

老

医

养

生

智

慧

中医专

是是人体健康的基石之一，也是长寿的主要特征。”

质流失的信号，影响因素和强壮骨骼常用的单味验方、经典
、壮骨药酒、壮骨药膳、壮骨食疗的制作和使用方法。

老中医教你 壮骨

经典良方

南菱 郑虎占◎主编



·北京中医药大学教授·

国医堂专家郑虎占强力推荐

黑龙江科学技术出版社

老

中

医

养

生

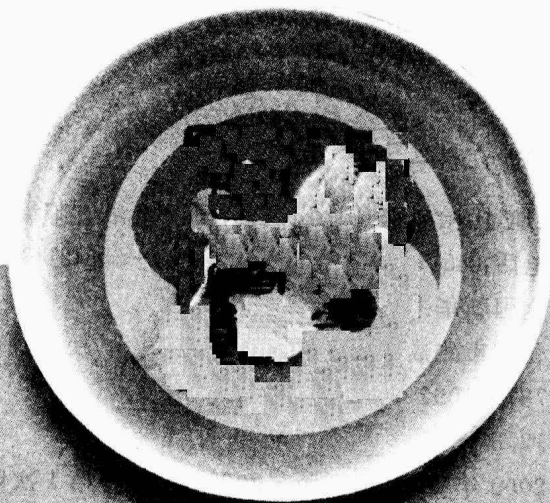
智

慧心

老中医教你 壮骨

经典良方

南菱 郑虎占◎主编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

老中医教你壮骨/南菱,郑虎占主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2009.9

ISBN 978-7-5388-6232-4

I. 老… II. ①南…②郑… III. 骨骼—保健—基本知识 IV. R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 168811 号

老中医教你壮骨

LAOZHONGYI JIAONI ZHUANGGU

主 编 南 菱 郑虎占

责任编辑 焦 琰

出 版 黑龙江科学技术出版社



(地址:哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编:150090)

电话:0451—53642106 传真:0451—53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 12.5

版 次 2009 年 11 月第 1 版·2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6232-4/R·1630

定 价 20.00 元

前言

人之所以能顶天立地，腾挪闪转，与骨骼的支撑是分不开的。许多人把锻炼叫做锻炼筋骨，足以证明骨骼的重要性。骨健康是人体健康的基石之一，也是长寿的主要特征。从古至今，许多医学大师都十分重视骨的健康，强筋健骨的保健方药、膳食、运动方法比比皆是。由于骨的病变同其他器官疾病比较起来，初期的征兆很难被发现，所以多数人很少关注自己骨骼是否健康，甚至认为骨骼是人与生俱来的，天生就是坚硬的，无须予以特别的关注，只有出现跌打损伤时，才被动地考虑骨骼的保健问题。

事实上，骨骼和身体其他器官一样，也有老化的过程。现代医学研究证明，人的骨质密度在25~35岁时达到高峰，在这以后骨质的密度逐渐下降，尤其是绝经后的妇女，雌激素水平显著降低，骨质丢失量会加速进行。骨质丢失引发的疾病危害性极大，发病最广泛的是骨质疏松症。我国现有骨质疏松症患者达9000万之众，目前还有继续扩大的趋势，而临界亚健康状态的群体达3亿之多。我们不要以为骨质疏松症没什么可怕的，其达到了一定的程度，引起的后果是十分严重的，可能引发多种并发症，会严重降低患者生活质量。严重的骨质疏松症可导致全身骨痛，身高降低。骨折的危害性就更大了，特别是髋关节骨折，病死率可高达20%以上。还有如骨软化、骨质破坏、骨质增生、骨



用科学指导健康

——来自中医专家的指导

坏死、矿物质沉积、骨骼变形、骨癌、滑囊炎、颈椎病、椎间盘突出、关节炎等，如果不认真对待，演变下去都足以危及生命，影响家庭和谐和幸福。

本书重点向你介绍了骨健康的保持和调理方法，并提供了一整套详细可行的保健措施，使你以及及早采取相对应的防护举措，及时筑起一道健康的防护堤。本书共分8章，首先为你讲解了骨质流失与身体健康的关系，解读了骨质流失的生成、危害及其检测方法等。其后推介了传统的利于骨健康的中药保健方法（包括药方、药膳、药酒、药茶）。预防骨质疏松症，饮食调理是关键，本书向你介绍一些常用的壮骨的谷物、肉食、蔬菜、水果、水产品等的功用和烹制方法。运动是壮骨的重要途径，本书介绍了多项有利于骨骼健康的运动项目供你选择。另外，针对一些常见的骨病，书中还系统地介绍了独具特色的中医调理和防治方法，使你明明白白地壮骨，快快乐乐地生活。

本书理论深入浅出，操作方法简单实用，居家家中就可自行调理。为了你和家人的健康，请关注本书中的内容，它将为你的健康保驾护航，使你生活得顺畅、幸福。

编者

2009年9月

老中医教你

壮骨



LAOZHONGYI JIAONI
ZHUANGGU

LAOZHONGYI JIAONI

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

内容提要

本书详细介绍了骨质流失的信号、影响因素和强壮骨骼常用的单味验方、经典方剂，以及壮骨药茶、壮骨药酒、壮骨药膳、壮骨食疗的制作和使用方法。同时，本书还独辟蹊径，介绍了常见骨骼疾病的中医特色调理和防治手法，使你明明白白壮骨，快快乐乐生活。本书适宜所有关心自己、关爱家人的读者参考和学习。

老中医教你

壮骨



内容提要

目 录

第一章 老中医为你解读骨健康

认识坚硬的骨质	(1)
开始流失的骨质	(2)
中医对骨健康的剖析	(2)
骨质流失的危害	(3)
骨健康不良的基本病变	(3)
骨质疏松症	(3)
骨软化	(4)
骨质破坏	(4)
骨质增生	(4)
骨坏死	(4)
矿物质沉积	(5)
骨骼变形	(5)
骨癌	(5)
滑囊炎	(5)
颈椎病	(6)
肌肉和关节的拉伤、扭伤	(6)
椎间盘突出	(6)
关节炎	(7)
测测你的骨质是否健康	(7)
容易骨质流失的群体	(8)
女性是骨质流失的“重灾区”	(8)
老年群体多需壮骨	(9)
壮骨要从孩子抓起	(10)



用科学指导健康

——来自中医专家的指导

不容忽视的男性骨质疏松症	(11)
帮你走出壮骨误区	(12)

第二章 骨质流失的信号

牙齿松动脱落	(14)
腰背疼痛	(14)
身高缩短	(15)
弯腰驼背	(16)
骨折	(16)
胸闷气短	(16)
骨痛	(17)
“小腿抽筋”	(17)
鸡胸	(17)

第三章 影响骨骼健康的因素

肾虚对骨健康的影响	(18)
骨营养摄入不足	(18)
乳糖不耐受问题	(19)
碳酸饮料与骨健康	(19)
咖啡与骨健康	(20)
抽烟与骨健康	(20)
饮酒与骨健康	(21)
体内激素失调	(21)
影响骨健康的激素	(21)
药物对骨骼的影响	(22)
遗传与骨质疏松症	(22)
缺乏运动影响骨健康	(23)
阳光与骨健康	(23)
压力过大影响骨健康	(23)
性别对骨骼的影响	(23)
年龄对骨骼的影响	(24)

老中医教你
壮骨



LAOZHONGYI JIAONI
ZHUANGGU



身材对骨骼的影响	(24)
----------------	------

第四章 传统壮骨中草药

壮骨中药推介	(25)
淫羊藿	(25)
骨碎补	(25)
蛇床子	(25)
续断	(25)
补骨脂	(26)
牛膝	(26)
杜仲	(26)
丹参	(26)
山茱萸	(27)
鹿茸	(27)
肉苁蓉	(27)
三七	(27)
大黄	(27)
黄芪	(27)
枸杞子	(28)
鸡血藤	(28)
巴戟天	(28)
桑寄生	(28)
狗脊	(28)
壮骨方剂	(29)
木瓜丸	(29)
壮骨关节丸	(29)
驳骨散	(29)
驳骨丹	(30)
壮肾补骨方	(30)
补骨祛寒汤	(30)
补骨当辛汤	(30)



用科学指导健康

——来自中医专家的指导

老中医教你 壮骨



LAOZHONGYI JIAONI
ZHUANGGU

补肾丸	(31)
益肾壮骨汤	(31)
软坚煎	(31)
解毒定痛汤	(31)
补肾养血化淤汤	(31)
益肾坚骨汤	(32)
抗骨增生饮	(32)
舒筋壮骨汤	(32)
祛风活络饮	(32)
壮腰健肾丸	(33)
黑牛髓煎	(33)
壮骨药茶	(33)
壮骨黑豆茶	(33)
沙苑子茶	(34)
二子延年茶	(34)
独活茶	(34)
胡麻茶	(34)
苡仁寄生茶	(34)
枸骨叶茶	(35)
淫羊藿茶	(35)
生地羌独茶	(35)
薏米防风茶	(35)
灵仙狗脊当归茶	(36)
土牛膝茶	(36)
伸筋草茶	(36)
羌独芎芍茶	(36)
上肢痹痛茶	(37)
虎杖芎独茶	(37)
骨碎补茶	(37)
湿热痹痛茶	(37)
醋茶	(38)

用科学指导健康

——来自中医专家的指导

老中医教你
壮骨



目
录

续断散茶	(38)
青风藤菝葜茶	(38)
菝葜灵仙茶	(38)
越橘茶	(39)
桑枝蚕沙茶	(39)
寻骨风五加茶	(39)
千年健九节茶	(39)
狗脊茶	(40)
侧柏木通茶	(40)
芪桂五加茶	(40)
首乌牛膝茶	(40)
土茯苓灵仙茶	(41)
壮骨药酒	(41)
喇嘛酒	(41)
虎骨酒	(41)
史国公药酒	(42)
九制豨莶草药酒	(42)
大生地酒	(43)
乌藤壮骨酒	(43)
独活参附酒	(43)
痛灵酒	(43)
丁公藤酒	(44)
复方闹羊花酒	(44)
五加壮腰酒	(44)
地黄杨皮酒	(44)
虎潜酒	(45)
复方白蛇酒	(45)
葱子酒	(45)
腰痛酒	(46)
虎骨羊角酒	(46)
杜仲当归酒	(46)

用科学指导健康

——来自中医专家的指导

老中医教你
壮骨



LAOZHONGYI JIAONI
ZHUANGGU

狗脊酒	(46)
巨胜酒方	(47)
黑尾胡蜂酒	(47)
健枫肉桂酒	(47)
巴戟羌活酒	(47)
杜威酒	(48)
加味养生酒	(48)
五加木瓜酒	(48)
千年健酒	(48)
壮骨药膳	(49)
煨猪肘	(49)
清蒸虫草煮鸡	(49)
地黄海参	(49)
生地黄鸡	(50)
法制黑豆	(50)
北芪炖乌鸡	(51)
花旗参木瓜排骨煲	(51)
当归牛筋汤	(51)
羊肾黑豆杜仲汤	(51)
乌鸡红豆汤	(52)
杜仲牛骨汤	(52)
土茯苓猪肉汤	(52)
斤拔红枣鸡脚汤	(53)
鳝鱼强筋健骨汤	(53)
桑葚杞子米饭	(53)
补肾强身糕	(54)
山药参枣糯米饭	(54)
健腰油糕	(54)
人参菠菜水饺	(55)
枸杞苡蓉羊肾粥	(55)
杜仲羊骨粥	(56)





当归乌鸡粥	(56)
羊脊骨粥	(56)
苡蓉强身粥	(57)
猪蹄当归粥	(57)
山药薏米粥	(57)

第五章 饮食打造坚实的骨骼

强筋壮骨的饮食原则	(58)
饮食要有节制	(58)
充足补充蛋白质	(59)
摄入足量的钙	(59)
补钙勿忘补磷	(60)
注意补充维生素 D	(60)
壮骨五兄弟，缺一不可	(61)
胶原是骨骼健康的保证	(62)
让骨骼营养加倍的妙招	(62)
蔬菜、水果比牛奶更壮骨	(62)
菠菜炖豆腐其实更健骨	(62)
牛奶和豆浆一起喝，补钙更好	(63)
如何减少食物中营养的损失	(63)
烹调时不妨加点醋	(64)
壮骨肉食	(65)
羊肉	(65)
羊肾	(65)
羊骨	(65)
猪蹄	(65)
猪排骨	(65)
猪尾	(66)
猪耳	(66)
牛肉	(66)
牛骨	(66)

老中医教你
壮骨



LAOZHONGYI JIAONI
ZHUANGGU

牛尾	(66)
蹄筋	(66)
鸡肉	(67)
鸡翅	(67)
壮骨谷物	(67)
纳豆	(67)
黄豆	(67)
蚕豆	(68)
黑豆	(68)
玉米	(68)
荞麦	(68)
燕麦	(68)
壮骨蔬菜	(69)
甘蓝	(69)
椰菜	(69)
菠菜	(69)
洋葱	(69)
小白菜	(69)
芹菜	(69)
油菜	(70)
胡萝卜	(70)
萝卜缨	(70)
雪里蕻	(70)
黑木耳	(70)
元蘑	(70)
壮骨水果	(71)
枇杷	(71)
山楂	(71)
柠檬	(71)
橙子	(71)
葡萄	(71)



用科学指导健康

——来自中医专家的指导

桑葚	(71)
木瓜	(72)
壮骨干果	(72)
板栗	(72)
松子仁	(72)
黑枣	(72)
大枣	(72)
芝麻	(73)
核桃	(73)
南瓜子	(73)
花生	(73)
莲子	(73)
壮骨乳蛋类	(74)
牛奶	(74)
羊奶	(74)
酸奶	(74)
鸡蛋	(74)
鸭蛋	(74)
鹌鹑蛋	(75)
壮骨水产品	(75)
鲫鱼	(75)
鲑鱼	(75)
泥鳅	(75)
虾皮	(75)
虾仁	(75)
鱼骨	(76)
螃蟹	(76)
海带	(76)
紫菜	(76)
蛤蜊	(76)
海参	(76)

老中医教你
壮骨



目
录

老中医教你
壮骨



LAOZHONGYI JIAONI
ZHUANGGU

金枪鱼	(77)
鲑鱼	(77)
壮骨营养菜谱	(77)
辣豉排骨	(77)
菠菜煎豆腐	(78)
竹荪虾仁扒豆腐	(78)
黑豆炖猪骨	(78)
五香卤鸡	(79)
姜醋猪脚	(80)
油卤豆腐	(80)
酱牛拐筋	(81)
泡椒猪尾	(81)
羊蝎子	(82)
二豆炖猪胫骨	(82)
清炖鲫鱼	(83)
卤猪仔脚	(83)
黄豆芽排骨	(84)
雪菜虾仁豆腐羹	(84)
豆腐炖猪蹄	(85)
大蒜蹄筋	(85)
白烧蹄筋	(85)
虾仁熘豆腐	(86)
牛肉炖豆腐	(86)
豆渣煲猪蹄	(87)
煎酿百花掌	(87)
砂锅香菇牛尾	(88)
尖椒烩猪耳	(88)
黑椒牛排	(89)
麻辣酥鲫鱼	(89)
麻辣小黄鱼	(90)
菠菜肉丁	(90)



用科学指导健康

——来自中医专家的指导

老中医教你
壮骨



目
录

荸荠鸡翅	(91)
节瓜鸡脚煲	(91)
腐竹炖肉	(92)
肉末炖牛筋	(92)
盐凤爪	(93)
皮蛋虾皮炒青椒	(93)
牛筋炖土豆	(94)
牛奶炒虾仁	(94)
炆虾皮菠菜	(95)
炖鸡蛋蹄子	(95)
干酪菠菜	(96)
小豆腐炒虾皮	(96)
咖喱鸡块	(97)
东坡豆腐肘	(97)
金针菇烧豆腐	(98)
虾皮炒韭菜	(98)
虾皮拌尖椒	(98)
河虾冬瓜丝	(99)
炒牛肉片	(99)
苦瓜牛蹄筋	(100)
壮骨营养汤谱	(100)
虾仁葱花汤	(100)
虾皮汤	(101)
豆腐小鱼干汤	(101)
羊脊奶汤	(102)
胡桃羊骨汤	(102)
花生仁蹄筋汤	(102)
鸡头米排骨汤	(103)
竹蔗胡萝卜猪骨汤	(103)
翻制鳝骨汤	(104)
白菜炖猪骨汤	(104)