

<<老年人不生病的活法>>

图书基本信息

书名：<<老年人不生病的活法>>

13位ISBN编号：9787530871171

10位ISBN编号：753087117X

出版时间：2012-7

出版时间：天津科学技术出版社

作者：齐立强

页数：410

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<老年人不生病的活法>>

前言

健康是一条由无数的生活点滴铺就的道路。

从现在开始，选择不生病的活法，拥抱健康，开心快乐到天年！

歌词中唱道：“最美不过夕阳红，温馨又从容。

”老年生活应该是洒脱而恬淡的。

然而，在现实生活中，大多数老年人生活得并不轻松自在：耳聋眼花、腰酸背痛、腿脚不便，身体状况大不如前；高血压、糖尿病、冠心病等，一个个看不见的隐形杀手潜伏在身边；退休、离异、丧偶等因素使老年人的心理承受着前所未有的压力……这就是老年人应该过的日子吗？

这就是老年人应该有的活法吗？

不！

拿破仑·希尔曾说过这样一句话：“一切缘于一个观念。

”观念决定你的一切。

人的寿命极限是120岁，每个老年人都应该轻松地活过100岁，快乐地过好生命中的每一天，享受生命与生活的馈赠。

那么，健康快乐离老年人到底有多远？

怎样才能让你远离老年病的侵袭？

有什么办法让你“返老还童”？

养生之法千百种，到底哪一种真正适合你？

翻开这本书，你就能找到答案——不一样的活法让你健康快乐100岁。

第一，关于饮食。

营养学家说：“吃什么和怎么吃关系着民族的命运。

”吃什么和怎么吃也关系着老年人的健康快乐。

人们生病主要有两个原因：一种是被细菌或病毒感染，这得靠预防和自身免疫力的抵抗；另一原因便是营养失衡。

营养失衡包括营养不良和营养过剩。

老年人只有营养均衡才能健康。

所以说，饮食决定健康，养生从吃开始。

第二，关于心理。

几十年的风雨历程让老年人对人生有了不同的看法，岁月的沉淀也带来一次次的洗礼。

面对这一特殊时期的人生变故，如何才能保持乐观稳定的心理状态和达观的处世态度？

老年人养生更应注重心理保健，喜怒哀乐皆性情，有苦有乐才是真人生！

第三，关于自然。

帆船能够远航在蔚蓝的大海上，是因为有风托起了它的风帆。

凡成大事者，必得天时地利人和。

人生天地间，身强体健必须靠季节来养。

顺应天时才能安身立命。

四季轮回，每个季节都有不同的养生密码；昼夜轮回，每天中的每个时辰都能让你成就养生大事。

第四，关于经穴。

人体就是一架设计精密的机器，而经络就是组成机器各个部件间的纽带。

经络既看不见也摸不着，十二正经与奇经八脉，还有无数条络脉纵横交错，构成了一张大网。

这张网就是人体的交通图，它内连脏腑，外接四肢百骸。

老年人养生，从经络人手自然能阴阳协调、身安体健。

第五，关于方式。

不良的生活方式使患糖尿病、消化性溃疡、心脑血管疾病和癌症的危险性大大增加，而良好的生活方式才会让人更加健康。

老年人选对生活方式，就是选择了幸福和健康。

<<老年人不生病的活法>>

第六，关于运动。

自古以来，人们都在寻找长生不老的仙方灵药。

其实，最好的灵药就在每个人身边，它就是——运动。

生命在于运动，幸福快乐也在于运动。

运动能改善老年人身体状况，能使老年人心情愉悦，能提高生命质量。

快乐养生，运动不能少。

第七，关于疾病。

人到老年，谁都可能被疾病缠身。

如何正确对待老年疾病？

只有防患于未然，才能不给疾病可乘之机。

此外，更要科学且积极地对待已有的疾病。

要相信，即使带病也可以活到天年。

让我们一起了解疾病、远离疾病。

健康是生命中最宝贵的财富，快乐与健康是形影不离的孪生兄弟。

老年是生命中最美的时期，只要拥有健康快乐观念，坚持的科学生活方式，每位老年人都能成为人见人羡的百岁寿星。

<<老年人不生病的活法>>

内容概要

好饮食决定好身体，享受生命乐活天年！

远离忧愁打开心结，心情愉悦百病难侵！

内养正气外慎邪气，顺应天时天人合一！

千万家庭必备宝典，孝敬父母贴心指南！

汇集民间智慧精华，健康活法大有学问！

历经数代实践验证，千锤百炼精益求精！

日常起居没有小事，养生智慧奥妙无穷！

<<老年人不生病的活法>>

书籍目录

第一篇 饮食决定健康，会吃才能益寿延年

第一章 日食而不知，很多病找上门来

病从口入，80%以上的病都是吃出来的

饮食不当，会致病减寿

导致衰老的神秘物质：过氧脂质

糖尿病其实是吃出来的

油咸甜腻，引发脑出血的元凶

食物有四性五味，吃不好会致病

第二章 养生的最大玄机：吃得对才能活得好

为什么说“药补不如食补”

吃出健康长寿的七项原则

真正的健康：吃得对不生病

顺时而“食”，健康长寿

从老年人虚弱的脾胃说起

因人而异，合理饮食是年轻的秘诀

老年人专属的“膳食金字塔”

老人吃饭，细嚼慢咽很重要

辟谷养生法，少吃一点更健康

“趁热吃”真的健康吗

吃饭的学问：注意“先来后到”

老年人常吃素好处多

食补补的就是“精气神”

最简单的食物才是最自然的长寿佳品

美味养生粥，滋养老年人脏腑

粗粮是真正的美味健康餐

玉米才是最好的主食

老人要健康，天天加好“油”

每天“淡”一点，限盐好习惯

多吃鱼，健康生活每一天

适当吃点辣，更有助健康

蔬菜中的养生保健“瓜”

菌类，健康食品中的防癌佳品

藻类食物，让你远离疾病保健康

常吃猕猴桃，防疾病、抗衰老

洋葱——防癌、降脂之宝

山药补中益气，调节老年人脾胃

酱油熟着吃才健康

鸡蛋是治疗百病的上佳补品

红薯是排毒养胃的“土人参”

卷心菜能够提高免疫力

紫菜是最好的清肠药之一

妙用生姜，为健康保驾护航

大蒜是补脑护肝的好选择

吃香油有利于软化血管

“五黑”食物，老年人的养肾佳品

<<老年人不生病的活法>>

杏仁是个宝，补肺又润肠
苹果是“全方位的健康水果”
适合老年人补钙的“六上将”
甲鱼最能滋阴补阳
补品怎么吃才对
吃豆腐过量加重肾脏负担
动物的哪些部位不能吃
警惕那些容易引发中毒的食物
最常见的致癌食物

第三章 喝出健康：汤汤水水最养人

你不是病了，而是渴了
健康养生：三分食，七分饮
不时不饮，饮补要择季
不同的体质，不同的饮补方式
“晨起一杯水”的保健功效
预防脑血栓，最好睡前喝杯水
老年人一天的“喝水时间表”
喝水用什么杯子才健康
烧开水应沸3分钟再关火
饮水需适量，过饮则为毒
改掉喝水的不良习惯
果汁好似“神仙水”，老年人常喝益处多
常喝牛奶，老而不衰
豆浆里潜藏的养生密码
酸奶是真正的健康长寿饮品
蜂蜜的养生功效不可小觑
天然蔬果才是食疗良药
适饮红酒醋，抗癌护心防衰老
适量饮酒裨益老年人健康
12种保健酒，最贴老人心
为什么老寿星都爱喝茶
喝茶有六忌，老年人要谨记
三七花，保肝祛病全靠它

第四章 药膳滋补老人身，开心健康永不老

药膳不是单纯的药物加食物
益气养血药膳方，呵护老人生命之源
补肾壮阳药膳，让老人身强体健
健脾养胃，药膳也能助消化
保肝润肺有新招，看药膳的神奇功效
令老人耳聪目明的四款药膳方
清心安神药膳方，让你心静神安
药膳抗衰健脑，永葆青春的秘密
清热润肠药膳，排毒也是养生
五味健体壮骨药膳，强健老年人筋骨
中正平和、祛病强身的滋补药膳
古代养生家常用的延年益寿药膳

第五章 养生重在平衡，有补有泻才健康

<<老年人不生病的活法>>

进补如用兵，乱补会伤身

老年人千万不要盲目补铁

“补”的同时不要忘了“泻”

如何排掉食物之“毒”

能排除酒毒的经典食物

自然排毒法让老年人一身轻松

适合老年人的健康“排毒餐”

本草中的排毒“明星”

药物排毒也可一试

老年人应避免的排毒误区

第二篇 最美不过夕阳红，每天都要好心情

第三篇 顺时养生，接受大自然的健康祝福

第四篇 经络穴位：周身畅通的养生“真经”

第五篇 日常起居虽小事，养生智慧大无边

第六篇 运动养生：动一动，十年少

第七篇 远离疾病：千方易得，一诀难求

<<老年人不生病的活法>>

章节摘录

第一章 日食而不知，很多病找上门来病从口入，80%以上的病都是吃出来的我们都知道“病从口入”这句话，说的是很多病都是由入口的食物引起的。

我们每天都要摄取充足的食物以供生命活动所需。

对于老年人来说，身体状况和消化功能都大不如前。

如果食物中有很多不健康、不干净的成分，长期食用，就会生病。

《2002年世界卫生报告》指出，高血压、高胆固醇、体重过重或肥胖、水果和蔬菜摄入量不足，是引起慢性非传染性疾病最重要的危险因素，而这些疾病都和我们每天的“吃”关系密切。

如：脂肪、胆固醇摄入量过高，而维生素、矿物质、纤维素等食入过少；各种营养素搭配比例不合理，偏重于肉食和高蛋白、高胆固醇、高脂肪食品，却罕见五谷杂粮；一日三餐的热量分配不合理，饮食不规律、无节制，大吃大喝、暴饮暴食、食盐摄入量过高。

这些不良的膳食习惯都会在你的身体里埋下疾病的“根”。

天长日久，再加上老年人新陈代谢速度相对变慢，身体抵抗力下降，一些老年病就有了在身体里扎根的机会。

因此，“80%以上的病都是吃出来的”这句话并不夸张。

目前人们在饮食方面存在几个较大的问题：过食猪肉、谷物量少、大豆和奶制品匮乏、碳酸饮料泛滥、不吃早餐等。

在我国，大约40%的居民不吃杂粮，16%的人不吃薯类；对健康无益的油炸食品，却占了居民食用率的54%；猪肉的脂肪含量最高，却占了居民食用率的94%；奶及奶制品、大豆及其制品在贫困地区的消费依然较低；青少年饮用饮料的比例高达34%，其中大部分是碳酸饮料，而碳酸饮料会导致发胖和骨质疏松；不吃早餐容易造成缺乏维生素，而有32%的人却基本上不吃早餐。

这种不合理的饮食习惯是导致各种疾病的罪魁祸首。

相对于目前的饮食习惯，我们从前以谷物和蔬菜为主体的膳食结构式是非常健康、科学的。

但是，人们的生活水平提高以后，却在认识上产生了很多误区，认为每天大鱼大肉才是富裕的标志。

其实，这是不符合中国人体质的。

偏好重口味也是中国人饮食中的一大问题。

统计资料显示，中国人每天食盐摄入量达到8~20克，而高盐饮食是引致高血压的重大隐患。

成人每天的摄盐量不宜超过5~6克。

另外，从烹调方式上来讲，蒸、煮要远远好过煎、炒、炸等方式，烟熏、油炸、火烤的食物相对来说不易消化，而且在烹制过程中食物中的某些成分会在高温下发生变异，形成一些有害物质，其中就包括了很多致癌物。

但是现在很多人为了满足口味的需要，往往喜欢高盐多油的食物。

这背离了传统的健康饮食习惯，因而出现了很多之前少见的富贵病、罕见病。

中国人的很多病都是吃出来的，老年人要想健康长寿，更需要回归原始自然的饮食习惯。

要想颐养天年，从食物里面真正吃出健康，就需要改变现状，回归自然，回归传统，找回健康与长寿。

饮食不当，会致病减寿不同的人会有不同的生活方式，这些生活方式不断地重复就形成了特定的习惯。

尤其对于上了岁数的老年人来说，他们更难改变自己的习惯。

而一个人的命运与习惯的好坏是息息相关的，健康取决于良好的习惯。

印度有这样一句谚语：“播种行为，便收获习惯；播种习惯，便收获性格；播种性格，便收获命运。

”好习惯如同良药，时刻保卫着老年人的身体，防止疾病入侵，帮助老年人摆脱病魔困扰；而坏习惯却是毒药，它们看似微乎其微，却在不知不觉和日积月累中啃噬着老年人的健康，消磨着老年人的生命。

老年人要想健康快乐，更应该从现在开始，审视自己饮食的习惯，并对其去粗取精，择优废劣，将好的习惯继续发扬，尽快纠正坏的习惯，这样才能保证并维持我们的健康。

<<老年人不生病的活法>>

现在就让我们看看在以下的坏习惯中，你有几种呢？

1. 无规律的饮食习惯现代社会生活节奏加快，很多人在饮食上极其不规律，经常暴饮暴食；不按时吃饭，或者不吃早餐，吃很少的午餐，而晚上则大快朵颐，力求弥补前两餐的营养损失。

老年人一般都和孩子们生活在一起，为了配合年轻人的饮食习惯，不知不觉中，很多老年人也沾染了这种无规律的不良饮食习惯。

这些饮食习惯可能会引起脂肪代谢紊乱、内分泌异常。

同时，晚餐摄入过多的食物则可能导致营养过剩，这些过剩的营养转化成脂肪，就会导致肥胖。

解决这个问题最好的方法是实行一日三餐或四餐制，定时定量，分配合理，遵照“早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少”的膳食原则，养成规律的饮食习惯。

2. 挑食人老了，有的时候就更爱“认死理”。

有些老年人也像孩子一样不吃这个、不吃那个，有挑食的习惯。

喜欢的食物就多吃，不喜欢的食物不是少吃就是完全摒弃。

其实，不仅是孩子不能偏食，老年人更不能偏食。

因为偏食容易造成一些营养素过剩，而另一些营养素缺乏，使体内营养素失衡，同时也破坏了身体免疫系统的正常运转，疾病就会乘虚而入。

偏食的饮食习惯多是营养不良和肥胖症的症结。

有偏食习惯的老年人要遵守科学的膳食原则，平衡膳食，在饮食上做到荤素多样、粗细搭配、营养丰富、比例均衡。

3. 远蔬菜和水果，亲肉食、油炸食品、甜食肉食、甜食和油炸食物都是高热量、高脂肪、高糖食物，多食或过食，都易造成营养过剩，导致肥胖。

而蔬果类食物热量低，又富含维生素、矿物质和微量元素等物质，维生素、微量元素能促进脂肪分解代谢，消除脂肪堆积，有利于预防肥胖，它们才是老年人应该亲近的食物。

所以老年人养生更应少食肉食、甜食和油炸食物，多食蔬菜和水果。

4. 对咸食和辛辣食物舍不得说“不”清淡饮食才是健康饮食的主旋律，咸食和辛辣食物只能作为饮食生活中的调剂品，偶尔为之。

但中国人的饮食习惯往往偏咸和偏辣。

咸食中包含过多的钠盐，易使血液中钠离子含量增高，增加心脏负担，导致水肿性肥胖、高血压等老年人易患的疾病。

老年人应逐渐减少钠盐的摄入量，控制在每日6克以内。

如有高血压、冠心病及肾病等，则更应严格控制钠盐的摄入，以低钠饮食为主。

科学的饮食习惯是健康的基石，只有建立起规律的科学饮食习惯，才能让老年人的身体永葆健康。

要想赢得健康身体，就必须和不良的饮食习惯说“Byebye”。

导致衰老的神秘物质：过氧脂质近年来的世界烹调大赛中，其他国家参赛选手端上一个菜，营养成分列得一清二楚，我们国家的参赛厨师则道不出个一二三。

自古以来，中餐讲究色香味俱全，中医也讲究食疗、食补、食养，重视以饮食来养生强身，但我们的烹调术正好反其道而行之。

中国的很多美味食品都需经过煎炸。

殊不知，炸过鱼虾的油，就会氧化并轻微变质，产生一种有损健康、导致衰老的神秘物质——过氧脂质。

人们常吃的腊肉、腌肉、饼干及含油脂较多的食品都会因轻微变质而产生过氧脂质。

过氧脂质是一种不饱和脂肪酸的过氧化物，例如炸过鱼、虾、肉等的食用油，放置过久后即会生成过氧脂质。

长期晒在阳光下的鱼干、腌肉等，长期存放的饼干、糕点、油茶面、油脂等，特别是容易产生哈喇味的油脂，油脂酸败后会产生过氧脂质。

过氧脂质不仅能破坏油脂中的各种维生素，其他食物中的维生素在接触到逐渐变色的油脂时，也会遭到破坏：过氧脂质进入人体后还会破坏人体内重要的酶。

长期摄入过氧脂质的食品可直接导致人的衰老。

<<老年人不生病的活法>>

据测，过氧脂质属于致癌物质。

饮食原因是除了恶劣的生活环境、长期情绪不佳、缺少运动等原因之外直接导致人未老先衰的重要原因之一。

很多老年人习惯用高温食用油来烹调菜肴，这是几十年的老传统，但这种烹饪习惯却暗藏了很大的隐患。

我们的灶台温度比西方家庭的灶台温度高出约50%。

通常食用油在高温的催化下，会释放出含有丁二烯成分的烟雾，而长期大量吸入这种物质不仅会改变人的遗传免疫功能，而且易患肺癌。

研究报告表明，菜籽油比花生油的致癌危险性更大，因为在高温下，菜籽油比花生油释放的丁二烯成分要高出22倍。

为避免这种危害，制作菜肴时，食用油加热最好不要超过油的沸点，以热油为宜，这样可避免烟熏火燎损害健康，使面部生成皱纹，过早衰老。

正因如此，了解日常食物中为什么会生成和保留过氧脂质以及如何减少食品中的过氧脂质防止未老先衰是十分重要的。

下面是防止食品中产生过氧脂质的有效办法：1. 吃新鲜食品。

2. 尽量少吃或不吃废油。

3. 贮存的米、面、花生、大豆等放在风凉处，不能暴晒。

4. 不吃过期食品。

糖尿病其实是吃出来的糖尿病是因人体内胰岛素缺乏或胰岛素不能有效发挥作用而导致的一种终身性疾病，它以血糖、尿糖升高为特点，起病隐蔽，常通过慢性并发症使人致残、致死，故又被称为“甜蜜的杀手”。

目前，糖尿病已被发达国家列为继心血管疾病及肿瘤之后的第三大疾病，在全世界的发病率逐年增高。

糖尿病给人类带来糖尿病性心脏病、肢端坏疽、脑血管病、肾病、视网膜病变及神经病变等危害极大的疾病。

糖尿病很容易让老年人对它掉以轻心，因为它的发生很大程度上是由饮食上的不良习惯导致的。

正因如此，糖尿病的治疗也以饮食治疗最为重要。

合理的饮食搭配，能有效预防糖尿病和缓解糖尿病症状，把好身体健康这道大门。

老年人要想远离糖尿病，首先必须建立合理的膳食结构，从根上保证身体的健康。

比如不暴饮暴食，生活有规律，吃饭要细嚼慢咽，多吃蔬菜，尽可能不在短时间内吃含葡萄糖、蔗糖量大的食品。

这样可以防止血糖在短时间内快速上升，对保护胰腺功能有帮助。

更不要吃过量的抗生素，以免诱发糖尿病。

与早餐、午餐相比，晚餐宜少吃。

晚间无其他活动，或进食时间较晚，如果晚餐吃得过多，可引起胆固醇升高，刺激肝脏制造更多的低密度与极低密度脂蛋白，诱发动脉硬化。

长期晚餐过饱，反复刺激胰岛素大量分泌，往往造成胰岛素细胞提前衰竭，从而埋下糖尿病的祸根。

对于已经患了糖尿病的老年人来说，要控制食糖，但并非完全不食用。

关键是要选用血糖生成指数比较低的食物，同时要供给充足的膳食纤维，即多吃含糖量低的水果与蔬菜。

如没有出现肾功能异常，可适当食用一些肉、鱼、虾、豆制品等。

要控制脂肪摄入量，每日10~20克；注意限制盐的摄取，每日不要超过6克；通过摄取蔬菜，保证充足的维生素和矿物质的供应。

糖尿病患者也不宜饮酒，还应合理安排每日三餐，保证早、午、晚餐能量按25%、40%、35%的比例分配。

每日总热量按每千克体重25~40千卡热量计算，糖类约占60%，蛋白质占15%，脂肪占25%。

<<老年人不生病的活法>>

长期坚持这种饮食习惯，能有效控制血糖，降低并发症发生的概率。

油咸甜腻，引发脑出血的元凶脑出血是指非外伤性的原发于脑实质内的出血。

它往往具有起病急骤、病情凶险、死亡率极高的显著特点，是急性脑血管病中最严重的一种，为目前中老年人致死性疾病之一。

脑出血主要发生于高血压和脑动脉硬化的患者中，是死亡率和致残率极高的一种常见病，占全部脑卒中的20%~30%。

预防脑出血首先要防治高血压，在饮食中应保证蛋白质和维生素C的摄入，以增强血管的柔韧性。

脑出血也是预防重于治疗的疾病，老年人在平时的饮食中不仅要清淡少盐、低糖、低脂，还要多吃富含维生素K的食物，如金花菜、菠菜、西红柿、卷心菜、胡萝卜、黄豆、动物肝及鱼、蛋类等，从而有效预防脑出血的发生。

脑出血患者要多吃豆油、茶油、芝麻油、花生油等植物油，促进胆固醇排泄及转化为胆汁酸，从而有效降低血中胆固醇含量，推迟和减轻动脉硬化。

患者还要注意补充适量的蛋白质，常吃些蛋清、瘦肉、鱼类和各种豆类及豆制品，以供给身体所需要的氨基酸；而牛奶则能抑制体内胆固醇的合成，降低血脂及胆固醇的含量；蔬菜、水果要多吃。

新鲜蔬菜和水果中含维生素C和钾、镁等。

维生素C可降低胆固醇，增强血管的致密性，防止出血；钾、镁对血管有保护作用。

脑出血患者应控制食盐量，适当补碘。

每日食盐在6克以下为宜，食盐中含有大量钠离子，过多食盐会增加血容量和心脏负担，增加血液黏度，从而使血压升高，可能导致脑出血的复发。

海带、紫菜、虾皮等食物都富含碘物质，应多吃。

碘物质可减少胆固醇在动脉壁沉积，防止动脉硬化的发生。

最后，这类患者还要少吃动物脂肪高、胆固醇高的食物，如猪油、牛油、奶油、蛋黄、鱼子、动物内脏、肥肉等。

因为这些食物中含有大量的饱和脂肪酸，能使血中胆固醇浓度明显升高，促进动脉硬化；忌饮酒、浓茶、咖啡及吃姜、蒜等，它们都具有极强的刺激性，容易刺激神经系统的兴奋，增加患病的风险。

<<老年人不生病的活法>>

编辑推荐

《老年人不生病的活法:让爸妈健康快乐活到100岁的保健书》编辑推荐：汇集古今智慧，易学实用，健康秘诀，尽在其中。

历经实践验证，让爸妈健康快乐、乐享天年的养生宝典。

多掌握一点养生常识，就离疾病远一点。

医学博士用事实告诉你，活到100岁不是梦。

<<老年人不生病的活法>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>