

怎样吃最长寿



[怎样吃最长寿_下载链接1](#)

著者:贺振泉

出版者:广东经济出版社

出版时间:1998-05

装帧:平装

isbn:9787806322376

内容提要

本书结合传统医学和现代医学有关“饮食与长寿”的最新研究成果，向读者阐述一个熟悉而新鲜的话题——怎样吃最长寿。长寿是老年人的共同愿望，但营养不足和营养不平衡是导致多种疾病、影响长寿的重要诱因。因而本书就科学的膳食和合理的营养平衡等方面介绍饮食对防治疾病和延年益寿所起的作用。

本书分8篇，内容丰富，是一本知识性、实用性很强的读物。读者如能按本书所介绍的膳食方法并结合自己的身体状况进行综合调理，将吃出健康长寿，吃出美满人生，吃出幸福百年。

作者介绍:

目录: 目录

第1篇 尽享天年 安度百岁

现在人的平均寿命是多少?

人的自然寿命究竟有多长?

人能争取活到多大岁数?

女人为何比男人长寿?

如何感知衰老的降临?

皱纹与年龄

毛发变白和脱落

身高变矮和弯腰驼背

体重趋于减轻

眼的一般性变化

老年人健康的特征有哪些?

老年人与青壮年相比有哪些特点呢?

老年人生病怎样发现?

老年人生病有何特征?

警惕生病的预兆

做好定期健康检查

不可忽视重点检查

体育锻炼对健康长寿有哪些好处?

老年人心理健康与长寿关系如何?

为什么说乐观是长寿的精神支柱?

夫妻恩爱有益长寿吗?

为什么说勤奋有助高寿?

第2篇 延年益寿与营养常识

改善营养增长了人类的寿命

营养过剩产生的问题

营养在抗衰老中的作用

老年人膳食营养的现状有待进一步改善吗?

怎样根据老年的健康状况改进膳食?

老年人的患病现状与膳食结构

“千金难买老来瘦”对吗?

“饮食清淡”有益长寿吗?

如何从体力活动安排老年人的饮食?

长寿老人的膳食特点有哪些?

老年人的饮食营养要注意哪些问题?

怎样保证老人旺盛的食欲?

如何正确对待老年人挑食?

老人进餐如何生津味?

老年人饮食六忌

长期饱食有损寿命吗?

早餐与寿命有何关系?

蛋白质与防衰

防衰与维生素

维生素C

维生素E

防衰与核酸

防衰与微量元素

锌、锰元素

铜、铁元素

硒、铬元素

中老年人每天可以吃多少含胆固醇的食物

不宜偏食植物油

老年人应当多吃糖还是少吃糖？

蜜糖的营养比蔗糖好吗？

少盐益寿

防衰抗老食物有哪些？

豆浆可代替牛奶盼？

老年人吃鲜奶好，还是吃炼乳、奶粉好？

鸡肉与畜肉谁滋补？吃鸡肉好还是鸡汤好？

为什么食醋对老年人健康有益？

吃鳖（甲鱼）有多补？

老年人能否吃蛋黄？

常吃水果可防衰老

如何防止老年人维生素隐性缺乏？

老年人宜补钙

吃素好处多

老年人与食物纤维

饮酒不宜过量

老年人多食高蛋白食物有何害处？

老年人喝咖啡应注意什么？

老人要防噎

第3篇 怎样吃最长寿

蔬菜养生长寿术

白菜

洋葱

韭菜

芦笋

大蒜

海带

瓜果养生长寿术

大枣

龙眼（肉）

核桃（仁）

大豆

花生

芝麻

栗子

沙棘果

松子

动物食品养生长寿术

酸牛奶

蜂蜜

鸡蛋

龟肉

燕窝

海参

淡菜

虾

其他延年益寿食品

绿茶

凉开水

薏苡仁

银耳

菊花

花粉

第4篇 人体主要部位的防衰与膳食

衰老什么时候开始？

大脑防衰与营养品

血管防衰与营养品

心脏保健法

肝脏保健法

肺脏保健法

肾脏保健法

老年人如何保护胃

眼睛防衰与营养品

骨骼及牙齿防衰与营养品

皮肤防衰与营养品

头发防衰与营养品

第5篇 人体不同时期的防衰膳食

人的不同时期与防衰

青春期防衰膳食指南

成人阶段防衰膳食指南

吃多样化与平衡的膳食

维持适宜的体重

避免吃太多的脂肪尤其是饱和脂肪

吃有丰富淀粉和纤维的食物 少吃精糖

避免吃太多的钠

要少喝酒，少抽烟

更年期防衰膳食指南

老年期防衰膳食指南

第6篇 老年疾病与饮食

高血压病

饮食原则

饮食禁忌

食疗验方

高脂血症

饮食原则

饮食内容

配餐原则

食疗验方

动脉粥样硬化和冠心病

饮食原则

饮食内容

食谱

食疗验方

脑血管病的中医食疗

瘫痪病人对饮食的特殊要求

慢性支气管炎

饮食原则

食疗验方

支气管哮喘

饮食原则

饮食内容

饮食宜忌

食疗验方

慢性肾炎

饮食原则
饮食内容
饮食禁忌
食谱
食疗验方
老年水肿病人饮食须知
骨质疏松症
饮食原则
食疗验方
缺铁性贫血的饮食调养
饮食原则
食谱举例
食物选择要点
痛风病的饮食调养
饮食原则
食谱举例
食物选择要点
夜尿过频的中医食疗
前列腺炎的中医食疗
糖尿病的饮食调养
饮食原则
食谱举例
食物选择要点
食物交换份
糖尿病的中医食疗
便秘的中医食疗
癌症患者饮食须知
适宜于改善男子性功能的食物
失牙后谨防营养不良
第7篇 延年益寿术
衰老的辨证分型
辨证配餐
气虚膳食内容
血虚膳食内容
阴虚膳食内容
阳虚膳食内容
饮酒养生长寿术
参芪酒
黄芪酒
扶衰五味酒
定志酒
三圣酒
白术酒
茯苓酒
精神药酒
山楂酒
龙眼肉酒
八珍酒
熟地酒
首乌酒
五味当归酒
当归酒
固本酒
乌发益寿酒

益阴酒
参把酒
灵芝酒
桑椹酒
天门冬酒
助阳益寿酒
蛤蚧酒
五子酒
杜仲酒
虫草酒
鹿茸酒
苁蓉酒
枸把酒
鸡血藤酒
百寿长春酒
补血壮骨酒
鹤鹑酒
淫羊藿酒
三仙延寿酒
地骨酒
首乌延寿酒
养生酒
延寿酒
龟蛇酒
健阳酒
补益杞圆酒
人参酒
还童酒
十全大补酒
丹参酒
圣惠菊花酒
粥食养生长寿术
仙人粥
枸杞子粥
海参粥
核桃仁粥
麻雀粥
羊脊粥
枸把羊肾粥
鹿角胶粥
菟丝子粥
芝麻粥
肉苁蓉粥
补虚正气粥
黄芪粥
八宝粥
东坡粥
冰糖莲子粥
芡实红枣粥
山药扁豆粥
人参粥
芡实核桃粥
大枣粥
四色粥

木耳粥
荷叶粥
酸枣仁粥
山楂粥
饮茶养生长寿术
山楂核桃茶
龙眼枣仁饮
返老还童茶
蒺藜茶
党参大米茶
银耳茶
鲜奶露
五加参茶
龙眼枣仁饮
明目延龄饮
银梅清凉饮料
山楂薏苡仁饮料
枸杞桑菊茶
五味枸杞茶
菊槐绿茶
千秋茶
药膳养生长寿术
虫草鸭块
枸杞子炒肉丝
参归猪心汤
参芪盐水鹅
蛤蚧羊腰花
加味山药羊肉汤
枸杞叶猪腰汤
茯苓鸡肉馄饨
养老猪腰汤
益寿银耳鸽蛋汤
益脾饼
碎补猪腰片
熟地牛脊汤
五味养生鸡
三子鹌蛋
贞莲绿头鸭汤
参芪泥鳅汤
桑竹卤黑豆
滋阴龟肉
虚证体质补益药膳
双参肉片汤
竹药双烧肉
松子鸭丁
党参茯苓芙蓉羹
地黄牛肝片
参归炖猪心
参芪盐水鹅
黄芪章鱼片
健胃猪爪
神效兔肉汤
锁阳羊肉

第8篇 古今名人长寿的饮食秘诀

孔子养生
医圣张仲景的饮食养生
乾隆皇帝的饮食养生
傅连章同志的科学饮食
百岁寿星饮食秘诀
黄帝
彭祖
孙思邈
贾铭
吴图南
孙墨佛
卢伍祖
陈冰清
赵王氏
张门氏
苏局仙
谢侠逊
张书桥
戴向华
李娅七
孙璇
陈照
李会长
傅铎
林雄成
舒均和
郑洪兴
李淑清
徐小英
罗明山
袁开兴
梁成女
李英
蒙阿玛
冉大姑
裴傅氏
温赵氏
· · · · · (收起)

[怎样吃最长寿_下载链接1](#)

标签

评论

[怎样吃最长寿_下载链接1](#)

书评

[怎样吃最长寿_下载链接1](#)