和維生素，比如，牛奶、魚類、豆製品、水果、蔬菜、米麵雜糧等。

夏季飲食宜“多苦少鹹”

夏季暑盛濕重，既傷腎氣又困脾胃，苦味食物有補氣固腎、健脾除濕的作用，通過苦味食物，可以達到調整機體機能的目的。苦瓜、苦菜、蓮子、百合都是不錯的苦味食材。

夏季飲食味道要淡些

夏季食譜味道不要過重，應該偏於清淡，不飲烈酒，不用過濃調味品，忌食辛辣食物，等等。每天食鹽量最好降到 6 克以下。

夏季要有選擇地吃肉

夏季以鴨肉為上品。其性寒涼，特別適合體內有熱上火的人食用。魚肉、蝦肉、蟹肉也是夏季不錯的肉類選擇。

另外老年人在夏季要保證飲水量。早晚最好的飲品是牛奶和優酪乳，可以供給人體充足的能量和蛋白質。飯前半小時也可以飲用一杯橙汁，便於充分地吸收維生素 C。

20、秋季飲食有講究

秋燥傷肺少吃辛

秋高氣爽，空氣乾燥，濕度小，人容易出現咽幹、乾咳等症狀，這是由燥邪傷肺導致的。應該少吃辛辣食物，像蔥、薑、辣椒、胡椒等，防止辛溫助熱，加重肺燥症狀。

肺燥傷肝要吃酸

從中醫五行生克的角度，肺屬金，肝屬木，金能克木，使肝木受損，因此應該適當吃點酸味食物，因為酸入肝，能夠強盛肝木，防治肺氣太旺對肝造成損傷。

秋瓜壞肚少吃寒

秋天天涼了，氣溫下降，脾胃陽氣不足，再多吃陰寒性質的水果、蔬菜，就等於雪上加霜，導致陽氣不振而腹瀉、腹痛。因此，秋天最好不要吃太寒涼的食物，以保護腸胃。

適度飲水最重要

適度飲水是秋天潤燥、防燥不可缺少的保養措施。不宜暴飲，以少量多次為佳。只有這樣才會對口、鼻、喉、食管及氣管產生良好的滋潤效果。

養陰益氣是關鍵

對於老年人來說，秋天最重要的就是要養陰益氣。養陰可以防治肺燥，益氣可以溫養肺氣，鼓舞陽氣，因此，秋天要多吃山藥、百合、銀耳、蓮子、豬蹄、藕等具有養陰益氣功效的食物。

秋天的飲食是十分講究的，尤其是對於老年人來說，注意保護脾胃十分重要！

21、教你冬天怎麼飲食禦寒

為了禦寒以及防病，冬天應該多吃熱量高而且富含維生素的食物。膳食中應該多補充產熱營養素，像碳水化合物、脂肪、蛋白質等，以提高機體對低溫的耐受力。特別地應該多補充富含蛋白質的食物，比如瘦肉、雞鴨肉、雞蛋、魚、乳製品、豆製品等。

補充足夠的熱量是十分必要的，下面再給您推薦一種能禦寒的食物——海帶。

海帶

海帶營養十分豐富，含有碘、鐵、鈣、甘露醇、胡蘿蔔素等人體必需的營養成分。從中醫的角度講，海水陰冷寒涼，生長在海水中的海帶本身就具有極強的抗寒能力。而且海帶性

味鹹，長期食用有溫補腎氣的作用。因而，冬天食用海帶，可以增加人體的抗寒能力。

另外，人體怕冷與機體攝入某些礦物質較少有關。鈣在人體內含量的多少，可以直接影響心肌、血管及肌肉的伸縮性和興奮性；血液中缺鐵會表現為熱量少、體溫低等。從這個角度來講補充鈣和鐵有利於提高機體的抗寒能力。

此外，海帶含碘豐富，碘能夠促進甲狀腺素分泌，產生熱量。一般成年人每天需要的微量元素碘僅為 150 微克左右，而 100 克海帶中，就含碘 204 微克之多。

因此，在冬天進食大量高熱量食物之前，不妨先吃點海帶，不僅可以有效禦寒，還能夠避免因攝入過多熱量而發胖，這對於基礎代謝率降低的老年人老說不失為一個兩全之策。

22、六類食物要多吃

粗制食品

每天主食吃一點糙米、粗制麵包，不要只吃精白米、精白米製品。吃粗制食品可以有效防止 B 族維生素缺乏，防止便秘。

苦味食品

苦瓜、香菇、茶葉、蘑菇等的味道都是苦澀的，這些食品都是天然的抗癌食品，而且還有預防糖尿病、心血管疾病等多種功效。

淡味食品

人缺了鹽會沒力氣，湯少了鹽也會不鮮美。因此，在日常的飲食中，鹽是必不可少的調味品。但是，長期食鹽過量會誘發心血管疾病，甚至是癌症等。老年人每天食用鹽量應控制在 6 克以內。

臭味食品

大蒜、大蔥、韭菜等被稱為是臭味食品。這些臭味食品，特別是大蒜，有很強的抗細菌、黴菌、病毒和抗癌效應，有明顯的強身健體的作用，對腸道感染、痢疾等疾病有很好的治療功效。

黑色食品

黑色食品的營養價值往往高於白色食品，黑米所含蛋白質、脂肪維生素的含量要高於白米；黑豆富含各種營養物質；黑芝麻中的氨基酸、維生素、微量元素等更加豐富，尤其是維生素，因此黑芝麻有抗衰老、延年益壽的作用。

含銅食物

銅元素對於維持人體正常的生理功能有著非常重要的作用。銅元素在抗衰老、保護皮膚及頭髮、防止流行性感冒和癌症等方面都有一定的作用。另外，老年人牙齒脫落，對食物的咀嚼不全，也影響了銅的吸收，容易發生銅缺乏症，因此，要適當多吃含銅食物。

23、知道吃什麼會讓您心情變好嗎？

食物是可以改變心情的。您知道嗎？從吃一頓營養早餐開始，吃對食物，可以讓您一天擁有好心情，增強對挫折和困難的抗壓能力及處理能力。

很多人在沮喪的時候，有大吃特吃的習慣，其實這是身體的一種正常反應，但是怎樣才能把控制這種不良習慣與擺脫壞情緒結合起來呢？下面這些食物，試一試就知道了！

多吃堅果、瘦肉、雞蛋，可以讓心情變好

堅果類、魚類瘦肉、蛋類等食物中，含有色氨酸。色氨酸是一種人體合成神經傳導激的材料。人體血液中這種神經傳導激素含量的多少，直接關係到性格上積極、樂觀的程度。因此，心情不好、沮喪時，找一些南瓜子、芝麻、雞蛋等食物來吃一點，確實是可以改善心情的。

多吃魚肉可以讓心情變得更好

魚油，可以降低血脂、預防腦卒中，喜歡吃魚的人腦中的魚油成分高於一般人，抗憂鬱的能力也會比較強。

油脂過多會讓人緊張焦慮

動物油或者植物油攝入過多，會造成前列腺素增多，而前列腺素是一種能夠創造神經緊張的物質，反而使人更容易產生緊張心理。因此，現代人油脂攝入過多，成為增加焦慮的因素之一。

甜食能穩定情緒

碳水化合物在情緒上扮演著維持正常血糖及神經傳導激素正常分泌的角色。多糖類如米飯、澱粉，單糖類像飲料和甜點中的糖，都能刺激並引起血中胰島素分泌增加。提高神經傳導激素形成，從而改善焦慮和沮喪。因此，情緒不佳的時候適當地吃一點甜品可以緩解焦慮的情緒。

24、這四種美味食品有利於排毒，您知道嗎？

海藻類

海藻類的食物像海帶、紫菜等，對放射性物質有特別的親和力，其中的膠質能夠促進體內的放射性物質隨同大便排出體外，從而減少放射性物質在人體內的積聚，降低放射性疾病的發生率。

豆類湯

豆類湯能夠幫助體內多種毒物的排泄，促進機體內的新陳代謝。另外，黃豆有植物雌激素，能清除體內致畸物質，對女性美容養顏很有幫助。

菌種植物

常吃菌類食物有利於保持身材，尤其是黑木耳和香菇的特殊成分，具有清潔血液和解毒的功能。另外，經常食用菌類可以降低血壓，降低膽固醇，防止血管硬化，提高機體的免疫功能，增強骨髓造血功能，還有滑腸和增智的功效。

生食蔬菜水果

蔬菜水果中富含的酵素是天然的解毒劑。如胡蘿蔔，可與重金屬汞結合，生成新物質排出體外；大蒜中的特殊物質可以使體內鉛濃度下降。韭菜富含揮發油、纖維素等成分，粗纖維有助於吸煙飲酒者排出毒物。

時下非常流行排毒，尤其是年輕女性，不惜嘗試各種犧牲健康的方式進行排毒，其實只要在日常的飲食中適當注意吃一些有利於排毒的食物就可以了，既健康又省事更省錢。

25、缺乏肉奶蛋，抗病能力會減半

許多老年人因為害怕得高血脂、高血壓、心腦血管病等，對動物脂肪敬而遠之，但是老年人如果長期拒絕葷食，也會給身體帶來另一方面的弊病。

老年人之所以易於感染或易患癌症，原因之一即年齡的增長、身體的老化導致免疫功能下降，抗病能力降低，而這種免疫功能的強弱和下降速度的快慢很大程度上與老年人的營養狀況有關，特別是飲食中蛋白質攝入的充足與否。

細胞和體液免疫的物質基礎是蛋白質。醫學研究證明，60歲以上的老年人如果每天能保證60克左右蛋白質的攝入量，這時血液中行使免疫功能的吞噬細胞活性與青壯年相比約低10%。但是，如果蛋白質的攝入不足，低於需求量，吞噬細胞的活力就會下降25%以上。此時即使感染對人體幾乎沒有致病能力的細菌，也可能引發致死性敗血症。

雖然動物蛋白和植物蛋白各有優缺點，但是從增強機體免疫功能的角度來看，動物蛋白遠遠優於植物蛋白。因為動物蛋白所含氨基酸的種類更齊全、數量更大、比例也恰當，更適

合人體需要。另外，動物蛋白不僅能提高機體免疫功能，減少疾病的發生，還能夠保持血管彈性。適量地攝取動物蛋白不僅不能成為高血壓、高血脂及心腦血管疾病的誘因，還有一定的預防作用。

因此，老年人應該多攝入動物蛋白，以滿足身體的需要，而不是談之色變，任何食物只要攝入量適當，都是健康的。

26、對牛奶的十大認識誤區(上)

牛奶是許多人日常生活中必不可少的營養佳品，但普通人對於營養尚存許多誤區，使本該被吸收的營養白白流失，甚至產生相反的效果，對身體造成傷害！如果你也是其中一員，則非常有必要瞭解一下下面的內容！

(1)牛奶越濃越好

過濃牛奶，是指在牛奶中多加奶粉少加水，使牛奶的濃度超出正常的比例標準。這種非正常比例標準的牛奶不適合人體的需求，對小孩尤其不利。另外，超市中賣的一些袋裝牛奶之所以會很濃，是因為生產過程中加入了大量的黏稠劑，這種牛奶更應該少喝。

(2)加糖越多越好

不加糖的牛奶不好消化，是許多人的“共識”。但是加糖必須定量，一般是每 100 毫升牛奶加 5～8 克糖。牛奶加糖最好用蔗糖。蔗糖經消化變成的葡萄糖甜度較低。另外，應先把煮開的牛奶涼到溫熱(40℃～50℃)時，再將糖放入牛奶中溶解，否則糖和牛奶在高溫中相遇易產生一種對人體有害的糖基賴氨酸。

(3)牛奶加巧克力

液體的牛奶加上巧克力會使牛奶中的鈣與巧克力中的草酸產生化學反應，生成“草酸鈣”，導致缺鈣、腹瀉，少年兒童發育推遲，毛髮乾枯，易骨折以及增加尿路結石的發病率等。

(4)牛奶服藥一舉兩得

牛奶服藥不僅會明顯地影響人體對藥物的吸收速度，而且還會降低藥效，甚至可能對身體造成危害。所以，在服藥前後各 1～2 小時內最好不要喝牛奶。

(5)用優酪乳餵養嬰兒

優酪乳中的乳酸菌生成的抗生素，會破壞對人體有益的正常菌群的生長條件，還會影響正常的消化功能，尤其是患胃腸炎的嬰幼兒及早產兒，如果餵食他們優酪乳，可能會引起嘔吐和壞疽性腸炎。另外，嬰幼兒如果長期喝優酪乳還對牙齒不好。

27、對牛奶的十大認識誤區(下)

下面接著上節介紹對牛奶的後五大認識誤區：

(6)在牛奶中添加橘汁或檸檬汁以增加風味

橘汁和檸檬均屬於高果酸果品，而果酸遇到牛奶中的蛋白質，就會使蛋白質變性，從而降低蛋白質的營養價值。

(7)在牛奶中添加米湯、稀飯

牛奶中含有維生素 A，而米湯和稀飯中含有脂肪氧化酶，會破壞維生素 A。孩子特別是嬰幼兒，如果攝取維生素 A 不足，會使嬰幼兒發育遲緩，體弱多病。

(8)牛奶必須煮沸

通常，牛奶消毒的溫度要求並不高，70℃時用 3 分鐘，60℃時用 6 分鐘即可。如果煮沸，溫度達到 100℃，牛奶中的乳糖就會出現焦化現象，而焦糖可誘發癌症。其次，煮沸後牛奶中的鈣會出現磷酸沉澱現象，從而降低牛奶的營養價值。

(9)瓶裝牛奶放在陽光下曬，可增加維生素 D

曬牛奶會失去大量維生素 B1、維生素 B2 和維生素 C。而且，在陽光下乳糖會酵化，使牛奶變質。

(10)以煉乳代替牛奶

煉乳是一種牛乳製品，是將鮮牛奶蒸發至原容量的 2/5，再加入 40%的蔗糖裝罐製成的。煉乳中糖的含量過高，而蛋白質相對於糖的含量卻降低了。

28、蜂蜜是老人的“牛奶”

蜂蜜是很適合老年人生理需求的營養珍品。隨著年齡的增長，人體對葡萄糖的利用率會顯著降低，而對果糖的利用率則變化不大。這表明果糖和含果糖類的產品是老年人最理想的糖類食品，它不僅能為機體提供熱量和營養物質，還能为機體提供一種最適合的碳水化合物。

老年人通常會“談糖色變”，但是不要誤以為吃蜂蜜會和吃糖一樣——後患無窮。因為蜂蜜中有兩種極易被人體吸收的糖，即葡萄糖和果糖，而且它們的比例非常合適。一般來說，葡萄糖會迅速地被人體吸收，而果糖的吸收速度相對較慢，從而起到維持血糖的作用。

另外，蜂蜜可以增強老年人的抵抗力，並對老年性疾病有很好的防治作用。老年人經常食用蜂蜜，可以防治咳嗽、失眠、血管疾病、消化不良、胃腸潰瘍、便秘及痢疾等疾病。

因此，建議老年朋友常食用蜂蜜，並且要“對症選蜜”。

清火的蜂蜜有黃連蜜、紫雲英蜜、槐花蜜、枇杷蜜等。

美容養顏蜂蜜有雪脂蓮蜜、野玫瑰蜜、益母草蜜等。

助眠的蜂蜜有龍眼蜜、五味子蜜、棗花蜜等。

潤肺的蜂蜜有枸杞蜜、枇杷蜜、柑橘蜜等。

養胃的蜂蜜有桂花蜜、五味子蜜、棗花蜜、柑橘蜜、芝麻蜜等。

對症喝好蜜，堅持喝蜜好！相信堅持喝蜂蜜的老年朋友一定會收到意想不到的保健效果。

29、該怎樣正確食用蜂蜜呢？

在上面一節中，我已經講過蜂蜜是極佳的健康飲品，特別適合老年人飲用，不過要注意的是飲用蜂蜜還是要堅持一些科學準則的，科學喝蜜，才能收到好的營養保健及醫療的功效。

服用方法：

新鮮成熟的蜂蜜可直接服用，也可將其配製鹹水溶液，因為水溶液比純蜂蜜更易被吸收。但是一定不要用開水沖或者高溫蒸煮蜂蜜，這是因為水溫過高會嚴重破壞蜂蜜中的營養物質，甚至會產生讓人不愉快的酸味。因此，蜂蜜最好用 40℃ 左右的溫開水(最高不要超過 65℃)或涼開水稀釋後飲用。

正常情況下，蜂蜜是以“生”服為主，即新鮮蜂蜜不必加熱就可服用，這樣可以保全蜂蜜中的營養成分不致損壞，有利於充分利用。如果蜂蜜出現發酵現象必須加熱滅菌時，應採用隔水加熱法，即放在鍋中蒸，蜜溫達 60℃～65℃ 時保持 15～30 分鐘，酵母菌即可被殺死。另外，60℃ 蜜溫不會導致維生素和酶等活性物質失活，能有效地保持蜂蜜的營養成分。

服用時間：

古話有“朝鹽晚蜜”的說法，指晚上睡前喝一杯蜂蜜水，可以安神益智、改善睡眠。因此，對於一般人來說，晚上喝蜂蜜是最好的選擇。對於胃酸過多或者肥大性胃炎的人來說，最好在飯前一個半小時服用，它能夠抑制胃酸的分泌，減少胃黏膜的刺激；而對於胃酸缺乏或者萎縮性胃炎的患者來說，應該服用冷蜜水後立即進食。

30、飲用豆漿一定要注意這五個問題：

豆漿是中國人的傳統飲品，不僅適合中國人的體質特點，利於蛋白質的吸收，而且其富含的優質植物蛋白是非常好的蛋白質來源。但是怎樣喝豆漿最健康呢？

豆漿徹底煮開後再喝

一定要把豆漿徹底煮開後再喝，否則會發生噁心、嘔吐、腹瀉的中毒症狀。當豆漿煮到 85℃～90℃ 的時候會產生大量的氣泡，易出現假沸騰現象，此時千萬不要誤以為豆漿已煮沸，否則就會出現上述的中毒症狀。家庭自製豆漿或者煮黃豆時，應該在 100℃ 煮開條件下，繼

續加熱 10 分鐘之後，才能放心食用。

豆漿中不能沖入雞蛋

因為雞蛋清會與豆漿中的抗胰蛋白酶因數結合，從而不利於人體的消化和吸收。

不要空腹飲豆漿

空腹飲用豆漿，其中的蛋白質大都會在人體內轉化為熱量而被消化掉，造成蛋白質的浪費。

不要用保溫瓶儲存豆漿、

豆漿因蛋白質含量高，給細菌提供了一個很好的生存繁殖的環境，因此很容易變質。用保溫瓶儲存豆漿，3~4 小時後，豆漿就會酸敗變質而不能飲用。

不要過量飲用豆漿

一次飲用豆漿過多，會引起過食性蛋白質消化不良，出現腹瀉、腹脹等不良反應。

另外，如果您有經常喝豆漿的習慣，最好居家自備豆漿機，不要喝外賣的各種袋裝或者瓶裝的豆漿，一方面這種豆漿在加工過程中會有很多不衛生的環節，比如熱豆漿直接裝入軟塑膠杯中，會產生對身體有害的物質；另一方面，一些小販為了牟利在豆漿中加入大量的水，使蛋白質含量大大減少。自製豆漿既健康醇美，又安全無污染，是家中常備飲品的上乘之選。

31、缺少錳鈷人易老

我國專家對老年前期和老年期老年人體內微量元素測定結果顯示，老年期老人錳、鈷含量明顯低於老年前期，而老年期老人的鋅、銅、硒含量與老年前期沒有明顯差異。因此，機體的衰老與微量元素錳和鈷的缺乏有一定關係。

現代醫學認為，錳和鈷是人體必需的微量元素。錳主要集中在人的腦、腎、胰和肝臟組織中，可以提高體內性激素的合成，啟動一系列的酶，使機體保持良好的生理功能，中樞神經系統保持良好的狀態。鈷分佈於全身，其中肝、腎、骨中含量較多。它又是維生素 B12 的組成成分，可以促進許多營養物質對機體的作用，比如使氨基酸合成蛋白質，啟動各種酶，加速血紅蛋白的合成，並可以擴展血管、降低血壓等。

中老年人由於自身身體機能的下降，體內錳鈷等微量元素的吸收能力降低，一定程度上會影響身體其他組織器官的功能，加速老年人機體的衰老。

因此，為了延緩機體衰老，中老年人應該注意從飲食中攝取微量元素錳和鈷，含錳和鈷較為豐富的食物有粗糧、雞肝、牛肝、魚子、豬腎、蟹肉、萵苣、花生、馬鈴薯、生薑等。在日常飲食中、餐桌上可以適當多安排這些食物，攝入足夠的錳鈷元素，讓您青春常在、益壽延年！

32、顏色不同，營養不同

蔬果顏色深淺不同，所含的營養成分也不同。在日常飲食中，哪一種顏色的食物都不能少。

紅色食品：

紅薯、番茄、紅蘋果、紅棗、枸杞、紅蘿蔔、楊梅、草莓、山楂、西瓜等都屬於紅色食品，富含胡蘿蔔素、番茄素、氨基酸、鐵、鋅、鈣等。

綠色蔬菜：

青菜、菠菜、芹菜、生菜、毛菜、西蘭花、韭菜等綠色蔬菜，富含維生素 C、胡蘿蔔素和鐵、硒、鉬等微量元素和大量纖維素，有利於維持人體的酸鹼平衡，保持腸道正常的菌群繁殖，改善消化，還有預防紫外線傷害的作用。

黃色蔬菜：

玉米、胡蘿蔔、黃豆以及水果中的橘、橙、柑、柚等都屬於黃色食品，黃色食品含有豐富的胡蘿蔔素和維生素 C，可以健脾、預防胃炎、防治夜盲症、護肝，使皮膚變得細嫩，並有中和致癌物質的作用。

黑色蔬菜：

黑糯米、黑芝麻、黑木耳、黑豆、黑米、香菇等都屬於黑色食品，黑色食品含有多種氨基酸和鐵、鋅、硒、鉬等 10 餘種微量元素、維生素和亞油酸等營養素，有通便、益肺、提高免疫力和潤澤肌膚等作用。

紫色蔬菜：

紫茄子、紫菜、紫葡萄等紫色食品都富含蘆丁和維生素 C，對預防高血壓、心腦血管疾病以及遏制出血傾向有一定的作用。

藍色食品：

藍色食品主要指海藻類的海洋食品，其中螺旋藻有 18 種氨基酸、11 種微量元素和 9 種維生素，可以健身強體、幫助消化、增強免疫力、抗輻射，等等。

33、苦瓜番茄伴身邊，年輕 10 歲不是夢

苦瓜雖苦，營養豐富

首先，它含有較多的維生素 C、維生素 B1 以及生物鹼；其次，含有的半乳糖醛酸和果膠也較多。苦瓜中的“多肽-P”物質是一種類胰島素，有降低血糖的作用。苦瓜中含有一種蛋白脂類物質，具有刺激和增強動物體內免疫細胞吞食癌細胞的能力。

苦瓜雖苦，但是食用時味苦性涼，爽口不膩，夏季食用備感清爽舒適，有清心開胃的效果。而且它不會把苦味傳給“別人”，如用苦瓜燒魚、燜魚，魚塊不會沾到苦味。因此苦瓜有“菜中君子”的別稱。如將苦瓜泡製成涼茶在夏天飲用，可以使人頓覺暑清神逸，煩渴皆消。也可以將苦瓜切開，用鹽稍醃，減少一些苦味，當蔬菜吃，還可以把苦瓜切成圈，用肉糜、蒜頭、豆豉燉煮，做佳餚吃。

番茄，神奇的果實

番茄果實含有十分豐富的蛋白質、碳水化合物、脂肪、胡蘿蔔素、維生素 B1、維生素 B2、維生素 C 等，其中能夠美容的維生素 C 的含量相當於西瓜的 10 倍。它還含有促進青少年生長發育的鈣、磷、鐵等礦物質，以及抑制細菌生長的番茄素。

番茄中還含有一種抗癌、抗衰老的物質——谷胱甘肽。當人體內谷胱甘肽的濃度上升時，癌症的發病率就會明顯下降，所以多吃番茄，可預防各種癌症，同時還可推遲某些細胞的衰老，降低血壓，預防夜盲症、牙齦出血等。

34、老人吃水果有禁忌

老年人每天適量地吃點水果，對養生很有好處。但是老年人吃水果應該注意以下問題：

忌用水果代替蔬菜

水果中含有有機酸和芳香物質，可以促進食欲、幫助營養物質吸收等，而且水果不需要烹調，沒有營養損失問題。但是水果中含有的礦物質和維生素遠遠低於蔬菜。如果只吃水果不吃蔬菜，絕對不足以提供足夠的營養物質。

忌用水果代替正餐

人體共需要近 50 種營養物質才能夠維持生產，特別是每天需要 65 克以上的脂肪，以維持組織器官的更新和修復。水果的主要成分是水(約 85%)，蛋白質的含量也不足 1%，幾乎不含人體必需的脂肪酸，遠遠不能滿足人體正常的營養需要。因此，水果只能作為正餐的補充，不能作為正餐。

忌迷信高檔進口水果

許多人以為昂貴的進口水果一定營養價值更高，其實不然。進口水果在旅途中就已經開始發生營養物質的降解，新鮮度並不理想。而且，因為要長途運輸，往往要在水果完全成熟之前便採摘，通過化學藥劑進行保鮮，因此可能會影響水果的品質。

忌靠水果補充維生素

大多數水果維生素 C 含量並不高，其他維生素的含量就更有限了。人體需要的各種維生素，來自多種食物。如果想只靠水果提供所有維生素是極不明智的。例如，要吃 5 千克蘋果才能夠滿足人體一日的維生素 C 推薦量。這是基本不可能的。因此，一定要豐富食物的攝入品種和方式，以滿足人體對各種營養物質的需求。

35、對症吃水果，營養又健康

老年人常吃水果，有滋補強身、延年益壽的功效，但針對身體的不同狀況，食用水果還是要有選擇性的，如果食用不當，反而會對身體造成傷害。

高血壓患者宜吃柑橘、柚子、草莓、杏子、香蕉；

冠心病患者宜吃柑橘、柚子、草莓、杏子，但不宜吃水量較多的西瓜、椰子等，以免增加心臟的負擔及加重水腫；

中風患者宜吃山楂、西瓜；

胃潰瘍患者宜吃青綠香蕉，它能促進潰瘍癒合，防止胃酸侵蝕胃壁，但黃熟的香蕉無此功效，也不宜吃李子、山楂、檸檬等含有機酸較多的水果；

有腸道疾病的患者宜吃荔枝、紅果、石榴、蘋果、柿餅，忌食生棗；

肝炎患者宜吃橘子和鮮棗等含維生素 C 較多的水果，有利於肝炎的治療和恢復；腎炎患者宜吃果汁、紅棗、黑皮西瓜、乾果；

經常大便乾燥的老年人，可多吃桃子、香蕉、橘子、西瓜等，但要少吃柿子，因為柿子含大量柿膠，吃多了會加重便秘；

糖尿病患者宜吃南瓜、冬瓜、菠菜、楊梅、櫻桃；

肺氣腫咳嗽患者宜吃枇杷，有降氣化痰、清肺和胃的功能；

哮喘病患者宜吃梨、荔枝；

貧血、低血壓患者宜吃梨、草莓；

有心臟病及水腫以及患有糖尿病的老年人，不但要少吃糖，還要少吃含糖量較高的蘋果、香蕉。

36、老年人軟化血管吃什麼？

黑木耳

黑木耳加冰糖能夠降低血壓，並且可以防治血管硬化。經常將黑木耳和蒜、蔥一起食用，可以緩解冠狀動脈粥樣硬化。

蜂蜜

蜂蜜含有豐富的維生素 C、維生素 K、維生素 B2、維生素 B6、胡蘿蔔素，能夠改善冠狀動脈的血液迴圈，防治血管硬化。

香菇

香菇含有一種核酸類物質，可以抑制膽固醇的產生，並可以防止動脈硬化和血管變脆，銀耳香菇對防治心血管疾病有積極的作用。

棗

棗含有相當豐富的維生素 C 和維生素 P。維生素 P 能夠防治出血性疾病。

核桃

核桃含有豐富的磷，可以營養腦神經，還含有大量亞油酸，可以防治動脈硬化。

番茄

番茄含有維生素 P，可以保護血管，防治高血壓。

茄子

茄子含有維生素 P，其中以紫茄子含量最高。維生素 P 能夠增強毛細血管的彈性，因此對於防治高血壓、動脈粥樣硬化及腦卒中都有較好的作用。

白薯

白薯屬於多糖和蛋白質的混合物，多吃可減少血漿中膽固醇的含量，對防治血管硬化很有利。

玉米

玉米含有大量的亞油酸、維生素 E 等，能夠防治血管硬化。

老年人容易出現血管硬化，從而易患高血壓、心腦血管疾病等。在日常飲食中，適當多吃以上食物可以有效軟化血管，降低老年人患高血壓及心腦血管疾病的概率。

37、九種方法吃掉亞健康

失眠、煩躁、健忘吃什麼？

失眠、煩躁、健忘的人適宜多吃富含磷、鈣的食物。含磷多的食物有大豆、牛奶、鮮橙、牡蠣等；含鈣多的食物有菠菜、栗子、葡萄、土豆、雞、蛋類等。

體瘦虛弱吃什麼？

體瘦虛弱的人適宜吃燉魚。在吃前最好小睡一會兒。一般人都習慣飯後睡覺，這是非常不正確的習慣，飯後睡會讓人越來越不舒服，應改為飯前睡覺，這對於體瘦的人尤其應該注意。

神經敏感吃什麼？

神經敏感的人適合吃蒸魚，同時加點綠葉蔬菜，因為蔬菜有安定神經的作用。還可以喝少許葡萄酒，幫助胃腸蠕動。

筋疲力盡吃什麼？

精疲力竭時在口中嚼些花生、腰果、杏仁、胡桃等乾果，對於恢復體力有神奇的功效，因為這類乾果中含有豐富的蛋白質、B 族維生素、鈣和鐵，不含膽固醇。此外，青椒肉絲、涼拌蔬菜、蛤蜊湯、芝麻、草莓等食物含有豐富的蛋白質及適度的熱量，能保護並強化肝臟，可以適當多吃。

大腦疲勞吃什麼？

花生、核桃、瓜子、榛子、松子等堅果對健腦、增強記憶力有很好的效果。因為堅果內含有十分豐富的人體必需的脂肪酸量，而且無膽固醇，因此人們常常把堅果類食品稱為健腦食品。

眼睛疲勞吃什麼？

經常用電腦、看電視的人群，往往容易眼睛疲勞，可以吃鰻魚、豬肝等。

壓力過大吃什麼？

維生素 C 具有平衡心理壓力的作用。當承受強大的心理壓力時，身體會消耗比平時多 8 倍的維生素 C，因此要盡可能地多攝取富含維生素 C 的食物。工作壓力大的人還可以適當服用維生素 C 片。

脾氣不好吃什麼？

鈣具有安定情緒的作用，牛奶、酸乳、乳酪等乳製品及小魚乾等食物都富含鈣質，有助於消除火氣。

丟三落四吃什麼？

做事丟三落四、粗心大意、虎頭蛇尾，應該補充維生素 C 和維生素 A，增加飲食中的果蔬數量，少吃肉類的酸性食物。

38、遠離四種水，健康有保障！

水是生命之源，什麼水是健康的水，什麼水我們必須遠離呢？

健康的水必須具備三個標準：一是沒有被污染，即無毒、無害、無異味；二是沒有退化，指具有生命活力；三是符合人體生理需求。

下面四種水要切忌，一定要遠離：

老化水

老化水，俗稱“死水”，是指長時間貯存不動的水。老化水中的有毒物質隨著水貯存時間的增加而增加。常飲用這種水，會使老年人加速衰老。

千滾水

千滾水是指在爐上沸騰了很長時間的水及在電熱水器中反復煮沸的水等。千滾水中含有不揮發性的物質，如鈣、鎂等重金屬成分和亞硝酸含量都很高。常喝這種水會干擾人的胃腸功能，出現腹瀉、腹脹等症狀；有毒的亞硝酸鹽還會造成機體缺氧，嚴重者還會昏迷甚至驚厥。

蒸鍋水

蒸鍋水就是指蒸饅頭等的剩鍋水，反復多次使用的蒸鍋水中亞硝酸鹽的濃度會很高。經常飲用這種水或者用這種水熬稀飯，會引起亞硝酸鹽中毒；水垢經常隨水進入人體，還會引起消化、泌尿、神經和造血系統病變，甚至引起早衰。

未開的水

眾所周知，將水煮沸的過程是去除水中多種細菌等有害物質的過程，無論是農村喝的河水、泉水，還是城市裡喝的自來水都含有很多對身體不利的物質。當水溫達到 100 攝氏度時，大部分有害物質會隨著蒸汽蒸發而大大減少，如果繼續沸騰 3 分鐘，飲用就更安全了。

39、空腹時最好不要吃這些食物！

柿子和番茄

柿子和番茄含有較多的果膠、單寧酸，這些物質與胃酸發生化學反應，會產生難以溶解的凝膠塊，容易形成胃結石。

冷飲

空腹狀態下暴飲各種冷凍飲料，會刺激胃腸發生攣縮，久而久之，將導致各種酶促化學反應失調，誘發腸胃疾病。

香蕉

香蕉中含有較多的鎂元素，空腹吃香蕉會使人體中的鎂驟然升高，破壞人體血液中的鎂鈣平衡，對心血管產生抑制作用，不利於身體健康。

山楂和橘子

山楂和橘子含有大量的有機酸、果酸等，空腹食用，會使胃酸猛增，對胃黏膜造成不良刺激，使胃脹滿、吐酸水等。

牛奶和豆漿

牛奶和豆漿中含有大量的蛋白質，如果空腹喝，蛋白質將被轉化為熱能消耗掉，起不到營養滋補的作用。正確的飲用方法是與點心、面餅等麵食同食，或者餐後兩小時再喝，或者睡前喝均可。

糖

糖是一種極易被消化吸收的食品。如果空腹吃大量糖，人體短時間內不能分泌足夠的胰島素來維持血糖的正常值，會導致血液中的血糖驟然升高，容易造成眼疾。

優酪乳

空腹飲用優酪乳，會使優酪乳的保健作用減弱，而飯後兩小時飲用，或者睡前喝，既滋補保健、促進消化，又排氣通便。

白薯

白薯中含有單寧和膠質，會刺激胃分泌更多的胃酸，引起燒心等不適感。

40、這些食物最好不要同吃

下列食物不能同吃，否則不但不能增加健康，反而會帶來不良的後果。

雞蛋與豆漿

豆漿中含有胰蛋白酶抑制物，它能控制人體蛋白酶的結合，使蛋白質的分解受到阻礙，從而降低人體蛋白質的吸收。

蘿蔔和橘子

蘿蔔是十字花科蔬菜，如果與大量的橘子同食的話，很可能誘發或者導致甲狀腺腫。因此，這兩種食物不宜同食，尤其是在甲狀腺腫流行的地區，或者患有甲狀腺腫的人更應該注意。

柿子和白薯

吃了白薯，人的胃裡會產生大量的鹽酸，如果再吃柿子，柿子在胃酸的作用下產生沉澱，沉澱物質積結在一起，會形成不溶于水的結塊，既難於消化，又不易排出，因此人很容易患胃柿石，嚴重者需要手術治療。

牛奶和巧克力

牛奶中含有豐富的鈣和蛋白質，巧克力則含有草酸，兩者混在一起吃，會形成一種叫草酸鈣的物質，不但不吸收還會發生腹瀉、頭髮乾枯等症狀，影響生長發育，因此不宜同食。

某些水果和海鮮

在吃海鮮的同時，如果再吃葡萄、石榴、山楂、柿子等水果，就會出現嘔吐、腹瀉、腹脹、腹痛等症狀。因為這些水果中含有鞣酸，遇到海產品中的蛋白質，會沉澱凝固，形成不易消化的物質。同時鞣酸還有收斂的作用，能夠抑制消化液的分泌，使凝固物質長時間滯留在腸道中，進而引起發酵。因此，海鮮不宜與上述水果同時吃，吃海鮮後，應間隔 4 小時以

上再吃這些水果。

第四章 理性滋補，為長壽加加分

身體總是虛弱，如何長壽？中中老年人消化系統的消化吸收功能降低，加之身體對營養物質的需求有所變化，因此要適當補充一些營養物質，才能保證身體的健康，有助於益壽延年。

1、中老年人需補充哪些營養？

中老年人消化系統的消化吸收功能降低，加之身體對營養物質的需求有所變化，因此要適當補充一些營養物質，才能保證身體的健康，有助於益壽延年。

大豆蛋白

大豆蛋白是一種完全蛋白，具有高度可消化性。其所含的必需氨基酸含量，可滿足甚至超過兒童和成人的需要。因此，即使將它作為唯一的蛋白質來源，也可保持人體的氮平衡。大豆蛋白具有降低膽固醇的作用。大豆蛋白含有的異黃酮，對降低膽固醇相當有效，從而促進骨骼的鈣化。大豆蛋白中還富含精氨酸，精氨酸有助於荷爾蒙的釋放，促進肌肉的形成。大豆蛋白中富含鐵，而且其含量遠遠高於牛奶。

維生素 C

維生素 C 有很強的抗氧化功能，它可以促進膠原的生物合成，有利於傷口組織的癒合；有效促進骨骼和牙齒生長，避免骨骼和牙齒周圍出現滲血現象；促進酪氨酸和色氨酸的代謝；加速蛋白或肽類的脫氨基代謝作用。維生素 C 還可影響脂肪和類脂的代謝，改善對鐵、鈣和葉酸的利用，並可以清除自由基，增強機體對外界環境的應激能力。

維生素 E

維生素 E 也是一種具有抗氧化功能的維生素，是強有效的自由基清除劑，能保護機體細胞膜及生命大分子免遭自由基的攻擊。維生素 E 具有提高機體的免疫能力、保持血紅細胞的完整性、調節體內化合物的合成、促進細胞呼吸、保護肺組織免遭空氣污染的作用。還可在延緩衰老、防治心血管疾病和腫瘤方面發揮作用。

2、鄭重推薦十大長壽食品

火麻油

火麻油產自世界長壽之鄉廣西巴馬。它富含蛋白質、不飽和脂肪酸，還有卵磷脂、亞麻酸、鐵礦物等人體必需的微量元素。食用火麻油有潤腸胃、滋陰補虛、助消化、明目保肝、祛病益壽的功效，而且對老人便秘、高血壓和高膽固醇等疾病有特殊的療效。

蔥屬植物

大蒜、蔥、洋蔥及其他蔥類中，含有一種特殊辛辣成分，可以刺激人體生成谷胱甘肽。谷胱甘肽是肝臟最有效的抗氧化劑，可以幫助肝臟提高解毒能力、排解致癌物質。

大麥

大麥含有大量的可溶性和不可溶性纖維。可溶性纖維能夠協助人體進行脂肪、膽固醇和碳水化合物的新陳代謝，並且可以降低膽固醇；不可溶性纖維，有助於消化系統的健康而且可以預防癌症。

藻類食品

海藻既能夠降低膽固醇，又可以降低血壓，提高免疫力並且可以預防癌症。

蕎麥

蕎麥比大米、小麥、小米等所含的蛋白質都要多，其中大量的氨基酸還能有效地降低膽固醇、控制血糖。

豆類

豆類中富含完全蛋白，只要和穀類食物合用，便可提供人體所需的全部氨基酸。

辣椒

辣椒所含的辣椒素不僅會帶給你味覺上的刺激，而且還具備抗感染、止痛、防癌的功效，並對心臟健康有著重要的作用。

堅果

堅果是指食物的果仁和果種，其中含有大量的抗氧化劑和抗炎症元素。堅果可以讓您的心臟更健康，還能起到抗癌的功效。

豆芽

豆芽中含有大量、集中的酶，這些酶使豆芽比成熟的豆類更易消化。另外，豆芽中還含有豐富的抗氧化劑，可延緩衰老。

優酪乳等發酵食物

優酪乳等發酵食物中的有益菌可以提高人體免疫力，抑制慢性炎症。

3、多種咳嗽春季食療有良方

春季溫暖多風，是呼吸道疾病的高發季節。因此，不少老年人容易出現咳嗽。咳嗽是多種疾病的症狀表現。根據中醫的辨證理論和食物對應的方法，採取食療能起到不錯的治療作用。

風寒咳嗽：

大多是因受寒而誘發，當人體不適應冷熱不定的氣候時最容易發生。初期伴有鼻流清涕、咽喉發癢、噴嚏連連等症狀，此時可以食用杏蘇糕。取適量的麵粉，經過發酵，揉製成 3~5 團。將杏仁 15 克，剝去皮碾壓成粉，撒在糕面上。再將新鮮蘇葉 3~5 片洗淨，覆於糕面上，放在鍋裡蒸熟後吃。杏仁苦溫止咳，蘇葉辛溫氣香，發散風寒。杏蘇糕香甜好吃，對治療風寒咳嗽有良好效果，每日 1~2 次即可。

風熱咳嗽：

春季氣溫逐漸增高，發生上呼吸道感染的機會增多，咳嗽大多表現為風熱型，痰黃或少痰、咽喉紅腫、口幹苔黃，有的患者還伴有低熱。初病時可選用以下食療方法：金銀花雞蛋湯。鮮蛋 1 個，打入碗中備用。金銀花 30g，加水 200 毫升，煮沸 5 分鐘，打入雞蛋煮沸即可，趁熱 1 次喝完。金銀花甘寒，能清熱解毒，可消炎清火、治療咽痛。該方簡便易行，每天早晨服 1 次即可。

氣虛咳嗽：

氣虛咳嗽，多為慢性咳嗽，春季好發，表現為咳嗽、呼吸困難、動則氣短、說話無力等肺呼吸功能受損徵象。發病時，可以服用核桃人參湯。取不去皮的核桃肉 20 克，人參 6 克（或黨參 20 克），生薑 3 片，加水適量同煎，取汁 200 毫升，加少許冰糖，每日 1 次，睡前溫服。核桃有甘溫補腎定喘的功效，人參大補元氣，對虛寒咳嗽有良好的效果。如果痰多或痰中帶血時勿服。

4、四道滋補菜譜讓您春天擁有好氣色

春天氣候多變，容易感冒、過敏，針對“加強抵抗力”、“抗過敏”、“氣虛無精神”與“補肝”，中醫養生專家設計了 4 道 2 人份簡易的中醫藥膳湯，願您春天喝出好氣色。

免疫雞湯——增強抵抗力

黃芪與枸杞各約 20g、紅棗 8 粒、雞腿 1 只，鹽 1 小匙、藥酒 2 小匙。雞腿洗淨切塊，

汆燙撈起洗淨瀝幹。中藥材用清水快速沖淨。把沖洗過的雞肉和中藥材一起放入鍋中，加適量水煮湯，大火煮滾後轉小火燉煮 20 分鐘，加入鹽與藥酒即可。黃芪活絡細胞，枸杞促進造血功能，搭配含蛋白質、礦物質的雞肉，增強體力加強免疫力。適合易疲勞、工作忙壓力大需補充體力的人。

洋蔥湯——有助抗過敏

洋蔥 1 顆、培根肉 1 片，鹽 1 小匙。洋蔥洗淨剝外皮切成細絲，培根切細絲。熱油鍋，先下培根炒，再下洋蔥絲炒至微焦。加 3 碗水，大火煮開轉小火煮 25 分鐘，加鹽調味即可。化痰止咳，改善過敏現象。適合易過敏、鼻塞，抵抗力弱，容易疲倦者；但是對於有口臭、火氣大與便秘者不適宜。

參片棗雞湯——補氣虛無神

參片 7.5g、紅棗 8 粒、雞腿 1 只。雞腿剁塊汆燙後洗淨瀝幹。參片、紅棗、雞腿入鍋加 5 碗水，大火煮開轉小火煮 25 分鐘。加鹽調味即可。人參可補充元氣，排除體內毒素，刺激內分泌腺，吸收維生素及礦物質，對於失眠、疲勞、血液迴圈不良、氣虛無體力者，經常食用可增強活力、補氣強身。但是對體質燥熱、重感冒、嚴重腹瀉者則不建議喝。

酸菜鴨湯——補肝一級棒

酸菜 150g、鴨肉 1/4 只、姜 1 段。酸菜洗淨切成細絲，薑洗淨切片。鴨肉切塊，汆燙後撈出洗淨，加適量水熬湯，大火煮開轉小火煮 30 分鐘，加鹽調味即可。酸菜的酸味有助疏肝解鬱，配鴨肉利消腫、生津解渴，迅速代謝體內毒素，改善睡眠品質，養肝清肝。特別適合尿汗排泄失調，工作壓力大，熬夜、口臭者食用。但對於胃酸分泌失調或有傷口者不宜食用。

5、三伏天慎進補

三伏天，高溫酷暑，濕度大，白晝時間長。這種情況下，人往往會相對晚睡早起，休息時間減少；容易出汗，會造成人體內部各種營養物質，尤其是無機鹽類的大量消耗；愛喝清涼飲料，食欲不振；活動減少，很難堅持體育鍛煉。整個人的神態狀況處於相對低下的水準，攝入減少但是消耗增多，因此很多人在夏季體重會下降。

一些人認為，三伏天身體虛弱，要進補，其實不然。夏季胃消化液稀釋，消化功能減退，此時進補，容易引起消化不良及腸胃不暢等問題。老百姓常用的補藥多屬性溫熱，夏季進食會引起上火。另外，夏季汗多，代謝加快，進補的養分也多浪費。

因此，一年當中，夏至之後、入秋之前，都不宜過補。三伏天應該以飲食調養為主。

夏季飲食調養應該以清新防暑、滋陰生津為主。綠豆、蔬菜、瓜果、百合、薏苡仁、玉竹、瘦肉、鱈魚、鴨肉等，都是夏季理想的食品。

夏季宜喝消暑和補氣補津的飲料。綠豆湯、冬瓜湯、酸梅湯等都具有消暑解毒的功效。橙汁、檸檬汁、蘋果汁、番茄汁、葡萄汁、鳳梨汁等果汁也對人體有補益作用，而且含有豐富的營養物質，另外還具有幫助消化、健脾開胃、提高食欲的功效。

6、老人秋季食療有良方

按照江南地區的習俗，鴨子是秋季必不可少的美饌之一。鴨肉中脂肪的含量適中，比豬肉要低，易於消化，並均勻地分佈於全身組織中。鴨肉是含 B 族維生素和維生素 E 比較多的肉類，對心臟有一定的保護作用，可抗腳氣、神經炎和多種炎症。與畜肉不同的是，鴨肉中鉀的含量很高，還含有較多的銅、鐵、鋅等微量元素。吃鴨子可以滋陰補虛、利尿消腫，在滿足口福的同時，對健康也大有裨益。烹製鴨子的方法很多，家常做法有紅燒、燉湯、清蒸，等等。烤鴨、鹽水鴨、板鴨更是讓人食指大動。

江南的傳統美食——**扁尖老鴨湯**是老年人秋季食補不錯的選擇。

鴨湯中加入扁尖，即曬乾的嫩竹，可吸收一部分脂肪，使湯不致過於油膩。此外，還可以適量地添加枸杞、荷葉等中藥。枸杞具有平補的功效，荷葉有清熱的功效，在補養身體的同時，不會使人上火。另外，人們食鴨時都有這樣的直觀感受——鴨肉比較老，這是因為鴨肉纖維較粗，需要經過較長時間的熬制，鴨肉才能變得十分酥爛，這樣才有利於消化和吸收。

老年人飲用鴨湯時，應將漂浮在上層的脂肪去除，以降低熱量的攝入。鴨子的烹調方法很多，但老年人應該少吃烤鴨和鹽水鴨。前者雖然美味可口，但脂肪含量卻高得驚人，不適合代謝機能逐漸減退的老年人；後者鈉離子的含量較高，對於本來就有高血壓的老年人，無異於雪上加霜。

7、老人冬季進補吃什麼好？

冬令進補，是我國傳統的防病強身、扶持虛弱的自我保健方法之一。從中醫養生學的角度來看，進入冬季後，人體新陳代謝減慢，消耗相對減少。此時進補能夠使營養物質轉化的能量儲存於體內，從而扶正固本，滋養五臟，增強抵抗力。老年人由於機體功能減退，抵抗能力低下等，在寒冷季節，更適合進行食補。食補，對於改善營養狀況，增強機體免疫力，促進病體康復等方面，有藥物不能取代的效果。

冬令進補應順應自然，注意養陽，以滋補為主。在膳食中多加入溫性、熱性，特別是溫補腎陽的食物，進行調理，以提高機體的耐寒能力。冬季“食補”，應多吃富含蛋白質、維生素並易於消化的食物。可選食：粳米、粳米、玉米、小麥、黃豆、豌豆等穀豆類；韭菜、大蒜、香菜、蘿蔔、黃花菜等蔬菜；狗肉、羊肉、牛肉、雞肉及鱈魚、鯉魚、鯽魚、帶魚、蝦等肉食和水產品；椰子、橘子、鳳梨、荔枝、桂圓等水果。

狗肉和羊肉是老人冬季滋補的佳品。老年人每天晨起服黃芪酒或人參酒 1 小杯，可防風禦寒活血。體質虛弱的老年人，冬季常食精肉、燉母雞、蹄筋，常飲牛奶、豆漿等，都可增強體質。將牛肉適量切小塊，加黃酒、蔥、薑，用沙鍋燉爛，食肉喝湯，有益氣止渴、強筋壯骨、滋養脾胃的功效。陽氣不足的老人，可將羊肉與蘿蔔同煮，然後去掉蘿蔔，即用以除去羊肉的膻腥味，加肉蓯蓉 15 克，巴戟肉 15 克，枸杞子 15 克同煮，食羊肉飲湯，有興陽溫運之功效。

俗話說“三九補一冬，來年無病痛”，老年人在冬天適度進補，為來年一年的身體健康打下良好的基礎。

8、老人冬季進補——煲湯乃上乘之選

近幾年，嗜湯、喜湯、品湯已是時尚。老年人冬季進補，湯無疑是上乘之選。然而，要

使喝湯真正起到防病治病、強身健體的作用，在湯的製作和飲用方面一定要注重科學，做到“八要”。

選料要得當：

選料得當是制好鮮湯的關鍵。用於制湯的原料，一般為動物性原料，像雞、鴨、禽骨、豬瘦肉、豬肘子、豬骨、火腿、板鴨、魚類等，但必須鮮味足、異味小、血污少。

食品要新鮮：

現代所講的鮮，是指魚、畜禽殺死後 3~5 小時，此時魚或禽肉的各種酶使脂肪、蛋白質等分解為氨基酸、脂肪酸等人體易於吸收的物質，此時不但營養最豐富，而且味道也最好。

炊具要選擇：

制鮮湯以陳年瓦罐煨的效果最佳。瓦罐通氣性、吸附性好，還具有傳熱均勻、散熱緩慢等特點。煨出的湯滋味鮮醇，質地酥爛。

火候要適當：

煨湯的要訣：旺火燒沸，小火慢煨。這樣才能使食品內的蛋白質浸出物等鮮香物質盡可能地溶解出來，以達到鮮醇味美的目的。只有文火才能使浸出物溶解得更多，既清澈，又濃醇。

配水要合理：

用水量一般是煨湯的主要食品重量的 3 倍，同時應使食品與冷水共同受熱，即不中途加冷水，也不直接用沸水煨湯，以使食品的營養物質緩慢地溢出，最終達到湯色清澈的效果。

搭配要適宜：

許多食物之間已有固定的搭配模式，使營養素起到互補作用，即餐桌上的“黃金搭配”。為了使湯的口味比較純正，一般不用很多品種的動物食品同煨。

操作要精細：

注意調味用料的投放順序，特別注意不宜先放鹽，因鹽具有滲透作用，會使原料中水分排出，蛋白質凝固，鮮味不足。若在湯中加蔬菜應隨放隨吃，以減少維生素 C 的破壞。湯中適量放入味精、香油、胡椒、蔥、薑、蒜等調味品，但注意用量不宜太多，以免影響湯的原味。

喝湯時間要講究：

吃飯前先喝湯，讓胃部分充盈，可減少主食的納入，從而避免熱量攝入過多。而飯後喝湯，容易使營養過剩，造成肥胖。

9、糖尿病人如何補？

近幾年糖尿病患者越來越多，且以中老年人為主，糖尿病是富貴病之一，患者往往不敢多吃，視“熱量”為勁敵，更不用說進補了，但是老年人多身體虛弱，冬季進補對於強身健體、增強免疫力甚至恢復身體健康都有很好的效果。那麼患有糖尿病的老年人冬季該怎樣進補呢？

糖尿病患者的飲食原則必須控制好每日能量的攝入，選用血糖指數(GI)較低的食物。糖尿病人所選擇主食食物的血糖指數應多在 55 以下，適當選擇在 55~70 之間的主食食物，避免選擇在 70 以上的主食食物。血糖指數在 10~20 左右的食物有：大麥粒、大豆、蠶豆、凍豆腐、豆腐乾、花生、低脂奶粉、櫻桃、李子、果糖、馬鈴薯粉條等；血糖指數在 30~50 的食物有：藕粉、甘薯、牛奶、蘋果、梨、葡萄、柑、綠豆掛麵等。

下面我為“糖友”們提供兩個冬季食療方案：

菠菜根粥，菠菜根 250 克洗淨切碎，與雞內金 10 克，加適量水煎煮半小時，加入淘淨的大米，煮爛成粥，每日一次頓服。菠菜根粥可利五臟、止渴潤腸、降糖。

山藥南瓜粥，山藥 30 克切片，南瓜 30 克切丁，與粳米共煮成粥，每日服用 2~3 次。山藥南瓜粥有補中止渴、降糖的功效。

有了上面兩個食療方法，“糖友”們不要擔心冬季無法進補了，在食補中享受美味的同時，又可以達到降糖保健的目的。

10、肺功能不好如何補？

和正常人相比，慢性肺病患者熱量消耗大，如果攝取量不足，久而久之會造成營養不良。

慢性肺病患者應採用低糖和高脂飲食。低糖飲食是指低碳水化合物類的食物，尤其是葡萄糖等單糖類及蔗糖等雙糖類食物。這是因為碳水化合物代謝會產生較多的二氧化碳，需要通過肺部排出體外，不利於已經發生肺心病患者的肺部氣體交換；高脂食物產生的二氧化碳量較少，但熱量高，可以為患者提供所需熱量。為避免高脂食物引起副作用，在“高脂”的同時，必須減少動物性脂肪的攝取量，多攝取單不飽和脂肪酸含量高的食品，如橄欖油、茶油等。平時要注意保持呼吸道的滋潤。多補鈣以增加呼吸道的擴張性，減緩哮喘程度。

肺功能不好的人冬季有哪些進補良方呢？下面我為大家介紹兩個進補良方：

氣管炎食療方，用白蘿蔔 250 克，冰糖 65 克，蜂蜜適量，加清水一碗，文火煎煮成半碗，吃蘿蔔飲湯汁。每天早晚各服一次，連續服用，會對慢性支氣管炎有良好的治療效果。

哮喘食療方，南瓜 500 克，紅棗 15 枚，紅糖適量。南瓜去皮切塊，紅棗去核，水煮爛，加入適量紅糖服食。此方有益氣定喘的功效。

以上兩個方子，簡便易操作又健康保健，適合肺功能不好的老年人，冬天酷寒中喝碗蘿

蔔湯或者南瓜紅棗湯，禦寒又大補，何樂而不為呢？

11、骨質疏鬆如何補？

入冬以後，由於陽光照射減少，老年人容易缺維生素 D 和鈣，引起骨質疏鬆。

老年人，尤其是患有骨質疏鬆症的老年人，應該常吃些富含鈣和維生素 D 的食物，如蛋黃、動物肝臟、蝦皮、豆製品、海米、海帶、芝麻醬以及核桃等。牛奶和豆漿是補充鈣質的首選佳品，每天早晚喝上一杯脫脂牛奶或者一碗豆漿，對老年人過冬及補鈣是十分有益的。

那麼，患有骨質疏鬆症或者擔心會得骨質疏鬆的老年人，應該怎樣抓住冬天這個進補的良機進行食療呢？下面我們一起來看一下骨質疏鬆患者的幾個進補良方：

桃酥豆泥，扁豆 150 克，黑芝麻 25 克，核桃仁 5 克，白糖適量。扁豆入沸水煮 30 分鐘後去掉外皮，再將豆仁蒸爛至熟，加水搗成泥。芝麻炒香，研成末，待用。油熱後將扁豆泥翻炒至水分將盡，放入白糖炒勻，再放入芝麻、核桃仁炒勻即可。

排骨豆腐蝦皮湯，豬排骨 250 克，豆腐 400 克，洋蔥 50 克，雞蛋 1 個，大蒜 1 瓣，蝦皮 25 克，黃酒、薑、蔥、胡椒粉、精鹽、味精各適量。排骨加水煮沸後去掉浮沫，加上蔥段和薑、黃酒，小火煮爛。熟後加豆腐塊、蝦皮煮熟，再加入洋蔥和大蒜，煮幾分鐘後調味，煮沸即可。常食用排骨豆腐蝦皮湯，可以強筋壯骨、潤滑肌膚、滋養五臟、清熱解毒。

紅糖芝麻糊，紅糖、黑芝麻、白芝麻各 25 克，藕粉 100 克。把黑、白芝麻炒熟後加入藕粉，用沸水沖勻後再放入紅糖攪勻，即可食用，每日一次沖飲。適用於中老年缺鈣者。

12、老人冬季進補有這些注意事項(上)

冬季人體精氣收藏、食補容易吸收，是最佳的進補時節。冬季進補可以使營養物質轉化的能量最大限度地貯存在體內，滋養五臟。尤其是老年人臟腑衰弱，氣血虛少，腎氣、腎精不足更為明顯。因此，冬季養生，應重進補，但是還應注意適當。

冬季進補時，最好是先作引補，即底補。為人體打下基礎，可先選用芡實燉牛肉，或芡實、紅棗、花生仁加紅糖燉服，調整脾胃功能。也可燉些羊肉，如生薑羊肉大棗湯等，也有同樣功效。此後再服用補品，更加容易吸收並可以增強滋補的功效。

(1)蔬菜不但可以增進食欲、提高人體抵抗力，同時還可以彌補人體機能衰退的現象。

如果老年人缺鈣，會引起骨質疏鬆，容易骨折。這時就需要在膳食中增加含鈣高的食品。冬季蔬菜中，含鈣豐富的有大白菜、小白菜、芹菜和蘿蔔等，這些蔬菜還富含維生素 C。綠豆芽和黃豆芽是補充維生素 C 的佳蔬。胡蘿蔔可以補充維生素 A。

老年人血液迴圈速度減慢，血流量減少，需要進食含鐵質多的食物，如芹菜、黃豆、黑豆、蠶豆及各種豆製品等。

(2)在進補時，最好不要吃生冷的，也不能過多地食用油膩的食物，以免妨礙脾胃消化功能，影響補品的吸收。

如果進補時遇感冒、發熱、腹瀉等，應暫時停止服用。在服用人參時，最好不要同時吃蘿蔔，否則會影響人參的補氣功效。

13、老人冬季進補有這些注意事項(下)

在上一節中，我講了老人冬季進補的幾個注意事項，下面接著介紹，希望能對老年人朋友冬季進補有一定的指導作用。

(1)要防止“無虛濫補”

中醫學主張“虛者補之”，無虛證就不必服用補養藥物。如果無虛而濫補，就會擾亂人體臟腑的正常生理功能。如果一旦誤補而藥不對證，就會“實而誤補，固必增邪”。為此，在進補之前應在醫生的診查指導下辨證施補，判明虛實，避免無虛濫補之弊。

(2)還要防止“虛不受補”，切忌盲目濫用

體質虛弱者，服用補血助陰類藥物(當歸、熟地等)以後，舌苔多滋膩，腹脹脘痞，食少納呆，暖氣，以致進補助滯。陰虛火旺者在服用補氣補陽類藥物(人參、鹿茸之類)後致生理功能亢盛，產生口幹、煩躁、失眠、興奮、尿黃、便秘、鼻血等。體虛大體上分為氣虛、血虛、陽虛、陰虛四大類，應該針對不同的虛證，選用相對應的補養食物和藥物，方可收效。

民諺有“三分藥，七分養”的說法。因此，老年人在日常生活中的飲食起居、調適情致、體育鍛煉等各個方面都應積極配合，“食補尚需要動補”。要在力所能及的情況下，堅持每天進行鍛煉，這對加快血液迴圈，增強胃腸道對滋補品的消化吸收，防病保健大有裨益。至於鍛煉的項目和強度要因人而異，合理選擇，循序漸進，儘量多做一些全身性的運動，如打太極拳、練氣功、慢跑、做體操和練八卦掌等。

堅持有效的食補加動補，相信老年朋友們一定可以健康快樂地度過這個冬天。

14、抗衰老十大藥材(上)

中藥是中醫與疾病作鬥爭、保健強身的武器。我國最早的藥學專著《神農本草經》，收載了 365 種藥物，其中列為“上品”的有 100 多種。被列為上品的中藥，為無毒、有強健身體作用的“補藥”。經過長期實踐，中醫又不斷發現新的有抗衰老作用的中藥(本草書稱為“輕身延年”)。這裡，選取一部分經中西醫都證實有抗衰老作用的中藥作簡要介紹。

何首烏

宋代《開寶本草》稱之“久服長筋骨，益精髓，延年不老”。現代研究發現，何首烏能促進神經細胞生長，對神經衰弱及其他神經系統疾病有輔助治療作用。並可以調節血清膽固醇，降低血糖，有提高肝細胞轉化和代謝膽固醇的能力。何首烏還具有很好的抗氧化作用。

黃芪

中醫認為“脾為後天之本”。脾胃派代表人物李杲認為黃芪“益元氣而補三焦”，清代的黃宮繡稱黃芪是“補氣諸藥之最”。現代研究發現，黃芪不僅能夠擴張冠狀動脈，改善心肌供血，提高免疫功能，而且能夠延緩細胞衰老的進程。

人參

《神農本草經》認為，人參可以“補五臟，安精神，定魂魄，止驚悸，除邪氣，明目開心益智。久服輕身延年”。現代研究發現，它還具有抗衰老、抗氧化、抗疲勞，保肝，調節心血管功能，興奮造血系統功能等作用。

三七

清代名醫趙學敏在他的著作《本草綱目拾遺》中說：“人參補氣第一，三七補血第一，味同而功亦等”，稱三七是“中藥之最珍貴者”。現代研究發現，三七的化學成分、藥理作用和臨床應用與人參有相似之處。三七可擴張血管，降低血管阻力，增加心輸出量，降低心率，減少心肌耗氧量和毛細血管的通透性，在心血管病防治方面比人參有明顯的優勢。

15、抗衰老十大藥材(下)

上一節中，我介紹了幾種經古今醫學驗證的抗衰老的中藥，下面繼續介紹另外幾種。

刺五加

《本草綱目》稱它“久服輕身耐老”，“寧得一把五加，不用金玉滿車”。現代研究也發現，刺五加有抗衰老、抗疲勞、強壯作用，還能調節內分泌系統、神經系統、心血管系統功能，且有抗菌消炎和一定的抗癌作用。

靈芝

《神農本草經》認為，靈芝可以“補肝氣，安魂魄”，“久食，輕身不老，延年神仙”。現代研究證實，靈芝對呼吸系統、神經系統、心血管系統功能都有調節作用，具有清除自由基、免疫調節、平衡代謝等功能，直接影響人體衰老進程。

枸杞子

《本草匯言》贊之“使氣可充，血可補，陽可生，陰可長”。《神農本草經》稱枸杞子“久服堅筋骨，輕身不老，耐寒暑”。枸杞子有類似人參的“適應原樣”作用，且能抗動脈硬化、促進肝細胞新生等作用，服之有增強體質，延緩衰老的功效。

紅景天

在古代本草中沒有紅景天的記載，它是近代才發現的抗衰老新秀，有補益元氣、清熱、解毒、止血、甯神益智的功效。紅景天有類似人參的補益作用，能抗缺氧、抗疲勞、抗寒冷、抗病毒、抗輻射、抑制癌細胞生長，提高工作效率，延緩機體衰老。

絞股藍

絞股藍為葫蘆科植物。近年來發現，絞股藍具有抗疲勞、抗癌、抗衰老、調節內分泌功能，能提高人體應變能力和免疫力，降低膽固醇和轉氨酶，抑制潰瘍，預防腫瘤，緩解緊張，鎮靜、鎮痛。

蜂王漿

蜂王漿是蜂製品中的珍品，含有豐富的營養成分，可以促進蛋白質合成，促進細胞生長，增進機體的新陳代謝，增強組織再生能力。同時，因為它含有豐富的超氧化物歧化酶及維生素 C、維生素 E，是不可多得的抗衰老良藥。

16、老年補腦要科學

腦神經細胞、神經膠質的發育、更新及正常功能的維持，都需要足夠的營養物質。而其所需營養物質，人體很少能通過體內其他物質來合成，只能通過飲食來供給。因此，老年人應重視飲食對補腦的重要作用。

老年人大腦的衰退，主要表現為智力減退、記憶力下降、思維紊亂和反應遲鈍等。因此，飲食調整的關鍵是營養素的攝入要平衡，要多吃新鮮蔬菜、水果，多吃植物性蛋白、含鈣食品，適量地補充維生素 E，少吃肉，少吃糖等。

腦健康應該多吃一些食品：

乾果類食品，如花生、葵花子、芝麻、松子、榛子等，含有豐富的蛋白質、不飽和脂肪酸、卵磷脂、維生素和無機鹽等，對改善腦營養供給很有好處，尤其是核桃和芝麻，對緩解神經緊張、消除大腦疲勞效果很好。

蛋類、魚類、動物腎臟和肝臟、大豆和豆製品等，富含蛋白質、卵磷脂、鈣、鐵、維生素等大腦新陳代謝不可缺少的物質，都是理想的健腦食品。

另外，在蔬菜、水果中，胡蘿蔔能加快大腦的新陳代謝；草莓裡的果膠能讓人產生一種舒適感；生薑能使血液稀釋、流動暢快，向大腦提供更多的氧；洋蔥頭能夠稀釋血液，改善大腦氧的供應狀況；還有香蕉、鳳梨、檸檬等都是提神健腦的蔬果。

腦健康忌諱吃的一些食品：

要避免一些不利於大腦健康的食品和飲食習慣。如含鉛食品，主要有粉絲、油條、涼粉、爆米花、皮蛋、罐裝食品或者飲料等；過多食用甜食，會引起疲勞；用腦前過於飽食，會使大量的血液集中到腸胃等消化系統，而腦的供血量就會相應較少，影響思維能力的正常發揮；也不要空腹，應使腸胃處於適當空間的狀態，以便血液進入大腦，儘量減少大腦倦怠的時間。

17、紅糖是大寶

相信很多人都吃過紅糖，尤其是剛生完孩子的女性。為什麼坐月子的女性要多吃紅糖呢，這是否意味著紅糖是一種難得的補品呢？那麼紅糖到底有什麼好處呢？

中醫認為，紅糖性溫、味甘、入脾，具有益氣補血、健脾暖胃、活血化淤的作用。老年人對各種微量元素和維生素的攝入逐漸減少，平時應注意在飲食中適當補充，以維持正常的代謝功能，延緩衰老。所以專家建議，老人在吃糖時，應該多選擇紅糖。

紅糖的吃法很多。可以加入銀耳、枸杞、紅棗或與紅豆一起煮，有利水利尿的功效；加入桂圓、薑汁共煮，有補血的效果；與紅薯、薑汁一起煮，不僅具有養生功效，更是一道別具風味的點心。

但是，並不是所有的人都適合吃紅糖。中醫認為紅糖性溫，適合怕冷、體質虛寒的人食用。另外，胃酸高的人，包括胃潰瘍、糜爛性胃炎引起的胃痛，糖尿病患者等都不宜食用紅糖。

下麵是兩款簡易的紅糖食療法：

小米紅棗粥：

煮小米粥的時候，放十幾枚紅棗。待粥煮爛，吃的時候，加入紅糖。古人認為小米熬粥，上面的浮油可以養陰益腎，紅棗、紅糖補血生血，適合面色萎黃、健忘多夢的體弱者服用。

紅糖棗茶：

紅棗加水煮爛，放入紅糖，兌入少許紅茶(或綠茶)，頻頻服用。常喝此茶，有補益氣血、健脾和胃的作用，尤其適合中老婦女服用。

18、年老體弱適當補補“菌”

老年人不要談“菌”色變，認為細菌是健康的大敵，其實細菌也分好和壞，適當地補充有益菌，對體弱的老年人是非常必要的。

如果老人有經久不愈的腹瀉、口腔潰瘍或者便秘，就說明體內的致病菌群抑制了有益菌群，在體內佔據了“上風”，遇到這種情況，不妨在對症治療的同時，補充一些有益菌，調整人體的菌群平衡，就可以起到事半功倍的作用。

調整菌群平衡最直接有效的方法就是補充有益菌。日常飲食中多食用一些含乳酸菌的優酪乳、乳酪等。如果腹瀉、口腔潰瘍、便秘等病症嚴重，單靠食用優酪乳和乳酪不能改善，可以在醫生的指導下，服用可以補充乳桿菌、雙歧桿菌和乳酸菌的藥物。

為什麼體弱的老人尤其需要補“菌”呢？這是因為隨著年齡的增長，老年人體內環境的改變容易造成菌群失調。此外，老年人由於身體衰弱，會經常服用各種藥物，特別是抗生素類藥物，此類藥物主要起抗細菌、真菌的作用，易引起腸道菌群的失調。另外，產生菌群失調的原因還有很多，往往是互為因果，形成惡性循環。體弱的老人如果菌群失調，就更“雪上加霜”，對身體造成不良影響，免疫力進一步下降。

有益菌不僅能維持人體菌群平衡，還能產生人體必需的營養物質，如 B 族維生素、維生素 K 等，可以幫助消化、促進營養物質的吸收、抑制致病病菌等。因此，老年人不管是否患有上述疾病，平時都應該補補“菌”，增加食欲，又有益健康。

19、老年人應對症進補

目前老年人進補，一般主張採用天然食療，用動物、蔬菜、瓜果等食物補養和治病，以達到健康長壽的目的，其實簡單地進補不一定能夠益壽延年。老年人食療要特別重視平時和病時、病後的食補。

老年人是否要進補也要根據具體的情況而定，有些老年人雖然年事已高，但是仍然身體強壯，精神矍鑠。這類老年人原則上不提倡進補。但是多數老年人隨著年齡的增長，經血不斷衰耗，臟腑生理功能減退，體內氣血陰陽平衡能力和對外界反應能力降低。因此，適當進補可以預防疾病，抗老延年。

對於平時身體虛弱但沒有大病的人來說，最好用平補或者食補。選擇藥性平和的藥物或者將藥食同源之品做成藥膳，進食的同時進補，從而起到強身防病的作用。

病後、術後的老年人，因疾病或者手術的“打擊”常常導致極度虛弱。因此急需進補，但是要注意根據老年人的體質及氣血盛衰、虛損程度選擇不同的補藥。陽虛者補陽藥不可過於剛燥；陰虛者養陰藥不可過於滋膩；氣血俱虛者用藥應當通補結合，以免滯塞不通。

病重的老人，在用藥功邪的同時，也要注重補虛。特別是對於真元大虧、五勞七傷者應該選用味厚藥物以填其精髓。對於亡陽、亡陰者，應該選用高效、速效補劑以挽其危重。

老年人患外感熱病後，常會出現陰液耗傷，此時宜補而兼清，即在扶正的同時兼清透餘邪。

總之，進補一定要認真辨清症狀，用藥應該循序漸進，不能操之過急。

20、進補並非越多越好

老年人進補時，應當區分兩種情況，一種是身體衰弱、有慢性疾病時的進補；另一種是無病養身的進補。

因病進補，需要根據病情進補。要弄清究竟是氣虛、血虛還是陰虛、陽虛。氣虛可以選用補氣藥，如人參、黃芪、黨參、山藥等；血虛選用補血藥，如首烏、當歸、枸杞、龍眼、動物肝等；陰虛選用補陰藥，如麥冬、玉竹、冬蟲草、女貞子、鴨肉、梨、蜂蜜等；陽虛選用補陽藥，如狗肉、鹿茸、紫河車、核桃、羊肉、肉蓯蓉等。

無病養身的滋補，也應該根據自身體質、年齡、性格、生活環境、氣候等情況，選擇合適的滋補品。從時間、氣候上來說，春天適合用平補之劑，協助人體正氣生髮，可選用紅參、太子參、黨參等，以補益元氣，但是用量不宜太大。夏季適合用清補劑，可選用綠豆、玉竹、百合、蓮子等；秋天以滋養為主，可選用茯苓、黨參、沙參、香蕉、銀耳等；冬天，適合用溫補，可選用西洋參、人參、枸杞子、冬蟲夏草、核桃、龍眼、鹿肉、狗肉等。

不要迷信，亂用補藥，這樣不僅起不到應該有的進補效果，反而會招致疾病，不利於健康。因為補藥畢竟不是食物，不能常吃，就算是醫食兼用的藥用食物，也不是吃得越多越好。因此，服補藥補品要有的放矢，對症下藥，才能有效進補，養生得法。

本書精華已為您連載完畢，謝謝閱讀！萬巧平