

# 《长寿食单(一生的长寿计划)》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年04月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787512601635

## 内容简介

如何能够不衰老，答案是否定的。如何能够延缓衰老，却是可以做到的。

《长寿食单：一生的长寿计划》是一本可以让老年生活像夕阳般美好的书。它告诉所有步入老年的人们：合理的饮食与健康、与快乐是密不可分的。因为，美食是消除疾病的一种良方。

永远年轻是每一个人的愿望，但这是不可能实现的梦想。人们无力与这一自然规律相抗争，但却可以延缓这一衰老过程的到来。《长寿食单：一生的长寿计划》就是从老年人的健康问题入手，告诉人们合理的饮食调节可以改善体质，可以去除疾病，甚至可以还给老年人以快乐的心态，进而延缓衰老，使老年生活充满了夕阳般的美好，而不是近黄昏的无奈。

## 作者简介

屠亦文，北京中医药大学医学硕士，现任职于上海龙华医院。曾在《中国针灸》、《中国心理卫生》、《现代中医药》……发表论文十几篇，专攻中医药养生。

## 目录

综述老年：生命旅程中另一场华丽的开篇

衰老是怎么回事

解读老年人的生理特征

老年人的养生之道

第一章 强健体质吃出来

第一节 长寿讲堂：老年人的体质有哪些问题

一、从五脏来解读老年人的体质

二、我的体质够好吗

（一）免疫力下降

（二）容易疲劳

（三）畏寒肢冷

第二节 强健体质吃出来

一、增强免疫力怎么吃

（一）十二种增强免疫的食物

## 在线试读部分章节

### 一、从五臟来解读老年人的体质

总的来说，老年人的生理特点就是新陈代谢的减慢，这种改变会导致细胞更新速度减缓，衰老的细胞已经不能很好地发挥功能，但是又没有足够的新生细胞来代替，所以就导致了各个脏器功能的下降。从中医角度来看，老年人多少都存在着各个脏器的虚损表现，所以老年人的体质多数都是以虚为主，虚实夹杂。在老年人的饮食调理上，要注意虚实兼顾，‘不能一味地进补，因为随着老年人生活条件的改善，很多人在虚证的基础上，还有很多实邪的存在，比如感冒的时候，大家都知道要饮食清淡，其实就是为了不助长实邪的力量，避免感冒加重。

五脏之中，又以心最为重要，很多老年人都有这样的体会，平时总感到心慌、胸闷、气短、乏力、容易疲劳、夜间难以入睡、容易惊醒等，而做心电图检查又往往是正常的，或者仅仅是轻度的病变，没有太对症的药可以治疗。这不是说心脏就完好无损了，其实老年人的心脏功能都存在着不同程度的退化。心脏就像是人体内的泵，不间断地输出血液，供应全身各个组织器官的需要，心脏只要停顿仅仅两秒，就有可能引起晕厥。到了老年，心脏这个泵开始出现老化，心脏周围的血管也出现了不同程度的硬化，就会导致全身供血不足。心脏供血不足会出现心悸、胸闷、夜间难以入睡等症状，其他部位的供血不足又会导致乏力、气短、易疲劳等症状的出现。中医学认为，心主血脉、主神志，老年患者往往存在着心气亏虚、心血不足的情况，所以导致全身血液不能够有足够的力量来推动运行，就会导致脏腑的血气亏虚，而心气不足，不能够使心神安定，就会导致失眠、焦虑、健忘、容易惊醒等等一系列心神不宁的症状。

中医认为，肺主气，主通调水道，朝百脉，因此，肺的功能从中医角度上看，不仅仅主宰着呼吸功能，还与免疫功能以及人体的水液代谢有关。由于老年人肺气多虚，导致肺没有足够的防御能力，不能够抵御外邪的侵袭，所以老年人在季节交替的时候，往往更加容易受凉感冒。肺气不足还会影响到呼吸功能，使得肺不能够很好地吸入自然界的清气来供人体使用，人就容易出现气短、喘促的症状。再者，肺气亏虚还会导致水液运化的障碍，所以老年人容易出现水肿、身重、困乏等等水湿内停的表现。

中医非常重视脾的功能。脾被视为“后天之本”，是保证人体生命活动所需要的营养物质的供给站，统摄人体内血液的运行，参与人体的水液代谢。人到老年，脾的功能出现不同程度的衰减，出现脾气亏虚、脾阳亏虚等表现。脾气亏虚会导致脾的运化功能下降，对食物的消化吸收能力减退，所以老年人往往容易出现消化不良，并且喜欢吃一些偏软的食物，其实这就是机体在脾的运化功能减退时的一种自我保护。除了消化食物的能力下降之外，脾气亏虚还会引起吸收能力的减弱，使得饮食中的精微物质不能充分地利用，进而导致了气血等营养物质产生不足，难以供应全身的代谢需要，造成整个机体的气血不足。脾气、脾阳的不足还会引起脾对水湿的运化功能减退，所以老年人往往多痰湿体质，比如咳嗽痰多、头晕、口苦、胸闷、腹胀，大便不调等。



本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)