

<<五十到一百的养生规划>>

图书基本信息

书名：<<五十到一百的养生规划>>

13位ISBN编号：9787540680350

10位ISBN编号：7540680350

出版时间：1970-1

出版时间：索颖、秦含章 广东教育出版社 (2011-01出版)

作者：索颖 秦含章 著,袁钦玲 撰稿

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>

## <<五十到一百的养生规划>>

### 内容概要

《五十到一百的养生规划—88岁营养师与103岁老伴的长寿之道》以我国营养界权威、营养辅助疗法确立人、88岁的主任营养师索颖和她103岁的老伴、酒界泰斗秦含章的养生实践为主线，为读者设计了五十到一百岁的养生规划，提出了老年各阶段的营养重点。

《五十到一百的养生规划—88岁营养师与103岁老伴的长寿之道》分为百岁老人生活、五十到一百岁的分段饮食营养规划、疾病与辅助饮食护理几大部分。

以103岁的秦含章、88岁的索颖为重点，把多年临床实践、研究与自身经验结合，对老年人的日常饮食进行全面案例分析，通过一日三餐的细微安排，轻松地控制常见病和多发病。

与此同时，针对不同人群提供一个参照系，以便让读者制订各自的营养方案。

《五十到一百的养生规划—88岁营养师与103岁老伴的长寿之道》图文并茂，不仅规划了家庭营养餐桌，还规划了社区老人营养餐桌，强调实用性、可操作性及趣味性，作者把终生研究所得的科学配餐方法，以及养生、养心的生活习惯，倾囊相授，纠正保健养生的饮食误区，以期让更多老人踏入百岁行列。

## <<五十到一百的养生规划>>

### 作者简介

索颖，1922年7月30日出生于北京，上个世纪40年代就读于辅仁大学家政系，后赴美国明尼苏达大学进修营养学。

1950年回国，先后创办了北大医院结核病院、平安医院、宣武医院营养科，北京市第六、七届政协委员，曾受毛泽东、邓小平、邓颖超等国家领导的接见，是我国营养保健界的权威人士，至今仍经常为退休的高级干部讲授营养学。

秦含章，1908年2月出生。

原籍江苏无锡，上个世纪30年代赴欧留学，是食品、发酵工业专家，中国食品工业协会白酒专业协会名誉会长，中国食品发酵工业研究所名誉所长，第三、五、六届全国人大代表，业界称其为“酒界泰斗”。

## &lt;&lt;五十到一百的养生规划&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 我们这一百年,坎坷亦美好 一、一生“泡”在酒缸中——让我骄傲的含章 / 41. 负笈西方岁月稠 / 52. 自欧洲学成归来 / 103. 红旗下的生涯 / 134. 黄昏之恋 / 185. 笑谈老翁乐残年 / 21 编者小语 走进长寿小区 / 3 含章追忆留学生活 / 8 欣赴国宴 / 12 还乡曲 / 17 让人自豪的女儿 / 20二、我研究了一辈子营养学 / 231. 确立营养辅助疗法 / 252. 抢救唐山大地震病人 / 273. 亲自上灶抢救越南专家 / 284. “猕猴桃迷” / 295. 李先念主席为我亲笔题词 / 316. 搞科研是我的爱好 / 34 编者小语 索颖与营养辅助疗法 / 26 陈云夫人谈“健脑饮” / 32 中国严重缺乏临床营养师 / 35 第二章 养生保健不蹉跎——我和含章的平常生活一、“我是索颖的实验品”——含章的长寿秘密 / 381. 养生者先养心 / 412. 含章的一天 / 423. 含章饮食安排六问 / 444. 保健养生常写字——含章的日常锻炼 / 485. 无事常吟长寿歌 / 51 编者小语 真爱长久, 岁月静好 / 39 西式养生 / 48 书法与长寿之道 / 49 二、葡黄啤白露补神——我爱酒界泰斗, 亦爱美酒 / 521. 黄酒——液体蛋糕营养高 / 562. 啤酒——液体面包众人爱 / 593. 葡萄酒——不妨每晚一小杯 / 614. 白酒——谨记饮酒七原则 / 635. 白兰地——酒香高雅口味醇 / 66 编者小语 与百年岁月零距离——秦老印象 / 53 解读秦老《长寿歌》 / 58 三、在社区推广健康饮食——老年保健餐桌 / 671. 营养合理, 好吃不重样 / 68 2. 食谱设计费心思 / 69 3. 专设磅秤、治疗灶 / 72 4. 吃老年餐的朋友们 / 74 5. 呼唤临床营养师 / 76 6. 五答: 如何严把饮食卫生关 / 78 编者小语 老年餐桌饭菜香 / 72 幸福密码——索颖印象 / 85 第三章 五十岁后怎么吃——五十到一百的饮食养生规划一、营养来自普普通通的食物 / 90 1. 溺于药补不如食物调养 / 90 2. 饮食调养使人长寿 / 91 3. 吃好吃对延缓衰老 / 93 4. 中老年的饮食误区 / 94 (1) 饮食习惯问题 / 94 (2) 中老年人要注意科学营养 / 95 5. 从食物中获取你需要的营养 / 96 6. 膳食安排的基本原则及方法 / 97 (1) 膳食安排八原则 / 98 (2) 膳食安排十四措施 / 99 7. 你会做饭吗 / 103 (1) 如何最大程度保存食物营养 / 103 (2) 跟“味同嚼蜡”说再见, 吃饭亦是享受 / 106 8. 人生易老何谓老 / 107 (1) 中老年人生理退化特征 / 107 (2) 中老年人心理变化特征 / 110 编者小语 乐观点, 向前看 / 91 年轻的一家人 / 93 牵手黄昏, 琴瑟和鸣 / 101 红黄绿白话果蔬 / 105 二、50岁~100岁的营养餐单 / 112 1. 50岁~59岁, 初老期 / 113 (1) 早衰的生理、精力、智力变化 / 113 (2) 五退、五多、五易、五下降, 相应对策 / 113 (3) 更年期饮食调理 / 119 (4) 营养与养老分不开 / 119 2. 60岁~79岁, 老年期 / 123 (1) 健康老年人的一周食谱 / 123 (2) 对应营养表 / 125 (3) 饮食原则 / 127 3. 80岁以上, 高龄长寿期 / 127 (1) 我一天的膳食安排 / 127 (2) 老年菜谱两例 / 128 编者小语 110岁郑集教授的餐单 / 118 三、好情绪是可以吃出来的 / 129 1. 健康饮食关乎情绪 / 129 2. 养生保健别忘提升食欲 / 131 3. 别让饮食习惯误了健康 / 132 4. 七种常见情绪和营养的关系 / 132 (1) 焦躁不安 / 133 (2) 易激动, 易发火 / 133 (3) 易敏感, 遇事多猜疑 / 134 (4) 情绪消极, 依赖性强 / 135 (5) 任性、极端, 看待事物片面 / 135 (6) 顽固 / 136 (7) 遇事情绪不佳, 不能随机处理 / 136 编者小语 数字化养生 / 130 美国偶遇卡特夫妇 / 137 第四章 怎么把健康吃回来——得了老年常见病, 怎么吃一、得了糖尿病, 怎么吃 / 142 1. 糖尿病是怎么回事 / 142 2. 饮食治疗有何原则 / 143 3. 怎么实施食疗 / 146 4. 换来换去换出健康 / 148 5. 糖尿病患者如何把握每天食量 / 152 6. 并不神秘的“洛比斯” / 154 编者小语 无事忙, 有事忙 / 154 二、得了高血压, 怎么吃 / 156 1. 高血压是怎么回事 / 156 2. 饮食治疗有何原则 / 157 3. 不可忽视的防治高血压食物 / 160 4. 其他饮食因素 / 162 编者小语 简朴生活, 健康之道 / 162 三、得了冠心病, 怎么吃 / 163 1. 冠心病是怎么回事 / 163 2. 饮食治疗有何原则 / 164 3. 少吃什么, 不吃什么, 吃什么好 / 164 4. 适合冠心病人的食谱 / 165 四、得了高脂血症, 怎么吃 / 167 1. 高脂血症是怎么回事 / 167 2. 饮食治疗有何原则 / 167 3. 适合高脂血症病人的食谱 / 167 编者小语 自制果酱味道佳 / 169 五、得了脑血管疾病, 怎么吃 / 170 1. 脑血管疾病是怎么回事 / 170 2. 饮食治疗有何原则 / 171 3. 脑动脉硬化病人食谱 / 175 编者小语 一个新目标可让老人家增寿75天 / 176 六、得了老年痴呆症, 怎么吃 / 177 1. 老年痴呆症是怎么回事 / 177 2. 老年痴呆症怎么吃 / 177 3. 老年痴呆症要注意什么 / 178 编者小语 秦老与国酒茅台 / 180 七、得了慢性支气管炎, 怎么吃 / 183 1. 慢性支气管炎是怎么回事 / 183 2. 饮食治疗有何原则 / 184 3. 中医饮食治疗原则 / 186 八、得了肝、胆、胰疾病, 怎么吃 / 187 1. 肝脏病人怎么吃 / 187 2. 胆道病人怎么吃 / 190 3. 胰腺炎病人怎么吃 / 194 编者小语 中老年人如何选择保健食品 / 197 九、得了肿瘤病, 怎么吃 / 198 1. 肿瘤病是怎么回事 / 198 2. 营养缺乏与恶性肿瘤之间的关系 / 199 3. 饮食治疗有何原则 / 202 4. 肿瘤病人怎么吃 / 204 十、得了胃肠疾病, 怎么吃 / 207 1. 胃或十二指肠溃疡病人怎么吃 / 207 2. 胃

<<五十到一百的养生规划>>

炎病人怎么吃 / 211 3.胃切除手术后怎么吃 / 212 4.肠道病人怎么吃 / 213 5.便秘病人怎么吃 / 214 编者小语 秦老的长寿功课 / 218 十一、得了肾脏病, 怎么吃 / 219 1.肾脏病是怎么回事 / 219 2.饮食治疗有何原则 / 220 编者小语 秦老与汾酒的渊源 / 222 十二、得了痛风症, 怎么吃 / 223 1.痛风症是怎么回事 / 223 2.饮食治疗有何原则 / 224 3.痛风症急性发作期的膳食原则 / 225 4.慢性痛风症的膳食原则 / 227 编者小语 教书育人, 桃李满天下 / 229 十三、得了骨质疏松, 怎么吃 / 230 1.骨质疏松是怎么回事 / 230 2.饮食治疗有何原则 / 230 3.合适骨质疏松的菜谱 / 231 附录一 索颖年表 / 232 附录二 秦含章年表 / 235

<<五十到一百的养生规划>>

章节摘录

插图：

## <<五十到一百的养生规划>>

### 编辑推荐

《五十到一百的养生规划—88岁营养师与103岁老伴的长寿之道》百岁寿星夫妇亲述的养生规划，无病长寿的营养指南！

中国营养辅助疗法第一人教你：50岁～100岁的营养餐单,好情绪是可以吃出来的！

喝咖啡、烤面包、吃奶酪……适量饮酒，西式饮食也适合中国人！

糖尿病、高血压、高血脂、冠心病、肝胆疾病、肠胃疾病、骨质疏松、慢性支气管炎等常见病的调养配餐。

送给父母体现孝道的最佳礼物！

<<五十到一百的养生规划>>

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>