

最佳食疗：

预防骨质疏松症中药及食材介绍

提供40多款防治骨质疏松症菜谱

饮食疗法与中医药养生完美结合

骨质疏松

食疗

国际药膳食疗学会副会长
香港大学副教授

张群湘博士 陈佩贤 著

长江出版社
湖北科学技术出版社

香港年度、月度
畅销书榜前5名

再版5次



最佳食疗：

骨质疏松 食疗

国际药膳食疗学会副会长、香港大学副教授
张群湘博士 陈佩贤 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

骨质疏松食疗 / 张群湘, 陈佩贤著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.10
(最佳食疗)
ISBN 978-7-5352-6858-7

I. ①骨… II. ①张… ②陈… III. ①骨质疏松—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第167941号

本书中文简体的出版发行由香港万里机构出版有限公司授权

责任编辑: 刘焰红 赵襄玲 封面设计: 烟雨 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号 邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京缤索印刷有限公司 邮 编: 101111

880 × 1230 1/32 4.5 印张 80 千字

2014 年10月第1版 2014 年10月第1次印刷

定 价: 28.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

目录

你我身边的骨质疏松症

骨质疏松症预警信号	11
骨质疏松症基本知识	12
定义	12
典型症状	12
分类	13
骨质疏松症与年龄和性别	15
骨质疏松症并发症	17
骨质疏松症中医辨证治疗	21
脾气虚衰	22
肝肾阴虚	22
肾阴虚证	22
肾阳虚衰型	23
肾精不足型	23
风寒湿盛	23
气滞血瘀型	23
饮食原则	24

骨质疏松症谬误 Q&A	26
骨质疏松症患者补钙是否愈多愈好?	26
最好的补钙方法是什么?	26
补钙一定要同时吸收维生素 D 吗?	27
治疗和预防骨质疏松症为何常用维生素 A?	27
多喝骨头汤就能预防骨质疏松症吗?	27
喝茶可以预防骨质疏松症吗?	28
晒太阳能否预防骨质疏松症?	28
骨质疏松症患者应否做运动?	29
骨质疏松症只有老年人才患, 小朋友及青年人无须预防? ..	29
素食者吃什么食物才能获得足够的营养来预防骨质疏松症?	29

骨质疏松症的自然食疗

特效中药.....	31
淫羊藿、骨碎补、杜仲、人参、黄芪、升麻、丹参、甘草、 田七、牡蛎、当归、白术、阿胶	
中药材的选购要诀	34
天然食材.....	36
一、蔬菜类.....	36
油菜、小白菜、菠菜、茼蒿、芹菜	
二、谷豆、水果及干果类.....	38
红米、黑芝麻、黑豆、龙眼、核桃、桑葚、红枣、苹果	

三、肉类、蛋奶类及水产类.....	40
鹌鹑、牛奶、鸡蛋、瑶柱、海参、海带、海蜇	
食材的选购要诀	42
居家食疗方	46
壮腰补肾汤.....	46
羊藿羊肉汤.....	48
黑豆猪骨汤.....	50
草菇豆腐羹.....	52
淮杞甲鱼汤.....	54
桑葚牛骨汤.....	56
枸杞猪肝蛋花汤.....	58
冬瓜海带排骨汤.....	60
栗子百合猪蹄汤.....	62
花旗参田七乌鸡汤.....	64
紫菜虾米蛋花汤.....	66
黄豆核桃鸡.....	68
腐皮黑豆汤.....	70
花生凤爪汤.....	72
归芪鸡汤.....	74
核桃补肾粥.....	76
枸杞猪腰粥.....	78

桂圆栗子粥	80
山药红枣粥	82
枸杞粥	84
蚝干排骨粥	86
养生二子茶	88
沙苑子茶	90
桑寄生茶	92
黑豆枣杞茶	94
杜仲猪腰	96
香煎茄子银鱼仔	98
番茄银鱼炒蛋	100
花生大枣焖猪蹄	102
大豆芽炒鱼松	104
清蒸河虾	106
砂锅豆腐海鲜煲	108
豆角金菇炒鳝片	110
鲜芦笋炒带子	112
花胶杞子焖花菇	114
茄汁虾饼	116
金钵焗蚝仔	118
药膳凤爪	120

燕麦片豆浆	122
糙米杏仁茶	124
芝麻核桃糊	126
桃酥豆泥	128
松子鲜奶炖蛋白	130
芝士焗番薯	132
经典古方推荐	134
古方十四味建中汤	134
右归丸	134
虎潜丸	135
龟鹿二仙膏	136
肾气丸	136
归脾汤药方	137
左归丸	138
七宝美髯丹	138
补中益气汤	139
独活寄生汤	140
 索引	 141



最佳食疗：

骨质疏松 食疗

国际药膳食疗学会副会长、香港大学副教授
张群湘博士 陈佩贤 著

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

骨质疏松食疗 / 张群湘, 陈佩贤著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.10
(最佳食疗)
ISBN 978-7-5352-6858-7

I. ①骨… II. ①张… ②陈… III. ①骨质疏松—食物疗法 IV. ①R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第167941号

本书中文简体的出版发行由香港万里机构出版有限公司授权

责任编辑: 刘焰红 赵襄玲 封面设计: 烟雨 曾雅明

出版发行: 湖北科学技术出版社 电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号 邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京缤索印刷有限公司 邮 编: 101111

880 × 1230 1/32 4.5 印张 80 千字

2014 年10月第1版 2014 年10月第1次印刷

定 价: 28.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

骨质疏松症是一种隐性疾病，易为人所忽略。人过了40岁以后，即使身体没有任何症状，也不能说明骨质的密度就很正常。当出现一系列症状，如骨骼疼痛、腰弯、驼背，甚至身高缩短，身体承受力较大的骨骼，如脊柱、腕骨、踝骨或髌骨等用力稍有不慎则极易骨折，以及出现运动障碍等，就说明骨质疏松已达至中等或高等程度，此时需要长期持续接受治疗，但康复的速度比较缓慢，即使同时进食一系列能增强骨骼的食品，效果可能并不理想，因为预防或治疗骨质疏松症是多方面作用的综合疗效。

有人认为，多吃钙片就可以防治骨质疏松症，其实并没有这么简单，单纯补钙的效果并不是很理想。补钙的同时，还需补充其他营养素，如维生素C、维生素D、维生素K、适量蛋白质、适当微量元素（镁、磷、锰、硼、锌等），防治骨质疏松症才能获得较好的效果。

改变人体的酸性环境也很重要。因为酸性体质是钙质流失、骨质疏松症的重要原因。保持良好的心情，不要有过大的心理压力，压力过大会导致酸性物质沉积在体内，影响代谢的正常进行。适当地调节心情和自身压力、进食适当的碱性食物，可以保持弱碱性体质，预防骨质疏松的发生。保持人体弱碱性环境是预防和缓解骨质疏松的重要条件。

此外，在负重的状态下，钙质能有效地被骨组织吸收。有研究发现，凡是长期坚持体育运动，尤其是嗜好承重运动的人，其骨密度和强度明显高于同龄的人，不论老少，极少出现跌倒后骨折的。因此，常年在办公室工作的人，无论多忙也要抽出时间运动一下，能走路就不要坐车，哪怕每天多走一段路，多爬一次楼梯，对骨骼健康都是有益的。太极拳、体操、步行与站立等运动对骨质疏松症的防治均有很大的作用。

撰写此书，是为了让大家知道，预防骨质疏松症是“终生事业”，从幼时做起，将正确饮食习惯、身体锻炼融合在日常生活中，形成良好的生活习惯。例如，除了注意营养均衡外，还要保持经常性的适当运动。书中详细介绍了骨质疏松症的成因、中西医学的分型、高危一族及注意事项等，提供了多款汤水、粥品、茶、小菜及甜品的做法，其中有些是经常食用的，但是很多人并不清楚其功效。中医药学在治疗骨质疏松症方面屡见其功，并得到多项现代药理研究和临床研究证实。书中载有多款特效中药、中药古方及药膳，供大家参考。

在繁华喧嚣的城市，人们似乎永远都是那样来来往往，匆匆忙忙，压力无处不在地蔓延着。

我不知道糖尿病会给我带来什么样的改变，我只知道自己和周围的孩子有很大的不同：吃药、打针成了家常便饭，不能吃其他小朋友爱吃的食物，不能参加自己喜爱的体育活动，看到最多的是忙碌中的爸爸和妈妈紧锁的眉头，听到最多的是你不能这样，不能那样……慢慢地，我的话越来越少，偶尔说几句，声音还有些微微发抖，遇到陌生人就更不敢说话了。

——糖尿病患者 小雯

每到天气转变，休息不好或者饮食不当的时候，我就会有咳嗽多痰、呼吸不畅的情况，还感到胸闷气短，我的气管及肺是否出了毛病？谁能帮我？

——IT夜猫子 阿威

诸如此类的话语，时不时就从我们身边人的口中蹦出。都市病越来越多，患者的年龄越来越小。养生保健几乎成了大多数都市人的一个关注点。

吃什么更有益于糖尿病患者？

怎样才能平稳度过更年期？

如何才能更好地保护肝脏？

改善骨质疏松的方法有哪些？

《最佳食疗》丛书，内容高度概括了都市人一些常见病的病理，将对应的实用饮食方法与特效中医养生完美结合起来，为患者以及未病的人们，提供科学的膳食指导，帮其走出误区。内容设计上，大胆突破了传统食疗书的保守与凝重，采用最接近大自然的色调，清新、亲切，给人们以心灵的安抚，使之沉静，在放松、愉悦的心境下尽情享受天然的美食，从而保健身体，战胜疾病。

目录

你我身边的骨质疏松症

骨质疏松症预警信号	11
骨质疏松症基本知识	12
定义	12
典型症状	12
分类	13
骨质疏松症与年龄和性别	15
骨质疏松症并发症	17
骨质疏松症中医辨证治疗	21
脾气虚衰	22
肝肾阴虚	22
肾阴虚证	22
肾阳虚衰型	23
肾精不足型	23
风寒湿盛	23
气滞血瘀型	23
饮食原则	24

骨质疏松症谬误 Q&A	26
骨质疏松症患者补钙是否愈多愈好?	26
最好的补钙方法是什么?	26
补钙一定要同时吸收维生素 D 吗?	27
治疗和预防骨质疏松症为何常用维生素 A?	27
多喝骨头汤就能预防骨质疏松症吗?	27
喝茶可以预防骨质疏松症吗?	28
晒太阳能否预防骨质疏松症?	28
骨质疏松症患者应否做运动?	29
骨质疏松症只有老年人才患, 小朋友及青年人无须预防? ..	29
素食者吃什么食物才能获得足够的营养来预防骨质疏松症?	29

骨质疏松症的自然食疗

特效中药.....	31
淫羊藿、骨碎补、杜仲、人参、黄芪、升麻、丹参、甘草、 田七、牡蛎、当归、白术、阿胶	
中药材的选购要诀	34
天然食材.....	36
一、蔬菜类.....	36
蕹菜、小白菜、菠菜、茼蒿、芹菜	
二、谷豆、水果及干果类	38
红米、黑芝麻、黑豆、龙眼、核桃、桑葚、红枣、苹果	

三、肉类、蛋奶类及水产类.....	40
鹌鹑、牛奶、鸡蛋、瑶柱、海参、海带、海蜇	
食材的选购要诀	42
居家食疗方	46
壮腰补肾汤.....	46
羊藿羊肉汤.....	48
黑豆猪骨汤.....	50
草菇豆腐羹.....	52
淮杞甲鱼汤.....	54
桑葚牛骨汤.....	56
枸杞猪肝蛋花汤.....	58
冬瓜海带排骨汤.....	60
栗子百合猪蹄汤.....	62
花旗参田七乌鸡汤.....	64
紫菜虾米蛋花汤.....	66
黄豆核桃鸡.....	68
腐皮黑豆汤.....	70
花生凤爪汤.....	72
归芪鸡汤.....	74
核桃补肾粥.....	76
枸杞猪腰粥.....	78

桂圆栗子粥	80
山药红枣粥	82
枸杞粥	84
蚝干排骨粥	86
养生二子茶	88
沙苑子茶	90
桑寄生茶	92
黑豆枣杞茶	94
杜仲猪腰	96
香煎茄子银鱼仔	98
番茄银鱼炒蛋	100
花生大枣焖猪蹄	102
大豆芽炒鱼松	104
清蒸河虾	106
砂锅豆腐海鲜煲	108
豆角金菇炒鳝片	110
鲜芦笋炒带子	112
花胶杞子焖花菇	114
茄汁虾饼	116
金钵焗蚝仔	118
药膳凤爪	120

燕麦片豆浆	122
糙米杏仁茶	124
芝麻核桃糊	126
桃酥豆泥	128
松子鲜奶炖蛋白	130
芝士焗番薯	132
经典古方推荐	134
古方十四味建中汤	134
右归丸	134
虎潜丸	135
龟鹿二仙膏	136
肾气丸	136
归脾汤药方	137
左归丸	138
七宝美髯丹	138
补中益气汤	139
独活寄生汤	140
 索引	 141