



ZHONGYI

中医调补系列丛书

TIAOBU XILIE CONGSHU

贫血的

中医
调补

PINXUE DE

ZHONGYI TIAOBU

万长秀 秦世菊 主编



湖北科学技术出版社



贫血的 中医 调补

PINXUE DE
ZHONGYI TIAOBU

万长秀 秦世菊 主编

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

贫血的中医调补/万长秀,秦世菊主编.——武汉:湖北
科学技术出版社,2010.11

(中医调补系列丛书)

ISBN 978-7-5352-4564-9

I. ①贫… II. ①万… ②秦… III. ①贫血-中医治
疗法 IV. ①R259.56

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第181377号

策 划:谭学军

责任编辑:王小芳

封面设计:戴 旻

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12-13层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:湖北长江印务有限公司

邮编:431600

880×1230 1/32

7.75印张

1插页

120千字

2010年11月第1版

2010年11月第1次印刷

定价:17.00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

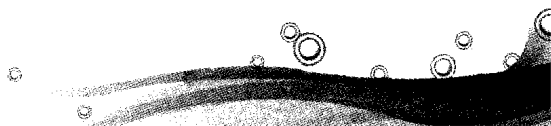


【一、认识贫血】

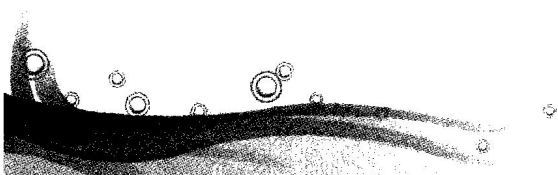
1. 血液的功能是什么？ // 2
2. 什么是血液的运输功能？ // 2
3. 什么是血液的参与体液调节功能？ // 2
4. 什么是血液保持内环境稳态的功能？ // 2
5. 什么是血液的防御调节功能？ // 3
6. 人体的血液是由哪些成分组成的？ // 3
7. 人体生成红细胞的器官在哪里？ // 4
8. 骨髓的造血细胞有哪些？什么是幼红细胞岛？ // 4
9. 红细胞是怎样生成的？ // 4
10. 红细胞生成需要哪些原料？ // 5
11. 为什么说蛋白质是重要的造血原料？ // 6
12. 为什么说铁是重要的造血原料？ // 6
13. 为什么说维生素 B₁₂ 和叶酸是重要的造血原料？ // 7
14. 红细胞的生成是怎样调节的？ // 8
15. 什么是红细胞在生理情况下的破坏？ // 8
16. 人类的红细胞平均寿命有多长？ // 9
17. 红细胞的形态特点是什么？ // 10
18. 红细胞有哪些生理特性？ // 10
19. 什么是红细胞的渗透脆性？ // 11
20. 什么是红细胞的悬浮稳定性和血沉？ // 11
21. 血红蛋白有什么生理功能？ // 13
22. 血红蛋白是由什么构成的？ // 13

23. 红细胞和血红蛋白的正常值是多少？ // 13
24. 中医对血的生成是如何认识的？ // 14
25. 为什么说饮食是造血的原料？ // 15
26. 为什么说血的生成与五脏六腑密切相关？ // 15
27. 中医认为心在血的生成中有什么作用？ // 16
28. 中医认为肺在血的生成中有什么作用？ // 16
29. 中医认为脾胃在血的生成中有什么作用？ // 16
30. 中医认为肾在血的生成中有什么作用？ // 17
31. 中医认为肝在血的生成中有什么作用？ // 18
32. 中医认为血有哪些功能？ // 18
33. 什么是血营养身体的功能？ // 18
34. 什么是血的养育心神的功能？ // 19
35. 什么是血的调节津液的功能？ // 19
36. 什么是血的维持阴阳平衡的功能？ // 20
37. 什么是血的抵御外邪的功能？ // 20
38. 中医对气与血的关系是怎样认识的？ // 21
39. 什么是气能生血？ // 21
40. 什么是气能行血？ // 22
41. 什么是气能摄血？ // 22
42. 什么是血为气母？ // 23
43. 中医对血与五脏的关系是怎样认识的？ // 23
44. 中医对血与心的关系是怎样认识的？ // 24
45. 中医对血与肺的关系是怎样认识的？ // 24
46. 中医对血与肝的关系是怎样认识的？ // 25

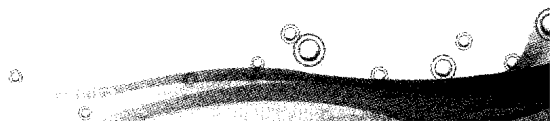
- 47. 中医对血与脾的关系是怎样认识的? // 26
- 48. 中医对血与肾的关系是怎样认识的? // 27
- 49. 中医对血与精神活动的关系是如何认识的? // 28
- 50. 什么是贫血? // 28
- 51. 中医对贫血的认识是怎样的? // 29
- 52. 中医的血虚证有哪些临床表现? // 29
- 53. 哪些人容易发生贫血? // 30
- 54. 贫血对人体健康有哪些危害? // 31
- 55. 贫血会发生哪些病理生理变化? // 31
- 56. 为什么贫血会发生组织缺氧? // 31
- 57. 什么是贫血的机体生理性代偿反应? // 32
- 58. 贫血时机体是如何通过增加血红蛋白中氧的释放来进行生理性代偿的? // 32
- 59. 贫血时机体是如何通过增加心脏输出量和加速血液循环来进行生理性代偿的? // 33
- 60. 贫血时机体是如何通过血液总量的维持来进行生理性代偿的? // 34
- 61. 贫血时机体是如何通过对器官、组织中血流的重新分布来进行生理性代偿的? // 34
- 62. 贫血时机体是如何通过红细胞增生增多来进行生理性代偿的? // 35
- 63. 贫血的病人通常有哪些表现? // 35
- 64. 贫血在临床上一般有哪些表现? // 36
- 65. 贫血可引起心血管系统哪些症状? // 37
- 66. 贫血可引起神经系统哪些症状? // 37
- 67. 贫血可引起消化系统哪些症状? // 37



68. 贫血可引起生殖系统哪些症状？ // 38
69. 贫血可引起泌尿系统症状有哪些？ // 38
70. 贫血临床出现的症状和体征与哪些因素有关？ // 38
71. 做什么检查可以看出贫血？ // 39
72. 什么是血常规检查？ // 39
73. 血常规检查一般怎样采血检查？ // 40
74. 检查血常规时需要如何配合医生？ // 40
75. 如何看血常规化验单？ // 41
76. 化验单上红细胞（RBC）的正常参考值是多少？有什么临床意义？ // 41
77. 化验单上血红蛋白测定（Hb）的正常参考值是多少？有什么临床意义？ // 42
78. 化验单上白细胞计数（WBC）的正常参考值是多少？有什么临床意义？ // 42
79. 化验单上血小板（PLT）的正常参考值是多少？有什么临床意义？ // 43
80. 骨穿刺能检查什么？ // 44
81. 骨穿刺会对人体造成伤害吗？ // 45
82. 通常选择的骨穿刺部位有哪些？ // 45
83. 做骨穿刺通常要抽多少骨髓？ // 45
84. 做骨穿刺检查需要如何配合医生？ // 46
85. 怎样通过观察眼睛来识别人体是否贫血？ // 46
86. 确定贫血的类型应做哪些检查？ // 46
87. 为什么说贫血的原因诊断非常重要？ // 47

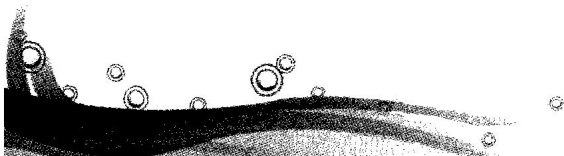


- 88. 如何判定贫血的严重程度? // 48
- 89. 贫血按形态学可分为几类? // 48
- 90. 贫血按形态学分类有什么优缺点? // 49
- 91. 什么是正常细胞性贫血? // 49
- 92. 什么是小细胞低色素性贫血? // 49
- 93. 什么是大细胞性贫血? // 50
- 94. 常见的贫血按发病机理和病因可分为哪几类? // 50
- 95. 红细胞生成减少的贫血可分成几类? // 50
- 96. 哪些是红细胞破坏增多为主的贫血? // 51
- 97. 哪些贫血是由于红细胞先天性的内在缺陷引起的? // 51
- 98. 红细胞膜遗传性缺陷可引起哪些贫血? // 51
- 99. 红细胞酶缺乏可引起贫血吗? // 52
- 100. 血红蛋白异常可引起哪些贫血? // 52
- 101. 红细胞对补体过敏可引起哪些贫血? // 52
- 102. 损害红细胞的外来因素包括哪几种? // 52
- 103. 引起贫血的免疫反应有几种? // 53
- 104. 机械损伤引起的贫血有哪些? // 53
- 105. 物理因素、化学物质和微生物感染引起的贫血有哪些? // 53
- 106. 失血过多的贫血包括哪些? // 53
- 107. 什么是缺铁性贫血? // 54
- 108. 哪些人容易发生缺铁性贫血? // 54
- 109. 缺铁性贫血的症状有哪些? // 55
- 110. 什么是出血性贫血? // 56
- 111. 出血性贫血的症状有哪些? // 56





112. 什么是溶血性贫血? // 56
113. 发生溶血性贫血的原因有哪些? // 57
114. 溶血性贫血的临床表现有哪些? // 57
115. 什么是巨幼红细胞性贫血? // 58
116. 哪些人容易发生巨幼红细胞性贫血? // 58
117. 巨幼红细胞性贫血的症状有哪些? // 59
118. 什么是恶性贫血? // 59
119. 恶性贫血与良性贫血有何区别? // 60
120. 哪些人容易发生恶性贫血? // 60
121. 恶性贫血的症状有哪些? // 60
122. 什么是再生障碍性贫血? // 61
123. 再生障碍性贫血的症状有哪些? // 61
124. 再生障碍性贫血的血象特征是什么? // 62
125. 哪些情况下容易发生再生障碍性贫血? // 63
126. 药物是如何引发再生障碍性贫血的? // 63
127. 氯霉素是如何引发再生障碍性贫血的? // 64
128. 化学毒物是如何引发再生障碍性贫血的? // 64
129. 电离辐射 X 线、 γ 线或中子是如何引发再生障碍性贫血的? // 65
130. 哪些病毒感染可引发再生障碍性贫血? // 65
131. 哪些免疫因素可引发再生障碍性贫血? // 66
132. 遗传因素在再生障碍性贫血的发病中起什么作用? // 66
133. 阵发性睡眠性血红蛋白尿 (PNH) 和再障有什么关系? // 66
134. 什么叫地中海贫血? // 67
135. 地中海贫血的主要临床表现有哪些? // 67



- 136. 地中海贫血怎样早期检测? // 68
- 137. 地中海贫血如何分型? // 68
- 138. 地中海贫血病人在青春期能够正常发育吗? // 69
- 139. 哪几种贫血是可遗传的? // 69
- 140. 继发性贫血可能与哪些疾病相关? // 71
- 141. 为什么化疗和放射治疗能引起继发性贫血? // 71
- 142. 我国孕妇贫血的现状如何? // 72
- 143. 孕妇贫血的原因有哪些? // 72
- 144. 孕妇贫血有什么不良后果? // 73
- 145. 孕妇贫血对孕妇有哪些影响? // 73
- 146. 孕妇贫血对胎儿有哪些影响? // 74
- 147. 如何早期发现孕妇贫血? // 74
- 148. 常见的孕妇贫血有哪几种? // 75
- 149. 常见的孕妇贫血的症状有哪些? // 75
- 150. 儿童贫血的原因有哪些? // 75
- 151. 儿童贫血的表现有哪些? // 76
- 152. 儿童贫血的危害有哪些? // 78
- 153. 为什么婴幼儿会出现缺铁性贫血? // 78
- 154. 小儿贫血会发热吗? // 79
- 155. 多参加体育运动可以预防儿童贫血吗? // 80
- 156. 为什么牛奶过量会导致小儿巨幼红细胞性贫血? // 80
- 157. 老年性贫血为什么需警惕? // 82
- 158. 献血后会导致贫血吗? // 83
- 159. 长期服用避孕药真的会导致贫血吗? // 83



160. 缺铜也会引起贫血吗? // 83
161. 贫血患者也会患高血压吗? // 84
162. 贫血和胖瘦有关系吗? // 85
163. 手指甲有的没有半月形, 是不是贫血啊? // 85
164. 什么叫“贫血貌”? // 85
165. 贫血会不会导致月经不来? // 86

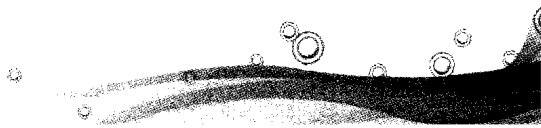
【二、贫血的中药调治】

1. 什么是中医的辨证论治? // 88
2. 中医对贫血是如何进行辨证论治的? // 89
3. 中医将引起血虚的病因归纳为哪几类? // 90
4. 中医通常将血虚分为哪些证型? // 91
5. 中医治疗血虚证有哪些方法? // 92
6. 如何选用治疗贫血的中成药? // 93
7. 有哪些简便的养血中药方? // 94
8. 临床上有哪些治疗缺铁性贫血的常用中成药及单、验方? // 95
9. 保元汤是如何治疗贫血的? // 95
10. 归脾汤是如何治疗贫血的? // 96
11. 当归补血汤是如何治疗贫血的? // 96
12. 当归生姜羊肉汤是如何治疗贫血的? // 96
13. 炙甘草汤是如何治疗贫血的? // 97
14. 四物汤是如何治疗贫血的? // 97
15. 四君子汤是如何治疗贫血的? // 98
16. 菟丝子饮是如何治疗贫血的? // 98

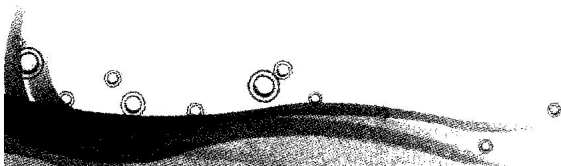
- 17. 桃红四物汤是如何治疗贫血的? // 99
- 18. 补阳还五汤是如何治疗贫血的? // 99
- 19. 血府逐瘀汤是如何治疗贫血的? // 100
- 20. 犀角地黄汤是如何治疗贫血的? // 100
- 21. 三黄石膏汤是如何治疗贫血的? // 101
- 22. 茵陈蒿汤是如何治疗贫血的? // 102
- 23. 五味消毒饮是如何治疗贫血的? // 102
- 24. 清营汤是如何治疗贫血的? // 102
- 25. 清瘟败毒饮是如何治疗贫血的? // 103

【三、贫血的饮食调补】

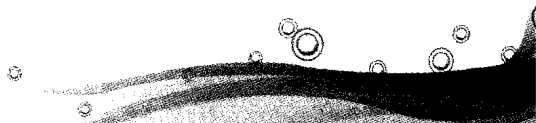
- 1. 常吃莴苣可以预防贫血吗? 为什么? // 106
- 2. 常喝茶会导致贫血吗? // 106
- 3. 过度饮用可乐真的会导致贫血吗? 为什么? // 106
- 4. 贫血者禁忌的饮食有哪些? // 107
- 5. 手脚冰冷, 贫血的人平时饮食应该注意些什么? // 108
- 6. 水果当饭吃易贫血吗? 为什么? // 108
- 7. 改善贫血的食物有哪些? // 110
- 8. 贫血患者宜食哪几种蔬果? // 110
- 9. 有哪些生活中随手可得的补血食物? // 112
- 10. 缺铁性贫血的营养原则是什么? // 113
- 11. 含铁丰富的食物有哪些? // 113
- 12. 缺铁性贫血患者如何选择主食? // 114
- 13. 缺铁性贫血患者如何选择肉、蛋、奶类? // 114



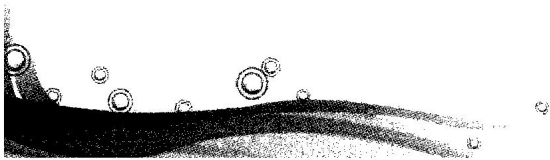
14. 缺铁性贫血患者如何选择蔬菜? // 114
15. 缺铁性贫血患者如何选择水果? // 114
16. 缺铁性贫血患者的饮食禁忌有哪些? // 115
17. 使用铁器进行烹饪可以预防缺铁性贫血吗? // 115
18. 缺铁性贫血的食疗菜有哪些? // 115
19. 如何制作枸杞木耳炖鲤鱼? // 116
20. 如何制作参芪烧鲈鱼? // 116
21. 如何制作豆豉蒸鲫鱼? // 117
22. 如何制作海带扣炖泥鳅? // 118
23. 如何制作椒盐泥鳅? // 119
24. 如何制作三色鱼丸? // 119
25. 如何制作木耳炒鱼片? // 120
26. 如何制作枸杞菠菜鱼片汤? // 121
27. 如何制作海参炒菜花? // 121
28. 如何制作淡菜炒芹菜? // 122
29. 如何制作毛豆炒淡菜? // 123
30. 如何制作蚬肉炒木耳? // 123
31. 如何制作枸杞蛭子炒韭菜? // 124
32. 如何制作枸杞蛤蜊炖莴苣? // 125
33. 如何制作山楂蛤蜊炖苋菜? // 126
34. 如何制作莲枣蒸鸡? // 126
35. 如何制作当归酒香鸡? // 127
36. 如何制作归芪补血鸡? // 128
37. 如何制作参归蒸仔鸡? // 129



- 38. 如何制作乌鸡烧菜花? // 129
- 39. 如何制作人参木耳煲凤翅? // 130
- 40. 如何制作当归鸡翅煲? // 130
- 41. 如何制作木耳煲鸭块? // 131
- 42. 如何制作当归金针扣老鸭? // 132
- 43. 如何制作参枣酱牛肉? // 133
- 44. 如何制作黄芪党参酱牛肉? // 134
- 45. 如何制作海带焖牛肉? // 134
- 46. 如何制作腐竹烧海带扣? // 135
- 47. 如何制作牛肉烧双笋? // 136
- 48. 如何制作蒜香肉片炒木耳? // 137
- 49. 如何制作红椒双丁? // 137
- 50. 如何制作参芪牛肉烧花菜? // 138
- 51. 如何制作翡翠肉丝? // 139
- 52. 如何制作麻香羊肉? // 140
- 53. 如何制作兰花猪排? // 140
- 54. 如何制作果仁里脊丁? // 141
- 55. 如何制作枸杞干丝炒韭菜? // 142
- 56. 如何制作什锦猪蹄? // 142
- 57. 如何制作香菇炖猪手? // 143
- 58. 如何制作枸杞莲子炖猪手? // 144
- 59. 如何制作芦笋炖猪手? // 145
- 60. 如何制作黄豆芽烧猪心? // 145
- 61. 溶血性贫血的食疗原则是什么? // 146



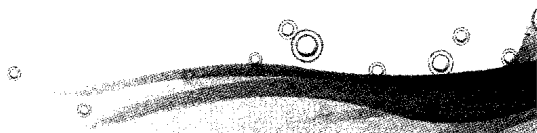
62. 枸杞大枣小米粥的制作方法和功用是什么？ // 146
63. 人参冬虫夏草炖鸡的制作方法和功用是什么？ // 147
64. 枸杞银耳羹的制作方法和功用是什么？ // 147
65. 枸杞蒸母鸡的制作方法和功用是什么？ // 147
66. 花生红枣羹的制作方法和功用是什么？ // 148
67. 地中海贫血的食疗原则是什么？ // 148
68. 如何制作乌龙大枣汤？ // 148
69. 如何制作冬虫夏草鸡？ // 149
70. 如何制作阿胶大枣粥？ // 149
71. 如何制作虫草炖瘦鸭？ // 149
72. 如何制作加味羊骨粥？ // 149
73. 如何制作花生牛筋粥？ // 150
74. 如何制作蜂蜜桑葚膏？ // 150
75. 如何制作红枣黑木耳汤？ // 150
76. 慢性再生障碍性贫血在生活饮食中应注意什么问题？ // 150
77. 再生障碍性贫血的食疗原则是什么？ // 151
78. 巨幼红细胞性贫血的营养原则是什么？ // 157
79. 巨幼红细胞性贫血如何选择主食及豆类？ // 157
80. 巨幼红细胞性贫血如何选择肉、蛋、奶类？ // 157
81. 巨幼红细胞性贫血如何选择蔬菜？ // 158
82. 巨幼红细胞性贫血如何选择水果？ // 158
83. 改善肾性贫血的食疗方法有哪些？ // 158
84. 癌症贫血患者的饮食应该注意哪些问题？ // 159
85. 胃炎并发贫血患者如何进行饮食调配？ // 160



- 86. 中医治疗女性贫血的基本原则是怎样的? // 161
- 87. 造成女性贫血饮食营养误区有哪些? // 161
- 88. 有哪些适合女性缺铁性贫血患者的食疗方? // 163
- 89. 纯母乳喂养会导致婴幼儿贫血吗? // 169
- 90. 新生儿喝牛奶过量也贫血是真的吗? // 170
- 91. 纠正宝宝贫血的饮食法则是什么? // 171
- 92. 有哪些纠正宝宝贫血的食疗方? // 172
- 93. 老年贫血患者在饮食上要注意哪些? // 175
- 94. 治疗老年人贫血的食疗药膳有哪些? // 177
- 95. 对付妊娠贫血的三个饮食原则是什么? // 178
- 96. 治疗妊娠贫血的食疗药膳有哪些? // 180
- 97. 产后贫血的食疗方有哪些? // 185

【四、贫血的运动与手法调养】

- 1. 为什么适量运动能改善贫血? // 192
- 2. 为什么贫血患者不能进行剧烈或长时间运动? // 192
- 3. 贫血患者如何进行锻炼? // 192
- 4. 贫血严重的人要怎么运动? // 193
- 5. 贫血者的运动有哪些要求? // 193
- 6. 贫血者的运动应注意哪些方面? // 193
- 7. 为什么说贫血者的运动过程中要尽量保持动态状况? // 194
- 8. 贫血者应如何安排运动量? // 194
- 9. 改善贫血的动作有哪些? // 194
- 10. 为什么长期剧烈运动容易致机体缺铁? // 195



11. 为什么说剧烈运动可引起贫血? // 195
12. 运动性贫血的诱发与哪些因素有关? // 196
13. 为避免运动性贫血的发生, 锻炼时应注意哪些方面? // 196
14. 预防运动性贫血应注意哪些方面? // 197
15. 贫血患者可选做哪些气功锻炼? // 197
16. 如何练内养功? // 198
17. 如何练强壮功? // 201
18. 如何练保健功? // 202
19. 如何练行步功? // 205
20. 手法中可治疗贫血的有哪些方法? // 208
21. 捏脊疗法治疗小儿贫血的禁忌证有哪些? // 209
22. 捏脊疗法治疗小儿贫血前应注意什么? // 209
23. 冯氏捏脊疗法是什么? 如何操作? // 210
24. 手法治疗小儿贫血后应如何护理? // 210
25. 捏脊疗法治疗小儿贫血时操作中应注意什么? // 211
26. 手法治疗小儿贫血过程中为什么要加强背部脏腑俞穴的刺激? // 211
27. 接受手法治疗病人的饮食禁忌有哪些? // 212

【五、贫血的情志调护】

1. 贫血患者会有哪些不良情绪反应? // 214
2. 贫血患者的情志调护有必要吗? // 214
3. 缺铁性贫血患者如何进行情志调护? // 215
4. 急性出血性贫血患者有哪些心理特点? // 216
5. 急性出血性贫血患者如何进行情志调护? // 216