

<<长寿食单>>

图书基本信息

书名：<<长寿食单>>

13位ISBN编号：9787512601635

10位ISBN编号：7512601638

出版时间：2011-4

出版时间：屠亦文、郝瑞福 团结出版社 (2011-04出版)

作者：屠亦文 著

页数：256

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>

## <<长寿食单>>

### 内容概要

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。

## <<长寿食单>>

### 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。

郝瑞福，医学博士，教授、主任医师、博士生导师。

现任中华中医药学会亚健康分会副主任委员、常务理事、副秘书长。

世界中医联合会亚健康学会理事，中国自然科学基金课题评审专家，中国老年学会中医专家委员会委员，中国保健学会中医专家委员会委员，北京中医药学会老年病分会副主任委员。

中华中医药学会热病专业委员会委员，中国抗癌协会会员。

## <<长寿食单>>

### 书籍目录

综述老年：生命旅程中另一场华丽的开篇衰老是怎么一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(二)草药帮你提高免疫力(三)美食让你不再弱不禁风(四)药膳强身，  
让体质越来越好(五)想强身就喝茶吧二、消除疲劳怎么吃(一)抗疲劳食物大集合(二)赶走疲劳的草  
药(三)简单家常菜，让你不再疲劳(四)营养药膳，疲劳不再困扰你(五)这些茶饮可以抗疲劳三、驱除寒  
冷怎么吃(一)给你温暖的食物(二)草药来帮你御寒(三)美食让寒冷远离你(四)御寒药膳，帮你驱除体内  
的寒气(五)御寒，试试养生花草茶第二章 容光焕发吃出来第三章 延缓衰老吃出来第四章 优质睡眠吃  
出来第五章 快乐老年吃出来第六章 老年病的健康食谱

## &lt;&lt;长寿食单&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：1.血脂。

困扰老年人的大问题高脂血症严格来说并不是指所有血脂的指标都偏高，而是指甘油三酯、胆固醇、低密度脂蛋白的升高和高密度脂蛋白的降低。

所以现在更严格的说法是把一系列血脂异常的问题统称为脂代谢紊乱。

血脂代谢的能力会随着年龄的增长而逐渐下降。

因此，高脂血症的患者也以老年人为主，占61%。

高脂血症的形成跟遗传因素、饮食习惯、生活习惯都有密切的关系。

比如有高脂血症家族史的老年人往往更加容易出现血脂代谢方面的问题。

除此之外，经常地高热量、油腻饮食，缺乏运动，吸烟等等也会导致高脂血症的发生。

除此之外，甲状腺功能的减退、糖尿病、肾病综合征等等慢性疾病也会影响到血脂代谢，引起高脂血症。

所以，老年人一旦发现血脂的异常，在饮食控制后仍然没有明显的改善，就要警惕其他慢性疾病导致高脂血症的可能。

因为高脂血症没有明显的临床症状，所以很多老年人都是在体检时发现自己血脂升高的。

但是这里面还有一个假性升高的问题，比如体检的前一晚上吃了很多油腻的东西，第二天发现甘油三酯和胆固醇都很高，不少老年人会因此担心不已。

而事实上，这里有很大一部分是食物的影响。

严格的血脂检测应该是在检查前3天开始清淡饮食，尽量少吃油腻荤腥的食物，基本以素食为主。

如果饮食做到了严格的控制，仍然发现血脂偏高的话，才能确认你真的患有高脂血症。

所以，一次的体检结果也不必过分紧张。

## <<长寿食单>>

### 编辑推荐

《长寿食单:一生的长寿计划》：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。  
这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。

<<长寿食单>>

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>