

重磅推出，珍藏必选
居家诊所、养生自疗宝典

开卷阅读，受益一生。本书乃是针对高血压、糖尿病等现代常见病症的自疗保健全书。全面介绍每种病症的病理知识，并提出相应的饮食疗法和运动保健法，从饮食习惯的改善、饮食宜忌、营养食谱搭配、到居家护理、用药规范等方面指导对症自疗。让您全面知病、防病、治病。

十大病症居家疗法全书

典藏精品版

《十大病症居家疗法全书：
典藏精品版》
编委会◎主编

祛病痛之苦，得健康之福
成就健康人生的十大病症居家自疗宝典

本书是针对十大病症的食疗保健书。全书从饮食、运动等方面教读者在日常生活巾进行全面调养。结构清晰，全面实用，从预防保健、生活调养、正确用药、合理饮食、运动锻炼、心理调适、科学护理等方面进行归纳。介绍的方法都易于实践，且经过专家临床验证，真正让您全面知病、防病、治病。实乃家庭保健必备全书。

居家
療法

居家
療法

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



十大病症居家疗法 全书

典藏
精品版

《十大病症居家疗法
全书：典藏精品版》
编委会◎主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

十大病症居家疗法全书:典藏精品版/《典藏精品版》编委会主编.--哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2016.3

ISBN 978-7-5388-8303-9

I. ①十… II. ①典… III. ①常见病-诊疗-基本知识 IV. ①R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第295415号

十大病症居家疗法全书

SHIDA BINGZHENG JUJIA LIAOFA QUANSHU

- 主 编 《典藏精品版》编委会
责任编辑 徐 洋
封面设计 灵 雪
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址:哈尔滨市南岗区建设街41号
邮编:150001 电话:(0451) 53642106
传真:(0451) 53642143
网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京市通州兴龙印刷厂
开 本 711 mm × 1016 mm 1/16
印 张 38
字 数 500 千字
版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-8303-9/R · 2468
定 价 68.00元

【版权所有,请勿翻印、转载】



第一章 肝与肝脏

第一节 了解肝脏

1. 肝脏在人体机能里扮演的角色024
2. 肝脏在人体的位置024
3. 肝细胞的结构026
4. 肝脏具有很强的再生能力026
5. 肝脏在人体中所起的作用027

第二节 肝病的流行状况与检查

1. 国内外肝病流行状况028
2. 肝病诊断的各项检查028

第三节 肝病常识

1. 什么是“两对半”检查033
2. 什么是“大三阳”033
3. 什么是乙肝表面抗体034
4. 乙肝患者为什么容易失眠034
5. 什么是肝硬化035
6. 什么是急性重症肝炎035
7. 什么叫做脂肪肝036
8. 最易得脂肪肝的人群是哪些036
9. 脂肪肝会有什么症状037
10. 家族聚集性乙肝与防治037
11. 什么是蜘蛛痣和肝掌038

第二章 酒与肝病

第一节 酒对肝脏的不良影响

1. 正确认识酒精对人体的影响040
2. 得了酒精肝怎么办041

第二节 醉酒与肝障碍

1. 酒对肝脏的影响042
2. 酒醉程度与血中酒精浓度042
3. 别上酒的当043
4. 喝酒脸红者更易患肝癌044

第三章 护肝饮食

第一节 各型肝炎患者的饮食原则

1. 急性肝炎患者的饮食原则046
2. 慢性肝炎患者的饮食原则048
3. 脂肪肝患者的饮食原则048
4. 乙肝患者的饮食原则048

5. 重型肝炎患者的饮食原则050
6. 肝硬化患者的饮食原则050
7. 肝性脑病患者的饮食原则053
8. 肝豆状核变性患者的饮食原则054



第二节 护肝食品

1.荔枝.....	055
2.猪血.....	055
3.葡萄.....	055
4.乌梅.....	056
5.大豆.....	056
6.牡蛎.....	056
7.其他.....	057

第三节 护肝食谱

1.菜类.....	058
2.粥类.....	062
3.汤类.....	066

第四节 饮食禁忌

1.忌酒.....	068
2.忌高脂肪、高蛋白食物.....	068
3.忌辛辣、刺激之物.....	069
4.忌生冷、不易消化的食物.....	069
5.忌油腻、煎炸之品.....	069
6.忌动物肝脏.....	070
7.忌多吃盐.....	070
8.忌乱用补药.....	070
9.忌乱食水果.....	071
10.忌蒜.....	072

第四章 治疗肝病的中草药

第一节 增强人体免疫功能的中药

1.药用人参.....	074
2.田七.....	075
3.灵芝.....	075
4.枣子.....	076
5.黑芝麻.....	077

第二节 对肝病有益的草药

1.马齿苋.....	078
2.车前草.....	078
3.决明子.....	078
4.枸杞.....	079
5.柿子.....	079
6.茵陈蒿.....	080

7.艾蒿.....	080
8.栀子.....	080
9.玫瑰.....	080
10.芦荟.....	081
11.甘草.....	081
12.蒲公英.....	081
13.花旗参.....	082
14.野梧桐.....	082

第三节 治疗酒精性肝病的中药方剂

1.湿热蕴结.....	083
2.胆热淤积.....	083
3.气滞血淤.....	084

第五章 肝病患者的居家护理和用药

第一节 肝病患者的居家护理

1.肝炎患者出院后的自我保养原则.....	086
-----------------------	-----

2.非肝病者如何与肝病患者相处.....	087
3.肝炎患者在家中如何防止肝炎复发.....	087



- 4.饭后静坐好养肝088
5.肝炎病人忌长时间看书、看电视.....088
6.愉悦的心情最保肝089

第二节 肝病患者用药常识

- 1.能损害肝脏的药物090
2.肝病患者禁用的药物有哪些090
3.脂肪肝患者慎用降脂药091
4.降血脂药物的合理选择091

- 5.乙肝患者不宜自购处方药092
6.赛若金治疗慢性肝炎的效果好092
7.贺维力治疗乙肝的特点093
8.拉米夫定的优劣势093
9.拉米夫定治疗乙肝的几点注意事项094
10.要注意拉米夫定的耐药性095
11.病毒性肝炎的干扰素治疗096
12.干扰素有哪些常见不良反应097
13.常用的肝病保健药有哪些098

第六章 肝病患者的日常保健

第一节 早晨要注意的事项

- 1.洗漱时注意观察肤色和眼球100
2.如厕时注意大小便的颜色100
3.吃好早餐的关键101

第二节 中午要注意的事项

- 1.要吃健康午餐102
2.午休1个小时103

第三节 晚上要注意的事项

- 1.晚餐要吃好104

- 2.肝病患者宜少看电视104
3.肝病患者宜少吃夜宵105
4.肝病患者应按时作息105
5.肝病患者应保证充足的睡眠106
6.如何消除一天的疲劳107
7.肝病患者的性生活107

第四节 肝病患者的日常保健要则

- 1.日常保健注意事项109
2.护肝的注意事项109
3.戒烟110
4.肝炎患者的休息原则110

第二篇| 高血压.....



第一章 高血压的基础知识

第一节 血压小常识

- 1.什么是血压114
2.血压是怎样形成的114
3.什么样的血压才算正常115

- 4.何谓最高血压和最低血压116

第二节 引发高血压的因素

- 1.遗传因素118
2.肝脏疾病118



3. 糖尿病	119
4. 肾脏病变、内分泌紊乱	119
5. 肥胖、便秘	119
6. 饮酒过量	120
7. 摄入食盐过多	121

第三节 高血压的知识

1. 什么是高血压	122
2. 高血压的分类	122
3. 高血压带来的其他并发症	124
4. 高血压有哪些主要症状	125
5. 高血压的诊断标准是什么	126

第二章 高血压的食疗法

第一节 家常菜谱

1. 菠菜类	128
2. 芹菜类	129
3. 萝卜类	131
4. 各种瓜类	131
5. 西红柿类	132
6. 菇类	134

第二节 家常粥类

1. 玉米类	135
2. 蔬菜类	136

3. 药膳类	137
4. 水果类	139
5. 综合类	140

第三节 适合不同类型高血压患者的饮食

1. 原发性高血压患者的饮食要点	141
2. 便秘类高血压患者的饮食要点	142
3. 更年期高血压患者的饮食要点	142
4. 胆固醇高的高血压患者的饮食	143
5. 合并心脏病的高血压患者的饮食	144

第三章 高血压的民间疗法

第一节 治疗高血压的草药

1. 黄芪——降血压	146
2. 夏枯草——利尿降血压	146
3. 钩藤——防止动脉硬化	147
4. 杜仲——肾病、高血压的良药	147
5. 罗布麻——利尿平肝	148
6. 石决明——治疗高血压引起的头晕	148
7. 茺蔚子——治疗高血压引起的头痛、目赤	148
8. 黄连——预防便秘、减压	149

9. 地龙——平喘降压	149
10. 桑枝——降血糖、降血压	149
11. 七物降压汤——调节舒张压	150
12. 防风通圣散——排出体内废物、改善 体质	150
13. 柴胡龙骨牡蛎汤——适合神经过敏 的高血压患者	151



第二节 治疗高血压的茶饮

1. 熏衣草茶——预防便秘、减压 152
2. 洋甘菊茶——防止高血压 152
3. 菊花茶——平肝明目、清热解毒 152
4. 槐花茶——强化血管、预防动脉硬化 153
5. 玉米须茶——降血压 153
6. 柿叶茶——补充大量的维生素 153
7. 桑寄生茶——补肾补血 154

8. 鱼腥草茶——强化血管、缓下、利尿 154
9. 莲子心茶——降压去脂、预防高血压 154
10. 决明子茶——解除便秘、降压 154
11. 车前草茶——肾性高血压患者的利尿 155
12. 山楂茶——扩张血管、降血压 155
13. 荷叶茶——扩张血管、降血压 156
14. 葛根茶——改善高血压引起的头痛、
眩晕、耳鸣 156

第四章 高血压患者的运动保健法

第一节 高血压和运动

1. 运动使血压下降的原因 158
2. 运动疗法的原则 159
3. 亚高血压患者宜进行少量多次的运动 159
4. 晨练的注意事项 160
5. 运动后勿立即洗澡 160
6. 高血压患者运动的禁忌 160

2. 散步 163
3. 跳绳 164
4. 游泳 164
5. 甩手 165
6. 瑜伽 165
7. 太极 167
8. 气功 167
9. 按摩与颈部运动 167
10. 体操 168
11. 垂钓 169

第二节 对高血压患者有益的运动

1. 慢跑 162

第三篇 | 糖尿病.....



第一章 你对糖尿病了解多少

第一节 什么是糖尿病

1. 糖尿病的几种类型 172
2. 糖尿病是如何生成的 172
3. 糖尿病如何治疗 173

第二节 哪些人易患糖尿病

1. 糖尿病与遗传 174
2. 糖尿病的易感人群 175
3. 糖尿病警告信号 175



第三节 血糖控制是关键

- 1.什么是血糖176
- 2.血糖的来源和去路176
- 3.血糖是判断糖尿病的基础177
- 4.血糖的控制标准177
- 5.生活中如何更好地控制血糖177

第四节 检测糖尿病的方法

- 1.糖尿病的诊断标准178
- 2.血糖值检测法178
- 3.如何使用血糖仪179
- 4.其他的检测方法179

第二章 糖尿病的发病症状

第一节 糖尿病的主要症状——“三多一少”

- 1.多饮182
- 2.多尿182
- 3.多食182
- 4.消瘦183
- 5.易倦183
- 6.其他自觉症状183

第二节 可怕的糖尿病并发症

- 1.糖尿病并发症的十大预警信号184

- 2.出现在身体各个部位的并发症186
- 3.引起糖尿病并发症的原因188
- 4.延缓并发症五大招数189

第三节 常见的五大类糖尿病并发症

- 1.糖尿病性眼病191
- 2.糖尿病性心脏病192
- 3.糖尿病性神经病变192
- 4.糖尿病性肾病193
- 5.糖尿病性足部病变194

第三章 糖尿病的饮食疗法

第一节 病从口治——饮食疗法 克服糖尿病

- 1.糖尿病人为什么要实行饮食疗法196
- 2.饮食疗法的控制要点196
- 3.饮食控制的三大要素197

第二节 糖尿病患者如何进食

- 1.控制一天的饮食总摄入量199
- 2.计算一天的饮食总摄入量199
- 3.一日三餐的进食原则200
- 4.每日饮食量的理想比例202
- 5.淡、缓、暖的饮食法则202

第三节 糖尿病患者的饮食宜忌

- 1.糖尿病患者宜吃和不宜吃的食物204
- 2.避免绝食、断食等减肥方法205
- 3.尽量不要使用人工甜味调料205
- 4.引起糖尿病并发症的原因205
- 5.牛奶适合糖尿病患者饮用207
- 6.控制蜂蜜的摄入量207
- 7.供给充足的食物纤维208
- 8.摄取充足的维生素和无机盐210
- 9.糖尿病患者可选择的“药”210
- 10.2型糖尿病患者宜多饮水212

第四节 糖尿病患者健康食谱

1. 糖尿病患者“三宜三不宜”的健康食谱...213
2. 怎样设计糖尿病患者食谱214
3. 一般糖尿病患者食谱.....215
4. 糖尿病性冠心病患者食谱216

5. 糖尿病性高血压患者食谱217
6. 糖尿病性肾病患者食谱218
7. 糖尿病孕妇的保健食谱218
8. 糖尿病患者的夏季食谱219

第四章 糖尿病的运动疗法

第一节 运动疗法对于糖尿病患者的益处

1. 什么是糖尿病的运动疗法222
2. 糖尿病运动疗法的治疗作用222

第二节 糖尿病患者如何运动

1. 选择什么样的运动最合适224
2. 糖尿病患者在运动前的准备224
3. 糖尿病患者的运动强度与心率224
4. 运动的频率和时间如何掌握225

5. 什么情况下糖尿病患者不适宜运动 ...225

第三节 运动疗法的几个要点

1. 运动间歇的要点226
2. 运动目标的要点226
3. 运动强度的要点226
4. 空腹运动的要点227
5. 关于运动进食的要点227
6. 运动时间的要点227
7. 应付运动意外的要点228

第五章 警惕肥胖，远离糖尿病

第一节 肥胖与糖尿病

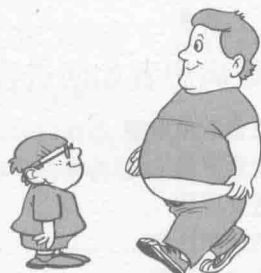
1. 减肥在糖尿病治疗中的意义230
2. 减肥宜遵循规律231
3. 预防肥胖的小窍门231

第二节 糖尿病肥胖的两种类型

1. 到了中老年才肥胖的类型233
2. 由肥胖而正常，中年再度肥胖的类型...233

第三节 糖尿病肥胖患者的运动方式

1. 培养体力的运动有两种方式235
2. 什么人在什么情况下需要限制运动 ...236
3. 在家减肥，从事什么运动较好236



第六章 糖尿病的自我监测与管理

第一节 早期发现尿糖的检查方法

1. 实施时间及次数 240
2. 测定方法 240
3. 判断方法 240
4. 需要注意的事项 241

第二节 什么是“控制状况”

1. 维持良好控制状况是管理糖尿病的
秘诀 242
2. 维持良好控制状况的三要素 242

第三节 自我监测与管理好处多

1. 为什么要自我监测 243
2. 自我监测的内容 243
3. 糖尿病患者自我管理的内容 244
4. 情绪管理直接影响治疗进度 245

第四节 绝对不能忽略的定期检查

1. 五项“测量”自行检测 246
2. 定期接受医师检查 247

第四篇 | 心脏病.....



第一章 心脏病的有关知识

第一节 认识心脏

1. 心脏的基本结构 250
2. 心脏的运动规律 251

第二节 掌握生死大权的冠状动脉

1. 冠状动脉硬化 253

2. 不规则脉 254

第三节 心脏病的种类

1. 缺血性心脏病 255
2. 心脏异常——心衰 258
3. 心衰为什么会引起充血 258

第二章 心脏病的红色信号

第一节 注意日常生活的细节

1. 时常会同时出现悸动与喘气 262
2. 平时上下楼梯会觉得辛苦 262
3. 睡眠中呼吸困难、辗转难眠 263
4. 噩梦醒来是心绞痛的症状 263

5. 夜晚上厕所次数多可能与心衰有关 ... 264

第二节 感冒症状不可大意

1. 感冒也可能引起心脏病 265
2. 咳嗽时声音发哑可能是心衰 266



- 3.槽牙或喉咙疼痛有可能是心绞痛.....266

第三节 某些身体部位的不适现象

- 1.胃部抽搐可能是心肌梗塞267
2.心脏衰弱时腹部会胀.....267
3.头筋浮肿也是心脏不健康的表现.....267
4.肝脏肿大不一定是肝脏有问题268

- 5.只在早晨胸痛当心异型心绞痛268

第四节 心脏病的症状与检测

- 1.心脏病的一般症状270
2.心脏病危险自我测验.....271
3.检测心脏病的九大症状274

第三章 引发心脏病的因素

第一节 遗传

- 1.如果父母患有高血压,从婴孩时代起就
要注意血压276
2.婚前要了解对方父母亲的身体状况 ...277

第二节 高血压

- 1.心脏健康的最大威胁——高血压278
2.心脏病最可怕的因素——高血压与胆
固醇的结合279

第三节 高脂血症

- 1.胆固醇会使血管变得细小280
2.也有增强心脏的胆固醇280
3.胆固醇之外的“恶徒”.....281

第四节 抽烟

- 1.抽烟会患上“抽烟心绞痛”.....282

- 2.最忌边抽烟边喝咖啡.....283

第五节 紧张

- 1.紧张的生活,使现代人易患心肌梗塞症...284
2.年过四十岁,速度要缓慢284
3.紧张会与心绞痛息息相关吗285
4.紧张状态进美食的危害285

第六节 肥胖

- 1.肥胖是健康的天敌287
2.肥胖的禁忌288

第七节 缺少运动

- 1.为何推销员很少患心脏病289
2.步行有益于健康290

第四章 安排适宜的日常生活

第一节 心理护理

- 1.保持愉悦心情,远离心脏病292
2.心脏病患者应适度发泄292
3.远离过度紧张293

第二节 生活保健

- 1.睡个健康的午觉294
2.徒步行走好处多294
3.控制体重295



4.不贪睡	296
5.科学的沐浴	296
6.健康的性生活	297
7.排便时不憋气	298
8.心脏按摩	299
9.注意口腔卫生	299
10.身体各部位的检查	300

11.经常补水	301
12.用力咳嗽自救	302
13.过冷天气对心脏病患者不利	302
14.久坐会对心脏产生压迫	303
15.慎用避孕药	303
16.女性的鞋高	304

第五章 心脏病的饮食疗法

第一节 预防心脏病的饮食习惯

1.维持营养均衡对身体健康的重要性	306
2.“三少三多”的原则	306
3.合理膳食	307

第二节 给心脏好的营养素

1.有益的食物纤维	309
2.B族维生素	309
3.微量元素与心脏病的关系	310
4.鱼类脂肪	310

第三节 有益心脏的食物

1.橘子的功效	312
2.大麦有益心脏健康	312
3.鱼可减少心脏病的危险	313
4.三个苹果的功效	314

5.黑巧克力有益心脏健康	314
6.绿茶可降低患心脏病的危险	315
7.豆腐是健康食品的最高杰作	315
8.适量的红葡萄酒	316
9.西红柿降低心脏病突发率	316
10.大蒜的功效	317

第四节 心脏病患者饮食疗法的重点

1.饮食应以七分饱为限	318
2.胆固醇摄取太少也有害健康	318
3.摄取优质蛋白质是非常重要的	319
4.补充维生素要与蔬菜配合食用	319

第五节 心脏病患者的饮食食谱

1.心绞痛、心肌梗塞病人的食谱	320
2.心衰病人的一日食谱	324

第六章 心脏病的运动疗法

第一节 心脏与运动

1.人到四十的运动	328
2.中老年人如何运动	329

第二节 什么运动适合心脏病患者

1.垂钓有益身心健康	331
2.有氧代谢运动	331
3.健康的高尔夫球	332

第三节 时髦的慢跑

1.慢跑	334
------------	-----

2.慢跑前的准备	334
3.笑是静止的“慢跑”	334

4.忌不分体质的清晨慢跑	335
--------------------	-----

第五篇|胃病.....



第一章 胃的概述

第一节 胃的位置、形状、结构

1.胃在人体的位置	338
2.胃的形状	338
3.胃的结构	339

第二节 胃的功能

1.储存食物	340
--------------	-----

2.让食物形成胃糜	340
3.分泌胃液	340

第三节 胃动力

1.胃运动	342
2.胃排空	343
3.胃的血液供应	344

第二章 常见肠胃疾病的防治措施

第一节 肠胃不适

1.烧心	346
2.食欲不振	347
3.心窝痛	347
4.恶心呕吐	348

第二节 胃病

1.急性胃炎	350
2.胃下垂	351
3.便秘	352
4.腹泻	353
5.胃癌	355

第三章 胃病患者的饮食

第一节 食疗法的要点

1.营养必须均衡	360
2.应进食易消化的食品	361
3.吃东西时要细嚼慢咽	362

4.饮食八分饱，空腹吃零食	362
5.饮食要有规律	363
6.适量吃醋	363



第二节 饮食宜忌

1. 急性胃炎患者的饮食宜忌364
2. 慢性胃炎患者的饮食宜忌365
3. 消化性溃疡患者的饮食宜忌365
4. 胃下垂患者的饮食宜忌367
5. 腹泻患者的饮食宜忌368
6. 便秘患者的饮食宜忌369
7. 胃癌病人的饮食宜忌370

第三节 日常菜谱

1. 牛奶、蛋372
2. 肉类373
3. 鱼类374
4. 豆、豆制品375
5. 蔬菜类376

第四节 一日食谱举例

1. 急性胃炎378
2. 慢性胃炎378
3. 胃下垂378
4. 消化性溃疡379
5. 腹泻379
6. 便秘379

第五节 日常粥食与饮品

1. 急性胃炎380
2. 慢性胃炎381
3. 消化性溃疡382
4. 胃下垂384
5. 腹泻385
6. 便秘386

第四章 胃病患者的日常保健

第一节 中国人肠胃的特点

1. 肠胃功能弱388
2. 肠胃与季节变化关系密切388

第二节 吸烟伤胃

1. 烟会刺激胃黏膜和自律神经390

2. 吸烟容易导致胃溃疡390

第三节 四季养胃原则

1. 春季养胃五原则391
2. 夏季养胃要点391
3. 秋季养胃要点392
4. 冬季养胃要点393

第六篇 | 贫血.....



第一章 贫血的基本知识

第一节 认识血液

1. 血液的组成及作用396
2. 血液的产生397

3. 血红蛋白是氧气的投递者397

第二节 贫血的概念

1. 什么是贫血399



- 2.哪些人易患贫血.....400
- 3.如何判断贫血的程度.....400

第三节 贫血的症状及自我诊断

- 1.贫血的主要症状.....401
- 2.诊断贫血需要做的医疗检查.....402
- 3.造成贫血的主要原因.....403
- 4.贫血检查的相关知识.....404

第二章 贫血的分类

第一节 缺铁性贫血

- 1.什么叫缺铁性贫血.....406
- 2.缺铁性贫血的症状.....407
- 3.哪些人易患缺铁性贫血.....407

第二节 再生障碍性贫血

- 1.什么是再生障碍性贫血.....408
- 2.再生障碍性贫血的症状.....408
- 3.再生障碍性贫血的治疗.....409

第三节 溶血性贫血

- 1.什么是溶血性贫血.....410
- 2.溶血性贫血的症状.....410
- 3.溶血性贫血的治疗.....411

第四节 骨髓增生异常综合征

- 1.什么是骨髓增生异常综合征.....412
- 2.骨髓增生异常综合征的病因.....412
- 3.骨髓增生异常综合征常规治疗及原则.....413
- 4.骨髓增生异常综合征疗效评价.....413

第五节 其他疾病并发贫血及其症状表现

- 1.急性失血性贫血的常见病因.....414
- 2.未婚女性贫血的原因.....414
- 3.慢性心力衰竭会引发贫血.....415
- 4.骨髓病变会导致贫血.....415
- 5.感染所致的溶血性贫血.....416
- 6.哪些慢性感染可引起毒性贫血.....416
- 7.类风湿关节炎也可引起贫血.....416

第三章 预防贫血必须关注的饮食问题

第一节 营养均衡的饮食是预防和治疗贫血的根本

- 1.什么是营养饮食.....418
- 2.合理膳食的基本要求.....419
- 3.不同年龄阶段的营养标准.....419
- 4.如何改善不同类型的贫血.....423

第二节 适宜预防贫血的五类食物

- 1.以肝脏类为主的食物.....427

- 2.猪肝的处理方法.....427
- 3.以鱼贝类为主的食物.....429
- 4.以大豆及豆类制品为主的食物.....431
- 5.以蔬菜类为主的食物.....432
- 6.以干料类为主的食物.....433

第四章 贫血患者营养治疗方案

第一节 具有造血功能的食物

1. 富含蛋白质的食物436
2. 富含铁质的食品437
3. 富含糖的食品437
4. 富含维生素的食品437

第二节 贫血患者一日三餐的最佳搭配

1. 一天的活力来自于早餐439
2. 简单、营养而又均衡的午餐440
3. 富含铁质的晚餐442

第七篇|肾脏病.....



第一章 了解肾脏

第一节 肾脏的生理位置及形态

1. 肾脏的位置446
2. 肾脏的形态446

第二节 肾脏的结构

1. 宏观结构447
2. 微观结构447

第三节 肾脏的八大生理功能

1. 生成尿液，维持水的平衡448
2. 排泄尿液，代谢废物、毒物和药物448
3. 维持人体体液平衡和酸碱平衡449
4. 调节血压449
5. 分泌肾素449
6. 分泌前列腺素450
7. 促进红细胞生成450
8. 促进维生素D的活化450

第二章 肾脏病的临床表现和种类

第一节 警惕肾脏病的临床表现

1. 水肿452
2. 高血压452
3. 尿异常453
4. 血尿453

5. 蛋白尿454
6. 管型尿455
7. 腰痛455
8. 贫血456

目录

人人必知的健康常识

017