



都市人健康食谱丛书

策划 孙靖国 主编 赵春霞

你保健的脑

D
S
R
J
K
S
P
C
S



河北科学技术出版社

都市人健康食谱丛书

江苏工业学院图书馆
藏 保健书 章

你的脑

河北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

保健你的脑/孙靖国, 赵春霞主编. —石家庄: 河北科学技术出版社, 2003

(都市人健康食谱丛书)

ISBN 7-5375-2963-9

I. 保… II. ①孙…②赵… III. 脑病-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 120147 号

都市人健康食谱丛书

保健你的脑

策划 孙靖国 主编 赵春霞

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市和平西路新文里 8 号(邮编:050071)
印 刷	河北新华印刷一厂
经 销	新华书店
开 本	787×1092 1/32
印 张	5.25
字 数	110 000
版 次	2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷
印 数	4 000
定 价	12.50 元

<http://www.hkpress.com.cn>



保健你的脑

冬笋金针菇



DUSHIREN JIANKANG SHIPU CONGSHU

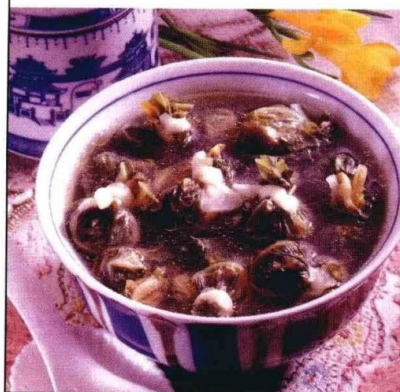
菠萝烧鸡





保健你的脑

DESIKREN JIANKANG



荷包鸡

小鸡炖蘑菇

SHIPU





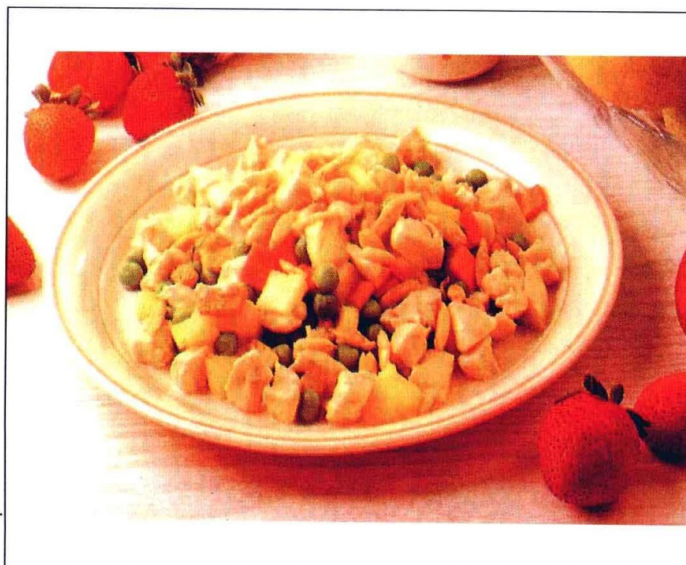
保健你的脑

风味鸭丝卷



DUSHIREN JIANKANG SHIPU CONGSHU

核桃鸡丁





保健你的脑

PU SHI REN JIANKANG



素丝鳝段

SHIPU CONGSHU

青红肋排



序

健康，掌握在你手中

栖身于繁华的都市，每个人都那么行色匆匆——为名、为利、为事业，却独独忽略了作为个体的人的最自然的需要——身心健康。

我们在恣意地挥霍与透支生命！我们在以身心的憔悴与健康的损耗为交换的代价！

这一切该停止了！头昏、胸闷、气短、抑郁……每天有多少人处于亚健康状态？糖尿病、高血压、动脉硬化、胃病，每年又是以何等的速度在我们当中蔓延？多位精英的猝死，是多么令人痛心疾首的一幕幕！

健康，是一种权利，也是一种责任，更是一种义务。一个人保持健康的体魄，是对自己负责，对家人负责，对社会负责。

合理的膳食、适当的运动、愉悦的心情是健康的三大基石。紧张的工作节奏、无休止的应酬、日夜颠倒的生活习惯使我们正在离厨房越来越远，既无法体会到小试牛刀的惊喜与乐趣，更失去了通过饮食预防疾病、促进健康的大好时机！

亲爱的朋友们，为了家人和自己的健康，远离疾病的困扰和折磨，让我们积极倡导这样一种理念：爱厨房、爱

健康、爱生活。你会发现，锅、碗、瓢、盆的变奏，煎、炒、烹、炸的交响，色、香、味、形的组合传达出无限的爱、无尽的温情，带给全家健康与欢乐。这需要用心去感受，用爱去回应！

在这场厨房与健康的革命中，有这样几个原则是我们应尽量遵循的：

- ※ 保证营养的充足与均衡
- ※ 养成良好的饮食习惯
- ※ 远离诱惑，注意节制

大师林语堂的幸福生活是这样的：美国的房子、日本的老婆、法国的情人、中国的厨子、英国的管家……那，我们的呢？或许很简单，健康的身体，一份与你共同成长的工作，还有，任何时候想起都会觉得心头一热的家……



目

录

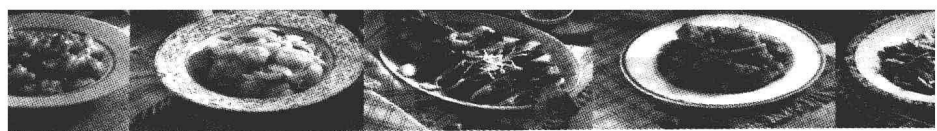


常见脑部疾病病理说明与食疗对策 (1)

家常菜 70 例

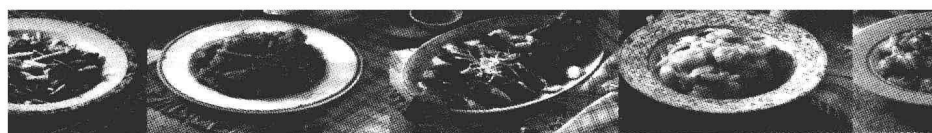
- | | |
|---------------------|---------------------|
| 软炸香菇 (11) | 龙眼莲子羹 (25) |
| 功德豆腐 (12) | 龙眼肉长寿面 (26) |
| 清炒金针 (13) | 发菜龙眼汤 (27) |
| 五丝玉兰 (14) | 蜜汁苹果 (28) |
| 香菜萝卜 (16) | 拔丝苹果 (29) |
| 家常炆炒青笋 (17) | 翠皮香蕉 (31) |
| 五味茭白 (18) | 八宝斋汤 (32) |
| 鲜榨猕猴桃 (19) | 八宝饭 (33) |
| 姜汁黄瓜 (20) | 健脑核桃粥 (34) |
| 椒麻桃仁 (22) | 核桃酪 (36) |
| 花香藕 (23) | 龙须线面 (37) |
| 鲜果羹 (24) | 银耳益气汤 (38) |





鸡丝金针菇	(39)	香酥肉丝	(66)
冬笋金针菇	(41)	麻扣三丝	(68)
瓦煲鸡饭	(42)	蒜泥香肠	(69)
金玉满堂	(43)	珍珠团子	(70)
酱爆鸡丁	(44)	果汁里脊	(72)
核桃鸡丁	(46)	冬菇天花	(73)
玉米鸡茸	(47)	蚝油牛肉	(74)
桂圆童子鸡	(48)	青红肋排	(76)
荷包鸡	(50)	冬菇肉丝蒸草鱼 ...	(77)
菠萝烧鸡	(51)	西湖醋鱼	(78)
鸡血豆腐酸辣汤 ...	(52)	青鱼肚展	(80)
小鸡炖蘑菇	(54)	龙井鱼片	(81)
爆炒鸡杂	(55)	卤汁熏鱼	(83)
鸡肝蛋饼	(56)	三鲜鲢鱼头	(84)
虾皮韭菜煎鸡蛋 ...	(58)	韭黄鱼子	(85)
迎春鸡	(59)	紫菜鱼卷	(87)
蜂蜜鹌鹑蛋	(60)	素丝鳝段	(88)
核桃蒸鸭	(61)	鳝鱼补气汤	(90)
风味鸭丝卷	(62)	盐水河虾	(91)
芥末鸭掌	(64)	茄汁虾仁	(92)
海带肉丝汤	(65)	鲜奶虾仁	(93)





芙蓉干贝	(95)	无花果甲鱼汤	(97)
清炖甲鱼	(96)	鲜炖带鱼	(99)

药膳 10 例

茯苓银耳羹	(103)	天麻炖鸡	(109)
桂花银耳羹	(104)	黄芪汽锅鸡	(110)
银耳椰子盅	(105)	首乌炖蛋	(111)
红花川芎酒	(106)	首乌肝片	(112)
天麻米饭	(107)	天麻烧牛尾	(114)

微波炉菜谱 10 例

微波炉东坡肉	(117)	肉泥豆腐	(123)
芝麻肉片	(118)	油焖茭白	(124)
虾皮萝卜丝	(119)	黄瓜镶肉	(125)
三鲜醋鱼	(120)	虾皮白菜	(126)
甜酱虾仁	(122)	番茄烘蛋	(128)





宴会菜 10 例

东璧龙珠	(131)	金丝蝴蝶	(138)
龙眼纸包鸡	(132)	八宝辣酱	(140)
龙穿凤翼汤	(134)	绿柳兔丝	(141)
八珍鸭	(135)	酒酿甲鱼	(143)
槟榔排骨锅	(137)	财源滚滚来	(144)
附表 食物营养成分表	(146)		



常见脑部疾病病理 说明与食疗对策

脑作为人体分化程度最高的器官，有丰富的血液供给和较完善的血液代偿系统。大脑是由脊髓、脑干、小脑、中脑和皮层组成。紧挨颅底的是脑干，脑干的上面有中脑和小脑。脑的表面是由神经细胞组成的1~3厘米厚的皮层。人脑中最发达的是大脑皮层和小脑皮层。

【病理说明】

脑的主要部位包括：①脊髓。脊髓是脑的最古老部分。从颈部向下经椎骨中心到背的底部，里面充满脑脊液。脑对身体的控制是通过脊髓来传达的，身体的各部分感觉也是通过脊髓到达脑部。除了头部本身的传入和传出是通过脑干外，其他部位都与脊髓有关。②脑干。脑干在脊髓上端，管状结构，是脊髓的延伸。③小脑。小脑与脑干相连，它的神经元结构像大脑皮层。其主要功能是协调运动，即综合感觉器官和肌肉活动传入的信息，产生协调的运动。④中脑。中脑位于脑桥与间脑之间，其中间的管腔称为中脑水管。中脑背面有两对圆形隆起称四叠体，上方的一对为上丘，下方的一对为下丘。⑤皮层。皮层覆盖整个中脑的新皮层，称大脑皮层。皮层占脑容量的1/4，皮层又称灰质。⑥脑膜。覆盖整个大脑的一系列膜叫脑

膜。脑膜外层有保护功能，内层有将血液送到脑动脉的功能。⑦神经元。神经元是最知名的脑细胞。现在科学家们认为，人脑有大量神经元，脑细胞是很小的。还包括轴突和树突、神经胶质细胞、突触等。

脑是全身最大的化学物质转换处之一。神经元不停地合成蛋白质，合成得越快，人的智力也越活跃。脑是全身血液供应最丰富的器官之一，脑内有数百万个小血管为脑细胞提供营养物质和氧气。脑虽然只有体重的3%，它却消耗身体摄入氧气的25%。

常见的脑部疾病可分为：

●**脑瘫** 脑瘫是指由于出生前、出生时、婴儿早期的某些原因造成的非进行性脑损伤所致的综合症，主要表现为中枢性运动障碍和姿势异常，可伴有智能落后及惊厥发作、行为异常、感觉障碍及其他异常。尽管临床症状可随年龄的增长和脑的发育成熟而变化，但是其中枢神经系统的病变却固定不变。

●**脑积水** 脑积水是因颅内疾病引起的脑脊液分泌过多，循环和吸收障碍而致颅内脑脊液存量增加，脑室扩大的一种顽症，属中医“解颅”的范畴。临床小儿多见头颅增大、囟门扩大、紧张饱满、颅缝开裂逾期不合、落日目、呕吐、抽搐、语言及运动障碍，智力低下；成人多见间断性头痛、头胀、头沉、头晕、耳鸣耳堵、视力下降、四肢无力等。脑积水根据阻塞部位不同，分为交通性和阻塞性，交通性是指脑脊液在脑表面的吸收受阻而言，阻塞性是指脑室系统内的脑脊液循环阻塞。

●**高血压脑病** 高血压脑病是指血压急剧升高而引起的脑功能障碍。常常见于急性进展的高血压病、急慢性肾炎或妊娠以后发生的严重高血压。还有一些是因高血压病人长期停用降压药而诱发。病人出现剧烈的头痛、恶心呕吐、两眼发黑、四肢抽搐，病人很烦躁或者嗜睡，病情发展很迅速，常常很快陷入昏迷。有的病人还有失语、偏瘫、偏身发麻、偏盲等类似中风的症状。

●**脑血管病** 脑血管病是指脑血管病变（闭塞，破裂，畸形等）造成脑循环异常而引起脑功能障碍的临床综合症。广义的脑血管病应包括急性或慢性。急性发作时即通常所指的脑中风，它的本质是脑部动脉或支配脑的颈部动脉发生病变，引起局灶性血液循环障碍，进而导致的急性或亚急性脑损害。中风有时也叫脑卒中，这二者基本是一回事。中风最常见的症状就是病人出现程度不同的语言、运动、感觉功能障碍，以运动功能障碍为主者中医称之为半身不遂，俗称偏瘫。

●**脑出血** 脑出血是一种由于脑血管壁变性或破裂，大量血液渗入脑组织内，导致脑组织肿胀、充血、软化的急性脑血管疾病。诱发因素：长期血压高且严重，并在以下多种或某一条件下加重高血压，引发脑血管破裂出血。
①情志变化，或大喜、或大怒、或大悲、或恐吓等情绪激动。
②用力过猛。
③运动过猛过劳，运动过量。
④过度劳累，体力或脑力异常亢奋，负担过重。
⑤大量饮酒、吸烟，以及饱餐。
⑥气候骤变。

●**脑血栓** 脑血栓是缺血性脑血管疾病中最常见的一

种。它主要是在高血压及动脉粥样硬化基础上，脑动脉血管壁增厚，管腔狭窄；管壁内膜粗糙不平，血小板易于黏附及聚集，甚至发生凝血；或血液黏度增高，血流速度减慢等。当狭窄的脑血管发生完全堵塞，便导致局部脑组织缺血、软化、坏死等病理改变，从而产生偏瘫、失语、感觉障碍等一系列神经功能障碍的症状，称为脑血栓。另外，血压偏低、高血脂、血液高凝状态等血流动力学及血液流变学变化异常，都可促进脑血栓形成。

●**帕金森氏病** 帕金森氏病，又称震颤麻痹，是中枢神经系统的器质性病变所致。其症状特点是起病缓慢，逐渐发展。开始时手指不自主地颤动，随后逐渐发展到四肢，震颤抖动的幅度也随之增大，情绪激动或精神紧张时肢体抖动更加明显，安定后可减轻，夜间睡眠时可以消失；同时全身肌肉强直，四肢关节僵硬，上肢不能做精细动作，表现为书写困难，写字弯弯曲曲，越写越小；起床、翻身、走路均很困难；还伴有多汗，流涎，大小便困难，面部无表情，呈假面具脸，说话吐字不清；病情发展到晚期，工作生活能力完全丧失，全身僵硬，卧床不起。震颤麻痹病因很复杂。一部分是脑动脉硬化、脑炎、脑外伤、中毒、脑肿瘤及某些药物所致，还有部分病因至今不明。此病主要发病机理是大脑内黑质细胞退变早衰，使大脑内多巴胺含量明显低于正常人，以致出现四肢不自主颤动、僵硬、行动困难等症状。

●**老年痴呆** 痴呆是一种神志疾病，以呆傻愚笨为临床表现。老年痴呆多由于久病体衰，肝肾亏虚所致，也可