

检验指标

异常人员饮食调养

谢英彪 主编



金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍了血液红细胞、血小板减少,白细胞减少或升高,血脂、血糖、血清转氨酶升高,血尿、脓尿、蛋白尿,以及粪便、精液、前列腺液检测指标异常的病因、饮食调养原则和食疗验方。内容丰富,通俗易懂,方法实用,适合于广大患者及其家属阅读,也可供基层医务人员、营养师参考。

图书在版编目(CIP)数据

检验指标异常人员饮食调养/谢英彪主编. —北京:金盾出版社,2004.6

ISBN 7-5082-2986-X

I. 检… II. 谢… III. 食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035744 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 66882412

传真:68276683 电挂:0234

封面印刷:北京2207工厂

正文印刷:北京金盾印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6.75 字数:150千字

2004年6月第1版第1次印刷

印数:1—11000册 定价:8.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

化验检查指标的异常，不仅对疾病的诊断有帮助，而且对治疗用药和饮食调养也有指导意义。临床上常常遇到一些症状和体征消失，但检验指标仍未恢复正常的病人，如肾炎患者，经过治疗后腰酸、乏力、水肿等症状消失，但尿液检查，尿蛋白仍为阳性；高脂血症患者，虽无明显自觉症状，但血脂检验胆固醇和三酰甘油指标明显偏高；还有一些人，检验指标出现异常，但又一时难以明确诊断。对于这些检验指标异常者如何进行饮食调养？如何进行食物疗法？这是群众和医护人员关心的热点问题。对于检验指标异常，尤其是病后康复期检验指标异常者，实施合理的饮食调养常可收到较好的疗效。为了帮助和指导检验指标异常人员进行合理的饮食调养与饮食治疗，我们参阅了有关资料，并结合临床经验编写了这本《检验指标异常人员饮食调养》，献给广大读者。

本书介绍的常见检验指标异常包括血液红细胞、血小板减少，白细胞增多与减少，血脂、血糖、血清转移酶升高，血尿、脓尿、蛋白尿，粪便隐血与白细胞增多，以及精液检验异常。内容丰富，饮食调养方法实用，文字通俗易懂，适合广大患者及其家属阅读，也是城乡医护人员、营养师、厨师、烹饪爱好者理想的参考书。

谢英彪

2004 年 4 月

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

临床实用中药辞典	88.00 元	(精装)	39.00 元
新编诊疗常规(精装)	59.00 元	妇科肿瘤临床手册	19.50 元
新编诊疗常规(修订版)	88.00 元	玻璃体显微手术学	
乡村医生手册(精装)	39.00 元	(精装)	39.00 元
乡村医生手册(平装)	36.50 元	急诊抢救手册	
新编心血管内科诊疗手册	36.00 元	(精装·修订版)	27.00 元
新编内科诊疗手册		新编临床医学数据手册	29.00 元
(精装·第三版)	49.00 元	临床药物手册(精装)	58.00 元
新编外科诊疗手册		新编简明药物手册	21.00 元
(精装)	49.50 元	新编常用药物手册	
新编实习医师手册		(精装·第三版)	37.00 元
(精装)	59.00 元	新编常用药物手册	
新编妇产科临床手册		(平装·第三版)	32.00 元
(精装)	32.00 元	简明常用药物手册	8.50 元
新编儿科临床手册		袖珍常用医学数据手册	9.50 元
(修订版)	49.00 元	中华名医方剂大全	
新编传染病诊疗手册		(精装)	59.50 元
(精装)	28.00 元	新编中医临床手册	
新编消化系统疾病诊疗手册(精装)	29.00 元	(精装)	35.00 元
新编呼吸系统疾病诊疗手册	26.00 元	新编常用中药手册	
新编眼科临床手册		(精装)	21.00 元
		实用基本中药制剂手册(精装)	44.00 元
		实用针灸选穴手册	

(修订版)	14.50 元	低血压与休克诊治 90 问	3.50 元
新编中医老年病临		高脂血症中西医结合防治	
床手册	39.00 元	153 问	6.50 元
儿童医疗保健手册	13.50 元	高脂血症防治 100 问	
护士手册(精装)	28.00 元	(修订版)	4.50 元
护士手册(平装)	24.00 元	动脉粥样硬化防治	6.50 元
新编肿瘤诊疗手册	29.00 元	心律失常防治 150 问	7.00 元
新编口腔科诊疗手册	28.00 元	心肌梗塞防治 230 问	6.00 元
药物治疗处方手册	35.00 元	肺心病防治 130 问	3.50 元
家庭医疗保健手册		心力衰竭防治 200 问	5.00 元
(精装)	32.00 元	心肌炎与心肌病防治	
新编神经系统疾病		110 问	3.50 元
诊疗手册	26.00 元	风湿性心脏病防治 200	
常用进口药物手册	21.00 元	问	6.00 元
实用糖尿病防治手册	15.00 元	心脏骤停的抢救及预防	4.50 元
新编皮肤疾病诊疗手册	14.50 元	常见心血管病中西医诊	
新编临床急救表解手册	8.00 元	治	11.50 元
临床动态心电图图谱		常见心血管疾病家庭康	
(精装)	45.00 元	复	5.50 元
新编临床心电图识读	6.50 元	第二批非处方药选用知	
怎样看化验单	12.00 元	识	17.00 元
常见病运动疗法	13.50 元	心血管病防治用药知识	
实用内科疾病护理	14.50 元	160 问	7.00 元
冠心病防治 320 问		心脑血管病的自我预防	
(修订版)	8.50 元	与康复	6.50 元
高血压防治(修订版)	9.50 元	常见心脑血管疾病的早	
高血压中西医结合防治	13.00 元	期信号与防治	6.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,另加 10% 邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人徐玉珏,邮政编码 100036,电话 66886188。

目 录

一、血液红细胞减少… (1)	桂圆肉蒸鸡………… (13)
(一) 概述………… (1)	香菇炒苋菜………… (13)
(二) 饮食调养原则 ………… (2)	葡萄煲猪血………… (14)
(三) 食疗验方…… (5)	归芪炖母鸡………… (14)
香菇红枣牛奶…… (5)	鸭血汤………… (15)
阿胶牛奶………… (5)	鲜菇羊血汤………… (15)
桂圆阿胶甜饮…… (6)	香菇莼菜汤………… (16)
黑木耳甜饮…… (6)	猪血鸡汤………… (16)
荔枝干红枣茶…… (7)	羊肝菠菜鸡蛋汤… (16)
桂圆粟米粥…… (7)	二、血液白细胞异常… (18)
参枣猪肝粟米粥… (7)	(一) 概述 …… (18)
葡萄干粥………… (8)	(二) 白细胞减少… (19)
猪肝鸡蛋大米粥… (8)	饮食调养原则… (19)
鸡肝粥………… (9)	食疗验方 …… (20)
羊肾枸杞子粥…… (9)	大青叶银花蜂蜜饮 ………… (20)
鸽肉饭………… (10)	银花蜜饮………… (20)
赤豆甜糕………… (10)	桑菊薄荷甜饮…… (20)
菠菜拌猪肝…… (10)	大青叶贯众绿茶… (21)
猪血豆腐………… (11)	板蓝根羌活茶…… (21)
鸭血豆腐………… (12)	菊花芦根茶…… (21)
白参乌骨鸡…… (12)	银翘薄荷茶…… (22)

青果芦根茶·····	(22)	黑木耳阿胶粥·····	(31)
银花蒲公英汁·····	(22)	番茄粟米粥·····	(32)
板蓝根蜜汁·····	(23)	仙鹤草粟米粥·····	(32)
银花绿豆羹·····	(23)	苋菜粥·····	(33)
银花粳米粥·····	(23)	白茅根红枣粥·····	(33)
苦瓜粥·····	(24)	菠菜枸杞粟米粥·····	(33)
鹅不食草拌香干·····	(24)	花生山药粥·····	(34)
(三) 白细胞增多·····	(25)	黑木耳红枣羹·····	(34)
饮食调养原则 ·····	(25)	黑木耳花生衣羹·····	(35)
食疗验方 ·····	(25)	三七藕汁鸡蛋羹·····	(35)
银花桔梗饮·····	(25)	白茅根甜饮·····	(36)
银花射干饮·····	(26)	鲜藕四汁饮·····	(36)
土牛膝饮·····	(26)	水牛角蜜饮·····	(36)
山豆根甘草蜜饮·····	(26)	吉林参阿胶红枣饮	
蒲公英土牛膝饮·····	(27)	·····	(37)
雪梨西瓜饮·····	(27)	蜂乳鲜奶·····	(37)
芹菜香蕉饮·····	(27)	花生豆浆·····	(37)
酸梅青果饮·····	(28)	旱莲草鲜汁·····	(38)
萝卜青果饮·····	(28)	仙鹤草花生米糕·····	(38)
银花茶·····	(28)	鱼鳔粉·····	(39)
柿子冰淇淋·····	(29)	花生衣炖红枣·····	(39)
罗汉果炖柿饼·····	(29)	鸡蛋汤冲水牛角粉	
三、血小板减少·····	(30)	·····	(39)
(一) 概述·····	(30)	白茅根炖猪皮·····	(40)
(二) 饮食调养原则		嫩金花菜烩豆腐·····	(40)
·····	(30)	苋菜煨猪皮·····	(41)
(三) 食疗验方·····	(31)	鱼鳞冻·····	(41)

田七炖鸡·····	(42)	芹菜鲜汁·····	(54)
田七炖乳鸽·····	(42)	大蒜萝卜汁·····	(55)
四、血脂升高·····	(44)	马齿苋蒲黄粥·····	(55)
(一) 概述·····	(44)	麦麸绿茶粟米粥·····	(55)
(二) 饮食调养原则		双耳粟米粥·····	(56)
·····	(45)	海带粥·····	(56)
(三) 食疗验方·····	(47)	麦麸山楂糕·····	(57)
嫩玉米嚼食方·····	(47)	蒜头拌海带·····	(57)
荷叶茶·····	(47)	糖醋大蒜头·····	(58)
决明子茶·····	(48)	凉拌嫩苜蓿·····	(58)
三子降脂茶·····	(48)	鲜菇冬瓜·····	(58)
虫草银杏叶茶·····	(48)	虎杖拌蘑菇·····	(59)
首乌绿茶·····	(49)	三七煨兔肉·····	(59)
绞股蓝茶·····	(49)	萝卜海带汤·····	(60)
螺旋藻橘皮茶·····	(49)	何首乌牛肉汤·····	(60)
参叶茶·····	(50)	首乌山楂汤·····	(61)
三七绿茶·····	(50)	番茄冬瓜汤·····	(61)
大黄蜂蜜茶·····	(50)	香菇萝卜豌豆苗汤	
红花山楂茶·····	(51)	·····	(62)
泽泻乌龙茶·····	(51)	五、血糖升高·····	(63)
陈皮决明茶·····	(52)	(一) 概述·····	(63)
香菇银杏叶饮·····	(52)	(二) 饮食调养原则	
苹果酸奶饮·····	(52)	·····	(64)
芥菜山楂茶·····	(53)	(三) 食疗验方·····	(66)
毛豆浆甜饮·····	(53)	苦瓜绿茶·····	(66)
番茄酸牛奶饮·····	(54)	二皮茶·····	(67)
绿豆大黄蜜饮·····	(54)	玉竹麦麸茶·····	(67)

海带玉米须茶····· (68)	山药糊····· (79)
粟米松子仁茶····· (68)	麦麸蛋饼····· (79)
芦笋茶····· (69)	莜麦苡仁饼····· (80)
三冬茶····· (69)	苦瓜粉····· (80)
天冬乌梅茶····· (70)	猪胰粉····· (81)
芹菜天花粉茶····· (70)	魔芋拌黄瓜····· (81)
白萝卜汁····· (70)	香干海带丝····· (81)
咸胡萝卜汁····· (71)	芹菜拌苦瓜····· (82)
黄瓜汁····· (71)	番薯叶柄炒肉丝·· (82)
雍菜汁····· (72)	瓜皮炒猪胰片···· (83)
小麦胚芽豆浆····· (72)	丝瓜烩豆腐····· (83)
鲜芹菜豆浆····· (72)	葛根山楂炖牛肉·· (84)
二冬马奶····· (73)	地黄鳝鱼····· (84)
黄瓜豆浆····· (73)	六、血清丙氨酸氨基转
萝卜豆浆····· (74)	移酶升高····· (86)
扁豆葛根饮····· (74)	(一) 概述····· (86)
黄芪山药饮····· (74)	(二) 饮食调养原则
黄连山药饮····· (75)	····· (87)
芹菜牛奶饮····· (75)	(三) 食疗验方···· (89)
海带粟米粥····· (76)	茵陈蜂蜜饮····· (89)
麦麸花粉粥····· (76)	板蓝根生甘草甜饮
魔芋粟米粥····· (77)	····· (90)
丝瓜虾皮粥····· (77)	垂盆草白糖饮···· (90)
苡仁绿豆羹····· (77)	蒲公英蜂蜜饮···· (90)
番薯叶粟米羹····· (78)	山豆根蜜饮····· (91)
银耳山药羹····· (78)	金钱草玉米须蜜饮
西瓜翠衣煎····· (79)	····· (91)

白花蛇舌草蜜饮··· (91)	紫苏葱白饮 ····· (102)
三马蜜饮····· (92)	双花饮 ····· (103)
银花莲子羹····· (92)	薄荷芦根饮 ····· (103)
蚤休绿茶····· (92)	白茅根饮 ····· (104)
垂盆草橘皮汁···· (93)	西瓜皮茅根饮 ··· (104)
蒲公英扁豆粥···· (93)	茅根甘蔗饮 ····· (104)
板蓝根苡仁粥···· (93)	二根竹叶饮 ····· (105)
田基黄红枣粥···· (94)	二皮茶 ····· (105)
茵陈栀子粥····· (94)	白茅根荸荠茶 ··· (106)
马兰头粥····· (95)	西瓜翠衣粥 ····· (106)
燕麦赤豆粥····· (95)	白茯苓粳米粥 ··· (106)
板蓝根煨红枣···· (95)	萝卜青果粥 ····· (107)
鸡骨草煮红枣···· (96)	冬瓜粳米粥 ····· (107)
田基黄鸡蛋汤···· (96)	茅根粟米粥 ····· (108)
夏枯草煲猪肉···· (96)	苡仁冬瓜盅 ····· (108)
苦瓜泥····· (97)	三仁西瓜盅 ····· (108)
清炒马齿苋····· (97)	玉米须炖甲鱼 ··· (109)
苦瓜豆腐汤····· (97)	豆豉葱白豆腐 ··· (109)
绿豆蒜蓉汤····· (98)	赤豆煲乌鱼 ····· (110)
冬瓜三豆汤····· (98)	浮萍黑豆汤 ····· (110)
七、血尿····· (99)	连皮冬瓜汤 ····· (110)
(一) 概述····· (99)	冬瓜二豆汤 ····· (111)
(二) 饮食调养原则	香蕉皮冬瓜皮汤
····· (100)	····· (111)
(三) 食疗验方 ··· (102)	葫芦壳冬瓜皮汤
玉米须饮 ····· (102)	····· (112)
萝卜三鲜汁饮 ··· (102)	荠菜鸡蛋汤 ····· (112)

赤豆鲤鱼汤 ····· (112)	芥菜拌马兰 ····· (124)
薏苡仁鲫鱼汤 ··· (113)	鱼腥草拌莴苣 ··· (125)
丝瓜向日葵汤 ··· (113)	凉拌芹菜杏仁 ··· (125)
桑白皮鲫鱼汤 ··· (114)	甘蔗鲜藕汁 ····· (126)
绿豆冬瓜汤 ····· (114)	马齿苋绿豆汤 ··· (126)
白茅根绿豆汤 ··· (115)	红苋菜豆腐汤 ··· (127)
二皮赤豆汤 ····· (115)	绿豆芽白菜根汤 ······ (127)
八、脓尿 ····· (116)	茅根豆瓜汤 ····· (128)
(一) 概述 ····· (116)	荸荠白茅根汤 ··· (128)
(二) 饮食调养原则 ······ (116)	蒲公英玉米须饮 ······ (129)
(三) 食疗验方 ··· (118)	蒲公英金针菜汤 ······ (129)
苦瓜绿茶饮 ····· (118)	三豆汤 ····· (129)
双瓜白茅根饮 ··· (118)	芥菜旱莲草汤 ··· (130)
四草甜饮 ····· (118)	绿豆马齿苋汤 ··· (130)
黄芪白茅根饮 ··· (119)	赤豆茅根汤 ····· (131)
二豆车前饮 ····· (119)	豆芽车前汤 ····· (131)
二根红枣饮 ····· (120)	车前蒲公英汤 ··· (132)
茯苓皮红枣粥 ··· (120)	蒲公英苡仁汤 ··· (132)
蒲公英粥 ····· (121)	苋菜根汤 ····· (133)
银花蒲公英粥 ··· (121)	车前草苋菜汤 ··· (133)
竹叶粳米粥 ····· (121)	九、尿蛋白 ····· (134)
甘蔗茅根粥 ····· (122)	(一) 概述 ····· (134)
茅根银花粥 ····· (122)	(二) 饮食调养原则 ······ (135)
车前草粳米粥 ··· (123)	
玉米须车前粥 ··· (123)	
四鲜粳米粥 ····· (124)	

(三) 食疗验方 … (139)	白果苡仁汤 …… (150)
冬瓜玉米粥 …… (139)	金樱白果猪脬汤 …………… (151)
鲤鱼豆豉粥 …… (139)	芡实党参猪腰汤 …………… (151)
白茯苓红枣粥 … (140)	二豆牛肉汤 …… (152)
芡实茯苓粥 …… (140)	黄芪冬瓜鲤鱼汤 …………… (152)
冬瓜荷叶粥 …… (141)	黄芪乌龟汤 …… (153)
蚕豆粥 …… (141)	乌龟玉米须汤 … (154)
芡实白果粥 …… (142)	山药腐竹鸡片 … (154)
葫芦二皮茶 …… (142)	十、粪便隐血 …… (156)
苡仁红枣粥 …… (142)	(一) 概述 …… (156)
茯苓桂枝粥 …… (143)	(二) 饮食调养原则 …………… (157)
姜桂红枣粥 …… (143)	(三) 食疗验方 … (158)
赤豆鹌鹑粥 …… (144)	鲜藕三七甜饮 … (158)
黄芪赤豆粥 …… (144)	马兰茅根饮 …… (158)
白果芡实粥 …… (145)	橘皮三汁饮 …… (159)
萝卜茯苓饼 …… (145)	人参红枣饮 …… (159)
茯苓包子 …… (146)	参芪桂枣饮 …… (159)
茯苓豆蔻馒头 … (147)	三七粉鸡蛋羹 … (160)
豆沙山药京糕泥 …………… (147)	藕粉阿胶羹 …… (160)
山药汤圆 …… (148)	生大黄藕粉糊 … (161)
人参汤圆 …… (148)	大黄白及糊 …… (161)
荸荠赤豆煲猪肚 …………… (149)	鲜藕汁大黄三七 粉 …… (161)
地黄甜鸡 …… (149)	
杞子红枣蒸鲫鱼 …………… (150)	

米糊黄连白及散 (162)	山药蒜泥粥 (169)
人参藕节白药粉 (162)	白头翁黄连茶 ... (170)
丹皮鲜藕羹 (162)	马齿苋绿茶饮 ... (170)
荔枝阿胶粥 (163)	二草茶 (171)
猪血红枣粥 (163)	大蒜泥拌马齿苋 (171)
阿胶橘皮粥 (164)	蒜泥苋菜 (171)
猪血烩豆腐 (164)	十二、精液常规检验异 常 (172)
马兰茅根莲子汤 (165)	(一) 概述 (172)
三七猴菇汤 (165)	(二) 饮食调养原则 (173)
阿胶龙眼红枣汤 (166)	(三) 食疗验方 ... (174)
芪枣阿胶汤 (166)	牛奶蜂乳饮 (174)
十一、粪便白细胞增多 (167)	花生豆奶饮 (174)
(一) 概述 (167)	骨髓油茶 (175)
(二) 饮食调养原则 (167)	鱼鳔粥 (175)
(三) 食疗验方 ... (168)	狗肉粥 (176)
马齿苋饮 (168)	羊肾粥 (176)
地锦草红糖饮 ... (168)	牛肉粥 (176)
大蒜粥 (168)	二胶藕粉羹 (177)
马齿苋苡仁粥 ... (169)	羊肾羹 (177)
白头翁蒲公英粥 (169)	药制黑豆 (178)
	蛤蚧白参散 (178)
	牛骨髓补膏 (178)
	栗子黑豆糕 (179)
	鸡肠饼 (179)

核桃仁栗子糊 … (180)	(二) 饮食调养原则
虫草苁蓉酒 …… (180)	…………… (191)
雄蚕蛾酒 …… (180)	(三) 食疗验方 … (191)
人参胎盘粉 …… (181)	芹菜蜂蜜露 …… (191)
核桃仁黄鱼鳔粉	车前绿豆饮 …… (191)
…………… (181)	猪腰黑豆咸羹 … (192)
桂圆肉炖牛骨髓	山药苡仁藕粉羹
…………… (182)	…………… (192)
参杞炖龟肉 …… (182)	牛骨髓冲剂 …… (193)
红枣炖鹿肉 …… (182)	五子粥 …… (193)
海参炖鸽蛋 …… (183)	山楂桃仁露 …… (194)
海参鹌鹑蛋 …… (183)	凉拌鱼腥草 …… (194)
山药炖羊肾 …… (184)	草薹玉米须炖蚌
蛋糊炸鹿肉 …… (184)	肉 …… (195)
虫草鹌鹑 …… (185)	淡菜蒸鸡蛋 …… (195)
海参鸡蛋 …… (185)	山药枸杞炖甲鱼
五圆蒸鸡 …… (186)	…………… (196)
核桃仁兰花腰 … (187)	骨碎补煲猪腰 … (196)
太子参烧鹿筋 … (187)	莲子乌骨鸡 …… (197)
牛骨髓蒸鹌鹑蛋	橘核炖山楂 …… (197)
…………… (188)	桃仁炖鲫鱼 …… (198)
虫草炖胎盘 …… (188)	猪肉淡菜汤 …… (198)
虾仁虫草汤 …… (189)	田螺赤豆汤 …… (199)
十三、前列腺液检验异	黑豆桂圆羊肉汤
常 …… (190)	…………… (199)
(一) 概述 …… (190)	益母草牡蛎汤 … (200)

一、血液红细胞减少

(一) 概 述

红细胞(RBC)是一种高度分化的无核细胞。它在血液中数量最多,约占总体积的40%~50%;其寿命约120天(90~150天),具有携带氧气和二氧化碳的能力。脾脏是吞噬衰老红细胞的主要场所。红细胞在血液中的含量十分恒定,外来刺激因子使红细胞平衡失调时,便会产生红细胞数量和质量上的变化。红细胞的正常值:成年男性 $(4.0\sim5.5)\times10^{12}/\text{升}$;成年女性 $(3.5\sim5.0)\times10^{12}/\text{升}$;新生儿 $(6.0\sim7.0)\times10^{12}/\text{升}$ 。

红细胞增多见于:①生理性变化。年龄、性别的不同可出现红细胞数的差异,如新生儿的红细胞数较成人稍高,出生后开始缓慢下降,3个月时下降到最低点,然后缓慢上升。气候寒冷、体力劳动者及居住在高原地区的人红细胞数会增加。②病理性变化。病理性红细胞增多见于真性红细胞增多症,也可见于身体长期缺氧引起继发性红细胞增多(如慢性肺源性心脏病等)、严重失水(如呕吐、腹泻等)、严重烧伤(由于血液浓缩红细胞相对增多,称假性红细胞增多症)等疾病。

红细胞减少可见于:①生理性贫血。妊娠期由于血浆量增多,红细胞数可出现相对减少,会产生生理性贫血。②正

细胞性贫血（急性失血后贫血、出血性疾病、各种原因的急性溶血性贫血、再生障碍性贫血、脾功能亢进、肾炎或甲状腺功能减退等疾病）。③小细胞性贫血（恶性贫血、慢性失血、缺铁性贫血、肝脏疾病等）。临床上不能凭血液红细胞计数这一单项来判断有无贫血，一般须结合血红蛋白（Hb）来综合判断，正常人血红蛋白的浓度与红细胞数目密切相关，两者一般呈平行关系。但由于贫血原因不同，两者又不绝对平行，所以血红蛋白是用于诊断贫血性疾病的重要指标之一。血红蛋白的增减与红细胞增减的意义大致相同，但血红蛋白能更准确地反映贫血程度。血红蛋白与红细胞关系的改变有3种情况，反映着三种不同的贫血：①小细胞性贫血（又称缺铁性贫血），血红蛋白减少程度比红细胞减少更严重。②大细胞性贫血（如缺乏维生素B₁₂或叶酸引起的营养不良性贫血等），红细胞数减少比血红蛋白减少程度严重。③红细胞减少与血红蛋白减少程度平行，如失血性贫血、再生障碍性贫血等。

（二）饮食调养原则

血液红细胞计数减少与饮食调养关系极为密切，因而，在防治血液红细胞计数减少的相关疾病的过程中，以及康复痊愈后，都应高度重视发挥食物的保健作用。在饮食治疗中，尤其要求患者和指导医生遵循“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充，气味和而食之”的原则。

1. 饮食多样化 血液红细胞计数减少患者饮食要多样化，做到不偏食、不忌口。要吃高蛋白、易于消化吸收的食物。对牙齿有脱落或患有龋齿、牙龈炎、牙周病等疾病的老年人，要及早诊治，使餐饮膳食正常化。当出现消化功能低

下时，可将部分菜肴做成菜泥（如菠菜泥、猪肝泥等）或汤羹服食。

2. 膳食烹饪时须用铁锅 现代医学研究表明，长期使用铝锅或不锈钢锅，会妨碍人体吸收铁元素。铁锅不仅是良好的炊具，还是人体“铁”的来源。人体所需的铁由食物或药物供给，但食物中一般含的铁是有机铁，人体难以吸收，而铁锅的铁则是无机铁，容易被人体所吸收。联合国世界卫生组织就曾向世界各国推荐使用我国铁锅烹调食物的方法。

3. 补充微量元素 血液红细胞计数减少的患者在选择配置食物时，要首选含铁、铜、锌、钴等微量元素高的原料。微量元素铁是血红蛋白的组成成分，是红细胞生成所不可缺少的重要原料，机体长时期慢性缺铁，必然导致缺铁性贫血等红细胞减少性疾病。现代医学研究已经认识到，微量元素铜对造血有特异的作用，它能催化铁离子进入原卟啉，因此是红细胞和血红蛋白形成的必要激活剂，机体缺铜同样可诱发缺铁性贫血等红细胞减少性疾病。机体长时期慢性缺锌，不仅会引起婴幼儿以及少儿生长停滞，而且也能引起贫血。微量元素钴是维生素 B_{12} 的重要组成成分，能通过维生素 B_{12} 刺激造血过程，人体缺钴可导致营养性巨幼细胞性贫血。

4. 补充维生素 贫血患者要十分重视维生素 B 族，特别是维生素 B_{12} 和叶酸以及维生素 C 的补给。现代医学研究表明，维生素 B_{12} 和叶酸是影响红细胞生成的重要因素，缺乏后会使骨髓内红细胞的核发育停滞，骨髓内的有核红细胞除了不能迅速地增殖和成熟外，还将导致巨幼红细胞贫血等红细胞减少性疾病。维生素 C 能使三价铁还原成二价铁，游离的二价铁比三价铁易于被人体吸收，因而在饮食中宜选择富含维生素 C 的食物，如柿子椒、花菜、芥菜、油菜、香椿、卷