



XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

骨质增生

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著

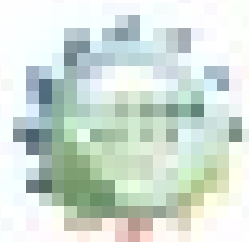


关照生活细节，使现代生活更加便利

衰老的原因是起源于细胞内的遗传基因，它存在于细胞核内的长链分子脱氧核糖核酸（DNA），并通过信息传递系统支配细胞的生长、分化和一般代谢活动。



内蒙古人民出版社



骨质增生

理疗与配餐宜忌

王树强 主编



骨质疏松、骨关节炎、骨性关节炎、骨性关节炎

本书详细介绍了骨质增生的发病原因、临床表现、诊断方法、治疗原则及配餐宜忌，是广大患者及家属了解骨质增生、科学治疗、合理配餐的实用指南。

人民卫生出版社



你 一 生 的 生 活 健 康 顾 问

骨质增生

XIANDAIJIATING
JIANKANG
LILIAOSHUXI

理疗与配餐宜忌

李元秀◎编著



关照生活细节，使现代生活更加便利

衰老的原因是起源于细胞内的遗传基因，它存在于细胞核内的长链分子脱氧核糖核酸（DNA），并通过信息传递系统支配细胞的生长、分化和一般代谢活动。



内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

骨质增生理疗与配餐宜忌/李元秀 编著. —呼和浩特:
内蒙古人民出版社, 2009. 5
(现代家庭健康理疗书系)
ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8

I. 骨… II. 李… III. ①骨质增生—物理疗法
②骨质增生—食物疗法 IV. R681. 505 R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 081696 号

现代家庭健康理疗书系

编 著 李元秀
责任编辑 张 钧
封面设计 世纪梦诺
出版发行 内蒙古人民出版社
社 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京市建泰印刷有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 1280
字 数 3200 千字
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1—10000
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10053 - 8/Z · 528
定 价 952.00 元(共 40 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前 言

和谐与幸福,健康与时尚是现代生活的两大主旋律。随着现代人生活水准的提高,人们对健康的认知与追求也在不断地提高。拥有一个健康、充满活力的身体是所有人的梦想,家庭理疗与保健由此便受到越来越多人的青睐。

家庭保健与理疗是医学更是科学,实用而简便的自我保健知识是我们编撰的初衷,更是一份社会责任。《现代家庭健康理疗书系》是一套针对目前常见的特殊人群患者的精心编撰的家庭保健理疗读书。本套丛书从中医养生学、营养学、饮食学等诸多角度,详尽阐述中医理疗保健与科学饮食、营养饮食的层层关系,并针对不同群体提出具体的保健与理疗方案。同时,本套丛书深入浅出,用现代医学理论详解病理、病因及食补药补的方式方法。

饮食疗法是家庭健康理疗最常见的方式之一,它方便实用,标本兼治,本套丛书致力于帮助特殊人群用最自然、最实用、最科学的方法预防和治疗各种常见病,本丛书讲求通俗易懂的同时,具有实用性强、涵盖面广泛等特点。

本套丛书以推广健康理疗和营养科学知识、打造高品质生活理念为宗旨,以特殊人群在日常生活中常见的病症为依据,以“医食同源,药食互补”为重点,对不同的特殊人群,用现代医学和科学的方法,建议按照每个人的实际情况合理选择,并充分满足不同年龄、不

同性别、不同要求人群的疾病调理方案,从而帮助特殊人群吃出健康理疗有效。

现代家庭生活要想打造出高品质,其中之一就是从容面对各种疾病,并且用最科学的方法治疗并解决它。日常饮食是特殊人群理疗和恢复最关键的环节,建立并遵循健康科学膳食,是您永葆健康的基础。希望本套丛书能给您身体带来健康,给您的家庭送去幸福,同时希望它能成为您日常防病、祛病、健身与保健的好伙伴。

编 者

2009.6



目 录

第一章 中年人的常见病与骨质病

早衰综合征	1
遗传学说	1
损伤学说	1
睡眠障碍症	2
睡眠障碍易患心脏病	2
睡眠障碍影响免疫力	3
睡眠障碍诱发肥胖	3
睡眠障碍会折折寿	3
颈椎病	3
注意姿势和体位	3
加强运动和锻炼	4
记忆衰退症	5
骨质疏松症	6
营养物质对骨质的影响	6
骨质疏松的营养防治	6
疲劳综合症	7
及时补充体内水分	7
定时起床,不睡懒觉	7
避免药物的不良反应	7
调节食品中的糖类与蛋白质的比例	7



做深呼吸	7
短暂松弛	8
远离暗色	8
消除眼睛疲劳	8
焦虑忧郁症	8
男性前列腺增生	10
高血压	10
高血压的诊断标准	11
高血压对人体的危害	11
高血压的预防与保健	11
早期心脑血管疾病	12
预防心脑血管意外的“三个半分钟”和“三个半小时”	12
预防心脑血管病的综合措施	12
保持营养均衡	13
坚持参加适宜的体育运动	13
糖尿病	13
什么是糖尿病	13
糖尿病可分两种	14
怎样在早期发现糖尿病	14
坚持健康的饮食习惯是控制糖尿病有有效途径之一	14
腰痛病	15
陈旧性扭伤	15
过劳性损伤	16
风湿性损伤	16
增生性损伤	16
缺乏锻炼	16
各种下肢先天或后天畸形	16
腰肌劳损	16
临床表现	17
诊断依据	17
治疗原则	17
心血管疾病	18
营养对心血管系统的重要性	18



营养对心血管系统的影响	18
心血管疾病的营养建军议	19
你对关节了解吗	19
一、什么是关节,关节是怎样构成的	19
二、关节有什么功能	19
三、关节分为几种	20
四、什么是关节软骨,它有什么作用	21
五、什么是滑膜? 滑膜与关节液有什么关系	21
六、韧带有什么作用	21
七、关节是怎样进行自我保护的	22
远离关节病	22
一、导致关节病的因素有哪些	22
二、什么样的症状出现提示您可能有关节疾病	23
三、引起关节疼痛的原因有哪些	24
四、为什么要关注关节	25
中医对痹症的认识	26
一、关节病变的中医相应病名是什么	26
二、痹证是怎样发生的	26
三、什么是风痹、寒痹、湿痹、热痹、尪痹	26
四、痹证之间可以相互转化吗	27
五、痹证过程中的病理变化是怎样的	27
六、中医治疗痹证的基本原则是什么	27
七、中医对于痹证是怎样调养的	29

第二章 骨质病患者的饮食调养

营养食谱	30
小米面发糕	30
鸡蛋西葫芦锅贴儿	30
素四喜蒸饺	31
鸡丝面	31
羊肉臊子莜麦面	32
五彩汤馄	32



黑芝麻糊	32
二米红豆粥	33
桂圆莲子粥	33
桑葚山楂粥	33
玉米面粥	34
牛奶麦片粥	34
鸡汤粥	34
虾球粥	35
菠菜猪肝粥	35
芋头鲜肉粥	35
美味鱼蓉粥	36
樱桃羹	36
蜜汁枣仁	36
三色美味羹	37
蘑菇煎蛋汤	37
银耳鹌鹑蛋	38
鹌鹑蛋香菇汤	38
清蒸鹌鹑	38
三宝蒸鸡腿	39
牛奶炖鸡块	39
花旗参大枣炖鸡	39
白煨牛肉汤	40
红蒸扣肉	40
白菜猪血汤	41
萝卜排骨汤	41
滋补羊肉汤	41
生姜羊肉锅	42
红煲狗肉	42
清蒸鳝鱼	42
虾干紫菜蛋汤	43
淡菜萝卜汤	43
芙蓉海底松	44
牛奶木瓜	44



高丽绿玉	44
凉拌西瓜皮	45
炒韭菜	45
干煸豆角	45
山楂菜心	46
八宝菠菜	46
清炒苦瓜	46
海米西葫芦	47
鱼香茄丝	47
粉蒸萝卜	48
鲜笋菜花	48
凉拌平菇丝	48
香炸山药团	49
牛奶西红柿	49
平菇炒核桃仁	50
松仁玉米	50
鲜蘑豌豆	50
油焖黄豆	51
芙蓉豆腐	51
什锦鸡蛋	52
栗子鸡块	52
炒什锦	53
洋葱炒肉丝	53
过油肉土豆片	53
扒猪蹄	54
调养药膳生姜粥	54
山丹桃仁粥	54
葛根五加粥	55
双仁五加粥	55
桃仁葛根糊	55
菊花葛根粥	55
葛根红小豆粥	56
参枣粥	56



参芪桂圆粥	56
山楂丹参粥	56
牛肉糯米粥	57
枸杞牛肉粥	57
芎归蚕蛹粥	57
陈皮木瓜汤	57
薏米赤豆汤	58
壮骨汤	58
补肾猪髓汤	58
煲猪脊骨	59
天麻炖猪脑	59
五子羊肉汤	59
鹿筋花生米汤	59
清炖乌蛇	60
胡椒根炖蛇肉	60
冰糖蛤士蟆	60
玉兰花茶	61
紫菜决明子饮	61

第三章 骨质疏松症科学配餐疗法

骨碎补炖猪蹄筋	62
杜仲炖猪腰	62
续断炖羊腰	62
续断炖牛腰	63
巴戟煮猪腰	63
巴戟炖羊腰	63
巴戟炖牛腰	63
淫羊藿炖猪腰	64
淫羊藿炖牛腰	64
淫羊藿烧猪蹄筋	64
巴戟烧猪蹄筋	65
杜仲烧蹄筋	65



赤小豆煮冬瓜	65
赤小豆炖白萝卜	66
赤小豆煮苦瓜	66
赤小豆煮莴苣	66
赤小豆炖鲜藕	66
赤小豆煮花生仁	67
赤小豆煮菱角	67
赤小豆煮荸荠	67
赤小豆煮蚕蛹	68
赤小豆煮田螺肉	68
赤小豆煮淡菜	68
赤小豆煮泥鳅	68
赤小豆煮鲈鱼	69
赤小豆煮青鱼	69
赤小豆炖鱿鱼	69
赤小豆炖鳊鱼	69
赤小豆煮鲫鱼	70
赤小豆炖鲛鱼	70
赤小豆煮鳊鱼	70
赤小豆煮白鱼	71
赤小豆炖白鸭	71
赤小豆炖乳鸽	71
赤小豆炖鹅肉	71
赤小豆炖全鸡	72
赤小豆炖乌鸡	72
赤小豆炖绿头鸭	72
赤小豆炖兔肉	73
赤小豆炖驴肉	73
赤小豆炖鹿骨	73
赤小豆炖羊肺	73
赤小豆炖驴胫骨	74
赤小豆炖羊肚	74
赤小豆炖羊肉	74



赤小豆炖牛筋	74
赤小豆炖牛肉	75
赤小豆炖狗肉	75
赤小豆炖狗胫骨	75
赤小豆炖猪蹄	76
赤小豆炖猪胫骨	76
赤小豆炖猪瘦肉	76
二豆炖猪胫骨	76
赤黑二豆汤	77
芡实煮海带	77
芡实煮冬瓜	77
芡实煮蚕蛹	78
芡实煮田螺肉	78
芡实煮墨鱼	78
芡实炖鳖肉	78
芡实炖龟肉	79
芡实炖蛤蜊肉	79

第四章 骨质疏松症主食配餐疗法

山药芝麻汤圆	80
山楂元宵	80
山药麻奶糊	80
山楂马蹄糕	81
山楂内金散	81
山楂益母膏	81
山药羊肉鸡蛋面	81
清脑羹	81
杏仁银耳羹	82
人参莲肉银耳汤	82
鲫鱼蓝	82
鲫鱼菜花羹	83
鲫鱼菠菜羹	83



姜椒鲫鱼羹	83
鲫鱼赤豆羹	84
银花绿豆羹	84
银花莲子羹	84
茉莉银耳	84
山楂甜酱	85
炒两泥	85
烩山楂羹	85
山楂山药蓝	85
山楂雪梨蓝	85
山楂蜜糖羹	86
苹果西米羹	86
烩什锦果蓝	86
梨脯	86
川贝梨	87
川贝糯米梨	87
鸭梨冰淇淋	87
竹叶梨膏	87
雪梨膏	88
什锦果羹	88
鸭梨萝卜膏	88
枇杷冻	88
枇杷滋露	88
百合枇杷羹	89
冰淇淋桃	89
蜜汁桃	89
草莓冰棍	89
草莓冻	89
草莓果酱	90
草莓酱冻	90
草莓酸酪	90
草莓羹	90
奶油草莓	90



冰糖炖草莓	91
牛乳草莓泥	91
枣泥苹果	91
苹果藕粉	91
苹果粉	92
苹果玉米糊	92
苹果膏	92
玫瑰藕粉羹	92
鸡冠花藕粉	92
百合花杏仁羹	92
木槿藕粉羹	93
桂花马蹄	93
菊花蜜汁藕	93
桂花核桃仁	93
桂花莲米	94
山药炸桂花年糕	94
芝麻桂花藕粉	94
核桃桂花红枣蓝	94
桂花栗羹	95
扁豆花馄饨	95
玉米须面条	95
山楂消食饼	95
蜜饯山楂糕	96
夹沙山楂糕	96
山楂荸荠糕	96
双色山楂糕	97
油炸山楂糕	97
杨梅糕	97
苹果煎饼卷	97
薄荷苹果沙司	98
槐花包子	98
槐花芝麻肉饼	98
玫瑰枣糕	99



玫瑰饼	99
玫瑰糕	100
玫瑰虾饼	100
木槿花饼	100
黄花菜肉包	100
玫瑰花馄饨	101
菊花果冻	101
芸豆菊花糕	101
白豆蔻馄饨	102
怀药京糕	102
怀药泥	102
怀药芝麻糊	103
怀药桃	103
桃酥豆泥	103
香酥山药	104
大枣枣仁粥	104
高粱粥	104
蕲拨粥	104
甘蔗粥	105
竹叶粥	105
莲实粥	105
水蛇粟饭丸	105
人参粥	106
黑木耳粥	106
红枣粥	106
芹菜粥	106
菠菜粥	107
赤小豆粥	107
绿豆粥	107
鲜藕粥	107
大蒜粥	107
马齿苋粥	108
白木耳粥	108