

—— 中西医治疗与调养丛书 ——

贫血 治疗与调养

PINXUE ZHILIAO YU TIAOYANG

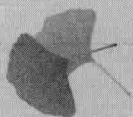
主 编 张文曦 朱欣佚



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中西医治疗与调养丛书



贫血治疗与调养

PINXUE ZHILIAO YU TIAOYANG

主 编 张文曦 朱欣佚

副主编 李 峻

编 者 孔祥图 林 琳 张 冰 关 军

于 慧 朱学军 李 璘 季 鸥

张玉婷



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

贫血治疗与调养 / 张文曦, 朱欣佚主编. —北京: 人民军医出版社, 2014.3

(中西医治疗与调养丛书)

ISBN 978-7-5091-7374-9

I. ①贫… II. ①张…②朱… III. ①贫血—中西医结合疗法②贫血—食物疗法
IV. ①R556.05②R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第034770号

策划编辑: 马莉 **文字编辑:** 王丹 刘新瑞 **责任审读:** 赵晶辉

出版发行: 人民军医出版社 **经销:** 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 **邮编:** 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010)51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010)51927300-8036

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市潮河印业有限公司 **装订:** 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 13.25 **字数:** 220千字

版、印次: 2014年3月 第1版 第1次印刷

印数: 0001-4000

定价: 29.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

前言

“贫血”这个词相信大家都不陌生，它是一种最常见的症状。贫血本身不是一种独立的疾病，多为某些疾病的一个症状。因此，贫血不是最终的诊断。确诊贫血后须进一步检查，以确定贫血的类型、原因，进一步治疗。

随着科学技术的飞速发展，医学模式也发生了深刻的变化。人们不但要求了解所患疾病的诊断与治疗过程，更希望了解疾病的预防措施乃至康复过程。但血液系统疾病的专业性极强，为便于广大读者和非专业医护人员理解，本书以问答形式，将临床诊治过程中患者向医务人员提出的各种各样问题进行选择和归纳，并用通俗易懂的语言做简洁的解答，希望既能让读者快速地查到要找的问题，又能看懂并付诸实践。本书力争用通俗易懂的语言将贫血的诊断与治疗，将血液病的基础知识和最新进展，真实准确地呈现给读者。希望通过此书，读者可更好地了解有关贫血的基本知识，并发挥自己的主观能动性，更好地预防和治疗贫血，提高解决实际问题的能力，使疾病早日康复，从而获得更高的生活质量。

本书介绍了人们迫切想了解的贫血相关知识，对红细胞的生理功能和贫血及相关疾病的病因、发病机制、临床症状与体征、实验室检查、诊断与鉴别诊断、中西医治疗、饮食调养、预后以及输血和生活护理等方面须注意的问题一一加以回答，并精选部分民间治疗贫血的偏方、验方供读者参考。

本书内容新颖、通俗易懂，有较强的实用性、可读性，适合贫血患者、家属及社会大众阅读学习。

在本书编写过程中，参考、引用了大量相关血液学专著及通俗读物和中医文献资料，在此向各有关文献的作者和出版者表示诚挚的谢意！

由于本书涉及内容比较广泛，加之编写时间仓促，著者水平有限，书中不当之处，恳请广大读者批评和指正。

编者
2014年1月

目 录

一、西医谈贫血	1
1. 什么是贫血	2
2. 如何根据血常规化验判断贫血	2
3. 诊断贫血必要的检查有哪些	2
4. 贫血患者有哪些症状	3
5. 哪些检查可以明确贫血原因	4
6. 骨髓穿刺对人体有伤害吗	5
7. 血常规检查受哪些因素影响	5
8. 什么是骨髓? 骨髓有什么作用	6
9. 红细胞的功能是什么	6
10. 人体内红细胞怎样生成? 寿命多长	7
11. 红细胞生成受哪些因素调节	7
12. 贫血是独立的疾病吗	7
13. 哪些人易患贫血	8
14. 如何判断贫血的轻重程度	8
15. 贫血有哪些分类方式	8
16. 根据红细胞形态贫血如何分类	9
17. 根据贫血的发病机制, 贫血如何分类	10
18. 贫血的临床表现有哪些	11
19. 西医如何治疗贫血	12
20. 贫血患者都需要输血吗? 输血指征是什么	13
21. 为什么不提倡输全血	13
22. 全血输注有哪些缺点	13
23. 什么是成分输血	14
24. 成分输血有什么优点	14
25. 为什么亲属之间不能互助献血	15
26. 常用的红细胞输注有哪些种类	16



27. 如何根据病情选择红细胞输注	16
28. 哪些患者需要输注洗涤红细胞	17
29. 哪些患者需要输注辐照红细胞	17

二、中医谈贫血

19

1. 中医学对血液的认识	20
2. 中医学贫血理论的渊源	21
3. 五脏与血的关系	21
4. 中医学对贫血的病因病机分析	23
5. 中医学对贫血的辨证分型	24
6. 中医学对贫血的辨证施治	25
7. 常用的补血中草药	27
8. 常用的补血中成药	28
9. 贫血患者的饮食疗法	29

三、贫血常见疾病的诊治

31

(一) 缺铁性贫血

32

1. 什么是缺铁性贫血	32
2. 人体的铁从哪儿来	32
3. 铁在人体中怎样吸收	32
4. 人体中铁是如何丢失的	33
5. 铁在人体中是如何分布与代谢的	33
6. 哪些人群易发生缺铁	33
7. 缺铁性贫血的原因有哪些	34
8. 缺铁如何导致人体贫血	35
9. 缺铁性贫血患者有哪些症状和体征	35
10. 缺铁性贫血患者需要做哪些检查	36
11. 缺铁性贫血患者哪些化验指标会异常	37
12. 缺铁性贫血的诊断标准是什么	37
13. 缺铁性贫血需要与哪些疾病鉴别	38
14. 缺铁性贫血的治疗方法有哪些	39



15. 如何计算补铁量? 补铁越多越好吗	39
16. 缺铁性贫血患者治疗首选口服铁剂有哪些	40
17. 口服铁剂有哪些不良反应	40
18. 口服铁剂时需要注意什么? 影响铁吸收的因素有哪些	41
19. 口服铁剂时为什么要补充维生素C	41
20. 铁剂为什么不能与茶、咖啡同饮	41
21. 服用铁剂时不可同时饮牛奶吗	42
22. 哪些患者需要肌肉注射或静脉补铁	42
23. 注射铁剂需要注意什么	42
24. 怎样观察患者补铁治疗后的效果	43
25. 补铁治疗后患者贫血无改善是什么原因	43
26. 缺铁性贫血的疗效标准是什么	43
27. 缺铁性贫血患者的预后如何	44
28. 如何预防缺铁性贫血	44
29. 中医如何辨证施治缺铁性贫血	44
30. 缺铁性贫血患者的常用中药及方剂	45
31. 缺铁性贫血患者的常用药膳有哪些	46
32. 缺铁性贫血患者怎样进行饮食调养	46
33. 菠菜含铁高吗	47
34. 缺铁性贫血患者生活中有哪些注意事项	47
(二) 巨幼细胞贫血	48
1. 什么是巨幼细胞贫血	48
2. 什么是恶性贫血	48
3. 什么是维生素B ₁₂	48
4. 维生素B ₁₂ 的作用是什么	49
5. 什么是叶酸	49
6. 叶酸的作用是什么	49
7. 正常人体所需的维生素B ₁₂ 从哪里来	50
8. 哪些食物富含人体需要的叶酸	50
9. 正常人体对叶酸和维生素B ₁₂ 的需要量是多少	51
10. 维生素B ₁₂ 如何在人体吸收与代谢	51



11. 为什么会出现维生素B ₁₂ 缺乏	52
12. 叶酸缺乏见于哪些人群与疾病	52
13. 巨幼细胞贫血的病因有哪些	53
14. 哪些人群易发生巨幼细胞贫血	53
15. 巨幼细胞贫血患者的临床表现有哪些	54
16. 维生素B ₁₂ 缺乏有哪些症状	54
17. 叶酸缺乏有哪些症状	54
18. 巨幼细胞贫血患者需要做哪些检查	55
19. 哪些化验检查可确定维生素B ₁₂ 缺乏	56
20. 哪些实验室检查可确定叶酸缺乏	57
21. 巨幼细胞贫血的诊断标准是什么	58
22. 巨幼细胞贫血需要与哪些疾病鉴别	58
23. 如何预防巨幼细胞贫血	59
24. 巨幼细胞贫血的治疗方法有哪些	59
25. 巨幼细胞贫血的疗效标准是什么	60
26. 为什么补充维生素B ₁₂ 或叶酸治疗后贫血无改善	61
27. 维生素B ₁₂ 过量的危害有哪些	61
28. 叶酸过量的不良反应有哪些	61
29. 如何避免食物中叶酸的丢失	62
30. 巨幼细胞贫血患者的预后如何	63
31. 中医如何辨证施治巨幼细胞贫血	63
32. 巨幼细胞贫血的常用中药及方剂有哪些	64
33. 巨幼细胞贫血的常用药膳有哪些	64
34. 巨幼细胞贫血患者如何饮食调养	66
35. 巨幼细胞贫血患者生活中的注意事项有哪些	66
(三) 再生障碍性贫血	67
1. 什么是再生障碍性贫血	67
2. 什么是纯红细胞性再生障碍性贫血	67
3. 再生障碍性贫血的病因有哪些	67
4. 哪些人群易患再生障碍性贫血	68
5. 再生障碍性贫血的发病机制如何	68

6. 哪些药物易引起再生障碍性贫血	69
7. 再生障碍性贫血与病毒性肝炎的关系	70
8. 再生障碍性贫血与做胸片或CT检查有关吗	71
9. 再生障碍性贫血会遗传吗	71
10. 再生障碍性贫血的临床表现有哪些	71
11. 再生障碍性贫血依靠哪些检查可明确诊断	72
12. 再生障碍性贫血的骨髓检查有什么特点	73
13. 再生障碍性贫血的骨髓活组织检查有什么特点	73
14. 再生障碍性贫血的诊断标准是什么	73
15. 再生障碍性贫血如何分型	74
16. 再生障碍性贫血分型的诊断标准是什么	74
17. 急性再生障碍性贫血和慢性再生障碍性贫血有何不同	75
18. 什么是再生障碍性贫血危象	76
19. 再生障碍性贫血需要与哪些疾病鉴别	76
20. 再生障碍性贫血的治疗方法	79
21. 再生障碍性贫血的强化免疫治疗	81
22. 哪些患者适宜行强化免疫治疗	82
23. 如何进行强化免疫治疗	82
24. 再生障碍性贫血患者的骨髓移植治疗是什么	84
25. 哪些患者适宜行骨髓移植术	84
26. 再生障碍性贫血的疗效标准是怎样的	85
27. 再生障碍性贫血患者的预后如何	85
28. 再生障碍性贫血会转为白血病吗	85
29. 再生障碍性贫血如何进行中医辨证施治	86
30. 再生障碍性贫血患者的常用中药及方剂有哪些	87
31. 再生障碍性贫血患者的常用药膳有哪些	88
32. 再生障碍性贫血患者如何进行饮食调养	89
33. 再生障碍性贫血患者生活中的注意事项有哪些	90
(四) 慢性病性贫血与继发性贫血	91
1. 什么是慢性病性贫血	91
2. 哪些疾病易引起慢性病性贫血	91



3. 慢性病性贫血的发病机制如何	91
4. 慢性病性贫血患者的临床表现有哪些	92
5. 慢性病性贫血患者需要做哪些检查	92
6. 慢性病性贫血的诊断标准是什么	93
7. 慢性病性贫血需要与哪些疾病鉴别	93
8. 如何防治慢性病性贫血	93
9. 慢性病性贫血的治疗方法有哪些	94
10. 慢性病性贫血的疗效标准是什么	94
11. 慢性病性贫血患者的预后如何	95
12. 什么是继发性贫血? 如何治疗继发性贫血	95
13. 慢性感染为什么易发生贫血	95
14. 感染性贫血的发病机制及特点是什么? 如何治疗	95
15. 什么是肿瘤相关性贫血	96
16. 肿瘤患者为什么易发生贫血? 发病原因及治疗措施有哪些	96
17. 化、放疗患者为什么易发生贫血? 发病原因及防治措施有哪些	98
18. 肾病患者为什么易发生贫血? 发病原因及治疗措施有哪些	98
19. 肝病患者为什么易发生贫血? 发病原因及治疗措施有哪些	99
20. 内分泌病患者为什么易发生贫血? 发病原因及治疗措施有哪些	100
21. 甲状腺功能亢进患者为什么易贫血? 其贫血原因是什么? 如何治疗	101
22. 甲状腺功能减退患者为什么易贫血? 其贫血特点是什么? 如何治疗	101
23. 肾上腺皮质功能减退患者为什么易贫血? 如何治疗	102
24. 垂体功能减退患者为什么易贫血? 如何治疗	102
25. 性腺功能失调患者为什么易贫血? 如何治疗	102
26. 结缔组织病患者为什么易发生贫血? 发病原因是什么? 如何治疗	103
27. 胸腺瘤患者为什么易发生贫血? 发病特点是什么? 如何治疗	103
28. 脾功能亢进患者为什么易发生贫血? 发病机制及特点是什么? 如何治疗	103
29. 钩虫病患者为什么易发生贫血? 发病原因是什么? 如何治疗	104
30. 中医如何辨证施治慢性病性贫血患者	104
31. 慢性病性贫血患者的常用中药及方剂有哪些	108
32. 慢性病性贫血患者的常用药膳有哪些	112

33. 慢性病性贫血患者如何进行饮食调养	113
34. 慢性病性贫血患者生活中的注意事项有哪些	113
(五) 骨髓病性贫血	114
1. 什么是骨髓病性贫血	114
2. 导致骨髓病性贫血的疾病有哪些	114
3. 骨髓病性贫血的发病机制有哪些	115
4. 骨髓病性贫血的临床表现有哪些	115
5. 骨髓病性贫血患者需要做哪些检查	116
6. 骨髓病性贫血的诊断标准是什么	116
7. 骨髓病性贫血需要与哪些疾病鉴别	117
8. 如何防治骨髓病性贫血	117
9. 骨髓病性贫血患者的治疗方法有哪些	117
10. 骨髓病性贫血的疗效标准是什么	118
11. 骨髓病性贫血患者的预后如何	118
12. 中医如何辨证施治骨髓病性贫血	118
13. 骨髓病性贫血患者的常用中药及方剂有哪些	119
14. 骨髓病性贫血患者的常用药膳有哪些	119
15. 骨髓病性贫血患者如何进行饮食调养	120
16. 骨髓病性贫血患者生活中的注意事项有哪些	120
(六) 铁粒幼细胞性贫血	120
1. 什么是铁粒幼细胞性贫血	120
2. 铁粒幼细胞性贫血如何分类	120
3. 继发性铁粒幼细胞性贫血的病因有哪些	121
4. 哪些疾病容易发生铁粒幼细胞性贫血	121
5. 铁粒幼细胞性贫血的发病机制有哪些	121
6. 铁粒幼细胞性贫血患者的临床表现有哪些	121
7. 铁粒幼细胞性贫血患者需要做哪些检查明确诊断	122
8. 铁粒幼细胞性贫血的诊断标准是什么	123
9. 铁粒幼细胞性贫血需要与哪些疾病鉴别	123
10. 铁粒幼细胞性贫血患者的治疗方法有哪些	124
11. 铁粒幼细胞性贫血患者的预后如何	124



12. 中医如何辨证施治铁粒幼细胞性贫血	125
13. 铁粒幼细胞性贫血患者的常用中药及方剂有哪些	125
14. 铁粒幼细胞性贫血患者的常用药膳有哪些	125
15. 铁粒幼细胞性贫血患者如何进行饮食调养	126
16. 铁粒幼细胞性贫血患者生活中的注意事项有哪些	126
(七) 溶血性贫血	126
1. 什么是溶血? 什么是溶血性贫血	126
2. 溶血性贫血有什么特点	127
3. 溶血性贫血患者都会出现黄疸吗	127
4. 黄疸一定是由溶血引起的吗	127
5. 溶血性贫血危险吗	128
6. 什么是溶血危象	128
7. 什么是再生障碍危象	128
8. 如何判断是否发生了溶血性贫血	128
9. 什么是血红蛋白尿? 什么是含铁血黄素尿? 什么是血尿	129
10. 如何鉴别血红蛋白尿和血尿	129
11. 哪些疾病会出现酱油色尿	129
12. 溶血性贫血如何分类	130
13. 溶血性贫血“家族”中有哪些“成员”名称	130
14. 什么是血管内溶血	131
15. 什么是血管外溶血	131
16. 什么是原位溶血	132
17. 溶血性贫血的发病机制有哪些	132
18. 血管内溶血的发病机制是什么	132
19. 血管外溶血的发病机制是什么	133
20. 溶血性贫血的临床表现有哪些	133
21. 溶血性贫血患者应重点询问哪些病史	134
22. 溶血性贫血患者需要做哪些检查	134
23. 哪些特异性的检查可确定溶血性贫血的类型	135
24. 什么是网织红细胞? 血常规检查中的网织红细胞异常说明什么	136
25. 溶血性贫血的诊断标准是什么	136



26. 溶血性贫血需要与哪些疾病鉴别	137
27. 实验室检查中哪些疾病易与溶血性贫血混淆	137
28. 如何预防溶血性贫血	137
29. 溶血性贫血的治疗方法有哪些	138
30. 溶血性贫血的疗效标准是什么	139
31. 溶血性贫血患者的预后如何	139
32. 中医如何辨证施治溶血性贫血	139
33. 溶血性贫血患者的常用中药及方剂有哪些	140
34. 溶血性贫血患者的常用药膳有哪些	141
35. 溶血性贫血患者如何进行饮食调养	141
36. 溶血性贫血患者生活中的注意事项有哪些	142
(八) 遗传性溶血性贫血	142
1. 常见的遗传性溶血性贫血有哪些	142
2. 什么是遗传性球形红细胞增多症	142
3. 遗传性球形红细胞增多症的发病机制是什么	142
4. 遗传性球形红细胞增多症的临床表现有哪些	143
5. 遗传性球形红细胞增多症的诊断标准是什么	143
6. 遗传性球形红细胞增多症患者如何治疗	143
7. 什么是葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症	144
8. 什么是蚕豆病	144
9. 哪些因素可以诱发葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症	144
10. 葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症的临床表现有哪些	144
11. 葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症的诊断标准是什么	145
12. 葡萄糖-6-磷酸脱氢酶缺乏症如何治疗	145
13. 什么是海洋性贫血	146
14. 海洋性贫血的临床表现有哪些	146
15. 海洋性贫血的诊断标准是什么	146
16. 海洋性贫血如何治疗	146
17. 遗传性溶血性贫血的常用药膳	147
18. 遗传性溶血性贫血患者的饮食调养	147
19. 遗传性溶血性贫血患者的生活注意事项	148



(九) 阵发性睡眠性血红蛋白尿	148
1. 什么是阵发性睡眠性血红蛋白尿	148
2. 阵发性睡眠性血红蛋白尿的病因有哪些	148
3. 阵发性睡眠性血红蛋白尿的诱因有哪些	148
4. 阵发性睡眠性血红蛋白尿患者须做哪些检查	149
5. 阵发性睡眠性血红蛋白尿的诊断标准是什么	149
6. 阵发性睡眠性血红蛋白尿的临床表现有哪些	150
7. 阵发性睡眠性血红蛋白尿如何治疗	150
8. 阵发性睡眠性血红蛋白尿的预后如何	151
(十) 免疫性溶血性贫血	151
1. 什么是免疫性溶血性贫血	151
2. 什么是自身免疫性溶血性贫血	151
3. 免疫性溶血性贫血的病因有哪些	152
4. 哪些药物会诱发免疫性溶血性贫血	152
5. 免疫性溶血性贫血的发病机制有哪些	153
6. 免疫性溶血性贫血的临床表现有哪些	153
7. 免疫性溶血性贫血患者需要做哪些检查	153
8. 免疫性溶血性贫血的诊断标准是什么	154
9. 免疫性溶血性贫血需要与哪些疾病鉴别	154
10. 免疫性溶血性贫血的治疗方法	154
11. 如何预防免疫性溶血性贫血	155
12. 免疫性溶血性贫血的疗效标准是什么	155
13. 免疫性溶血性贫血患者的预后如何	156
14. 中医如何辨证施治免疫性溶血性贫血	156
15. 免疫性溶血性贫血患者的常用中药及方剂有哪些	157
16. 免疫性溶血性贫血患者的常用药膳有哪些	157
17. 免疫性溶血性贫血患者如何进行饮食调养	158
18. 免疫性溶血性贫血患者生活中的注意事项有哪些	158
(十一) 机械性溶血性贫血	158
1. 什么是机械性溶血性贫血	158
2. 机械性溶血性贫血的病因有哪些	159



3. 哪些人群容易发生机械性溶血性贫血	159
4. 机械性溶血性贫血的发病机制有哪些	159
5. 机械性溶血性贫血患者需要做哪些检查	160
6. 心源性创伤性溶血性贫血的临床表现有哪些	160
7. 什么是行军病? 行军后为什么易出现溶血性贫血	160
8. 行军病有什么临床表现	160
9. 什么是微血管病性溶血性贫血? 其发病机制是什么	161
10. 哪些疾病可引起微血管病性溶血性贫血	161
11. 微血管病性溶血性贫血的临床表现有哪些	161
12. 微血管病性溶血性贫血的诊断依据有哪些	162
13. 机械性溶血性贫血的诊断标准是什么	162
14. 机械性溶血性贫血患者的治疗方法有哪些	162
15. 机械性溶血性贫血患者的预后如何	163
(十二) 失血性贫血	163
1. 什么是失血性贫血	163
2. 失血性贫血的病因有哪些	163
3. 失血性贫血的临床表现有哪些	163
4. 急性失血性贫血的病因有哪些	164
5. 急性失血时会有哪些表现	164
6. 慢性失血性贫血的病因有哪些	164
7. 急性失血性贫血的诊断标准是什么	164
8. 失血性贫血的治疗方法有哪些	165
9. 失血性贫血患者的预后如何	165
10. 中医如何辨证施治失血性贫血	165
11. 失血性贫血患者常用中药及方剂有哪些	166
12. 失血性贫血患者的常用药膳有哪些	167
13. 失血性贫血患者如何进行饮食调养	167
14. 失血性贫血患者生活中的注意事项有哪些	168
四、不同人群与贫血	169
1. 婴幼儿为什么会贫血? 早产儿为什么更易贫血	170



2. 小儿血常规的指标与成年人一样吗	170
3. 小儿贫血的标准与成年人一样吗	171
4. 婴幼儿时期应如何合理饮食以防贫血	171
5. 为什么会有异食癖	171
6. 为什么新生儿容易出现溶血? 临床表现有哪些? 如何预防	172
7. 女性为什么易贫血	172
8. 妊娠期女性为何易发生贫血? 如何预防及治疗	173
9. 妊娠期女性如何进行饮食调养	173
10. 妊娠期女性的常用药膳有哪些	174
11. 中老年女性为什么易发生贫血? 如何预防及治疗	175
12. 中老年女性如何进行饮食调养	175
13. 中老年女性的常用药膳有哪些	175

五、贫血的生活调养

1. 哪些不良的饮食习惯会引起贫血	178
2. 舌痛、舌炎可能是患贫血吗	179
3. 手足麻木可能是患贫血吗	179
4. 如何从指甲看贫血	180
5. 如何从小便颜色看贫血	180
6. 吃饭不定时会引起贫血吗	181
7. 为什么常吃方便面会贫血	181
8. 食物过于精细会贫血吗	181
9. 常用手机会贫血吗	182
10. 贫血患者能喝茶吗	182
11. 贫血患者能饮酒吗	183
12. 贫血患者能吃茶叶蛋吗	183
13. 铁锅炒菜能补铁吗	183
14. 健康人需要补铁吗	183
15. 孕期女性需要补铁吗	184
16. 哪些食物含铁多	184
17. 接触农药及杀虫药会贫血吗	184



18. 接触铅、苯、砷等毒物会引起贫血吗	185
19. 贫血患者的进补原则是什么	185
20. 哪些人需要进补	185
21. 冬令进补好吗? 其他季节是否可以进补	185
22. 何时是冬令进补的最佳时间段	186
23. 进补须注意避免哪些误区	187
24. 冬令进补是不是食补更重要	187
25. 冬令进补应选择哪些食物	188
26. 食补和药补有什么区别	188
27. 中医学的“药食同源”就是“吃啥补啥”吗	188
28. 什么是药膳	189
29. 药膳的应用原则是什么	189
30. 食补益药膳也要看体质吗	190
31. 药膳可以天天吃、顿顿吃吗	190
32. 贫血患者是否吃补血药都有益无害	190
33. 贫血患者可以进行体育锻炼吗? 如何锻炼	191