

防病治病 话营养

刘剑英 主编



FANGBING ZHIBING HUA YINGYANG



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

防病治病话营养

主 编

刘剑英

副主编

蓝 蕾

王长海

白春荣

薛新余

迟少杰

矫 静

周红丽

孙嘉利

编著者

裴素萍

宫钦季

翟桂玲

崔 红

石 桦

刘海青

吴晓青

魏 莹

曲慧馨

赵 瑛

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书从营养学的角度,着重介绍了常见病的临床表现、发病诱因、营养防病和营养治病原则及食疗方。全书共分九个方面,包括常见病与饮食营养、消化系统疾病与饮食营养、呼吸系统疾病与饮食营养、心血管及血液系统疾病与饮食营养、泌尿系统疾病与饮食营养、内分泌系统疾病与饮食营养、精神神经系统疾病与饮食营养、皮肤疾病与饮食营养,以及肿瘤与饮食营养。本书内容科学实用,通俗易懂,参考性强,适合医务人员、营养师临床应用,也可供广大群众特别是患者及其家属阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

防病治病话营养/刘剑英主编. — 北京:金盾出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5082-8373-9

I. ①防… II. ①刘… III. ①常见病—临床营养—基本知识 ②常见病—食物疗法—基本知识 IV. ①R459.3②R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 091501 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 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万博诚印刷有限公司

装订:北京万博诚印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7.25 字数:180 千字

2013 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7 000 册 定价:18.00 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

饮食营养与人们的健康息息相关。合理营养既是健康长寿的基础,又是提高机体抗病力,达到预防疾病、促进康复的重要保证。对于健康人来说,怎样吃才算营养合理,才能保证维持健康的身体,提高预防疾病的能力,保证不生病、少生病,达到健康长寿的目的,是我们每个人所关心和祈愿的。对于患者来说,怎样吃才能提高机体的免疫力,减轻患者的痛苦,促进疾病的康复,减少住院天数,节省医疗费用,是患者本人及其家属所祈盼的。

营养成就健康,如何吃得营养合理的确是一门学问。随着生活水平的提高,人们在吃的问题上虽已逐渐讲究起来,但却对“合理营养”的概念认识不清,由饮食营养不当所引发的慢性代谢性疾病和肿瘤的发病率呈逐年增高的趋势。其实,疾病的发生、发展与饮食的关系极为密切,如脂肪肝的病因与长期饮酒过量、暴饮暴食、喜食高脂及高胆固醇食物和热量过剩有关;鼻咽癌的发病与长期嗜食咸鱼及烟熏、腌腊制品有关;胃癌的发病与嗜食高盐、熏制、坚硬、热烫、油炸食品,或者膳食中缺乏蛋白质及富含维生素的新鲜蔬菜水果,或者摄入过多含亚硝酸盐的食品,以及不良的饮食方式等因素有关。因此,合理营养,平衡膳食,其意义不仅在于可以改善已经发生的疾病,更重要的是对于不健康饮食所造成的健康问题有着预防意义。讲究营养并不是简单的吃饱吃好,也不是将大量的富有营养的食物简单堆积,而是讲究营养搭配和比例合理。日常三餐如何选择食物、搭配食物,如何养成良好的饮食习惯,根据个人体质和家族遗传状况去讲究营养,达到防病治病的目的。这正是我们编写本书的主要目的。

本书是根据近年来大量的科研成果及众多的医药文献,结合

多年从营养学角度防病治病的临床实践经验编著而成,共分九个方面,包括常见病、消化系统疾病、呼吸系统疾病、心血管及血液系统疾病、泌尿系统疾病、内分泌系统疾病、精神神经系统疾病、皮肤疾病及肿瘤的饮食营养。全书内容涉及知识面广,其实用性强,通俗易懂,方便查阅。

本书在编写过程中,参考引用了部分公开发表的报刊资料,在此谨向相关作者致谢!限于本人的水平,书中不妥之处,祈望读者斧正。

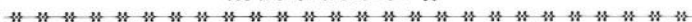
作 者



目 录

一、常见病与饮食营养	(1)
(一) 感冒	(1)
(二) 口腔溃疡	(3)
(三) 骨质疏松症	(5)
(四) 白内障	(9)
(五) 失眠	(12)
(六) 脱发	(14)
(七) 前列腺增生症	(18)
(八) 更年期综合征	(19)
(九) 近视	(22)
二、消化系统疾病与饮食营养	(27)
(一) 急性胃炎	(27)
(二) 慢性胃炎	(29)
(三) 消化性溃疡	(32)
(四) 便秘	(34)
(五) 胆囊炎	(36)
(六) 胆石症	(41)
(七) 胰腺炎	(44)
(八) 脂肪肝	(48)
(九) 肝炎	(51)
(十) 肝硬化	(55)
三、呼吸系统疾病与饮食营养	(60)
(一) 支气管炎	(60)
(二) 支气管哮喘	(63)
(三) 支气管扩张症	(66)



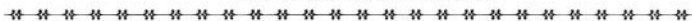


(四)肺炎	(69)
(五)肺气肿	(72)
四、心血管及血液系统疾病与饮食营养	(76)
(一)冠心病	(76)
(二)高血压	(80)
(三)高脂血症	(84)
(四)心肌梗死	(89)
(五)营养性贫血	(92)
五、泌尿系统疾病与饮食营养	(98)
(一)急性肾小球肾炎	(98)
(二)慢性肾小球肾炎	(101)
(三)尿路感染	(104)
(四)肾病综合征	(108)
(五)尿路结石	(111)
(六)肾衰竭	(114)
(七)尿毒症	(117)
六、内分泌系统疾病与饮食营养	(121)
(一)糖尿病	(121)
(二)痛风	(129)
(三)甲状腺功能亢进	(136)
(四)甲状腺功能减退	(139)
(五)肥胖症	(141)
七、精神神经系统疾病与饮食营养	(149)
(一)脑卒中	(149)
(二)偏头痛	(151)
(三)记忆力减退	(154)
(四)老年痴呆症	(156)
(五)癫痫	(159)

目 录



(六)神经性厌食.....	(162)
八、皮肤疾病与饮食营养	(165)
(一)痤疮.....	(165)
(二)食物过敏.....	(167)
(三)皮炎.....	(171)
九、肿瘤与饮食营养	(175)
(一)鼻咽癌.....	(175)
(二)食管癌.....	(178)
(三)胃癌.....	(181)
(四)肝癌.....	(185)
(五)肺癌.....	(188)
(六)乳腺癌.....	(191)
(七)胰腺癌.....	(194)
(八)大肠癌.....	(197)
(九)白血病.....	(201)
附表 主要食物的常需营养素含量.....	(206)



一、常见病与饮食营养

(一)感冒

感冒分为两种,一种是普通感冒,俗称“伤风”;另一种是流行性感冒,是由流感病毒感染引起的急性呼吸道传染性疾病。感冒患者的主要症状有打喷嚏、鼻塞、流鼻涕,有的可伴有低热、轻度畏寒、全身疼痛等。感冒程度较重者可累及咽喉部、气管和支气管等,临床可见鼻咽部充血、水肿、声音嘶哑、咳嗽、咳痰等,痰的性状可为黏液性或白色水样,体温往往不超过 39°C ,一般在3~4天后退热。

1. 营养防病

(1)合理饮食防感冒:日常饮食应合理搭配,富有营养,避免暴饮暴食或挑食偏食。暴饮暴食易致消化功能减弱,机体代谢废物不能及时排出,易滋生内热,引发感冒。挑食偏食易致营养不良,使机体的防病抗病能力减弱,也易引发感冒。

(2)选对食物防感冒:日常饮食宜清淡易消化,多喝水,多吃蔬菜水果,多吃葱、姜、大蒜、食醋等食物可达到一定的预防感冒的目的。多吃富含 β 胡萝卜素的红色食物,如胡萝卜、番茄、南瓜、大枣、山楂、柿子等;多吃具有滋润作用的食物,如薏苡仁、百合、藕等;多吃具有清热解毒作用的食物,如白菜、萝卜、黄瓜等。

(3)药食兼用防感冒:对于流行性感冒,适当预防性用药可减少发病。冬春季可用贯众、紫苏、荆芥;夏季用藿香、佩兰、薄荷;遇有时邪毒盛、流行广泛时,可用板蓝根、大青叶、菊花、金银花等。体质虚弱者可针对自身的具体情况,多吃一些药膳,如大枣、黄芪、



党参等。

2. 营养治病

(1)多喝水:大量喝水可促进机体代谢,是治疗感冒最简单可行的方法。也可多喝淡茶、果汁等。

(2)清淡饮食:饮食宜清淡,稀软易消化,如稀粥、面条、青菜汤、清肉汤等。如有发热症状可给予半流质或全流质饮食。

(3)补充营养:可适当补充蛋、奶、豆制品等高蛋白食物,注意补充富含维生素的食物如蔬菜、水果等,必要时可服用维生素 C,以起到减轻感冒症状并缩短病程的作用。

(4)饮食宜忌:限制脂肪摄入量,饮食勿过咸。不宜食油腻、荤腥之物,不可进食滋补品,禁烟酒。

(5)辨证施食:属风热型感冒,如有燥热口渴、咽干、唇燥、舌苔薄黄者,宜选凉性食品如黄瓜、青菜、萝卜、豆腐等,忌辛辣温热食品;属风寒感冒如恶寒、口燥、苔薄白者,宜选辛温食物,如葱、姜、大蒜、红糖、米醋等,忌食寒凉食物;属暑热感冒者,宜选清暑食品,如绿豆、冬瓜、白扁豆等,忌辛辣温热食品。

3. 推荐食疗方

(1)姜糖苏叶饮:生姜 20 克,紫苏叶 10 克,红糖适量。将生姜、紫苏叶洗净切丝,同置茶杯内,沸水冲泡后放入红糖拌匀即成。或另加葱白 15 克于配方中。本方发汗解表,驱寒健胃。适用于外感风寒、鼻塞流涕、头痛身痛、怕冷无汗、发热等。

(2)淡豉葱白煲豆腐:淡豆豉 12 克,葱白 15 克,豆腐 200 克。豆腐加水 1.5 碗,略煎,加入豆豉,煎取大半碗,再入葱白,煮沸即可出锅。趁热服食,服后盖被取微汗。本方益气健脾,疏表散邪。适用于年老体虚者之风寒感冒或风温初起,症见头痛身楚、恶寒微热、咳嗽咽痛、鼻塞流涕等。

(3)姜葱梨鸡蛋:梨 120 克,生姜 15 克,葱白 15 克,鸡蛋 2 个。鸡蛋打入碗内搅匀,前 3 味煎汤,用煎好的药汁趁沸时冲入蛋液



中。趁热顿服，盖被取汗，本方散寒解表。适用于风寒束表、肺气不宣的感冒，症见发热头痛、鼻流清涕、咳嗽等。

(4)双花饮：金银花 30 克，山楂 10 克，蜂蜜适量。将金银花、山楂放入砂锅内，加水适量，置武火上煮沸 3 分钟后，将药液滤出，再加水煎熬一次滤出药液，将两次药液合并，放入蜂蜜搅匀即成。本方辛凉解表。适用于风热感冒、发热头痛、口渴等。

(5)黄芪汽锅鸡：黄芪片 20 克，子母鸡 1 只，葱、生姜、食盐、料酒、味精、花椒水各适量。将子母鸡宰杀洗净后，剁成一寸见方的小块，放入沸水锅内烫 3 分钟捞出，装入汽锅内，加入葱、生姜、食盐、味精、绍酒、花椒水、黄芪片，盖上盖，上笼蒸 3 小时即成。本方扶正补虚。适用于内伤劳倦、脾虚泄泻、气衰血虚等症。体质虚弱易患感冒者，平时可常服，以预防感冒。

(6)神仙粥：糯米 50 克，连须葱白 10 克，生姜 10 克，米醋 10 毫升。糯米淘净与生姜同煮数沸，加入葱白，煮至粥成，再加入米醋煮沸，趁热食用，食后盖被取汗。本方可驱风寒解表。适用于风寒型感冒，症见发热轻而恶寒重、头痛、无汗、口不渴等。

(二)口腔溃疡

口腔溃疡是指发生在口腔黏膜上的小而疼痛的溃疡、有局限性的自身免疫性疾病。本病较多见，常反复发作，因此也称为复发性口疮；有周期性发作的特点，轻者 7~10 天可以自愈，重者口腔糜烂呈此起彼伏状，终年不断。复发性口疮的发病率很高，可达 10% 左右。

口腔溃疡主要表现为口腔黏膜及唇的多处溃疡或者糜烂，呈孤立的圆形或卵圆形浅表溃疡，患者常感到轻微的疼痛，严重者可有剧烈的烧灼样疼痛，严重影响患者的日常生活。本病的发病原因主要与免疫功能紊乱有关，胃肠功能失调、营养缺乏、贫血、精神





紧张、疲劳、失眠、局部刺激、内分泌紊乱、真菌感染、缺锌等也是发病诱因，多吃辛辣油炸食物也会诱发本病，另有 30% 的病人有家族遗传史。

1. 营养防病

(1) 戒除敏感食物：口腔溃疡的发作与饮食关系密切，可能由某种食物引起。如果在一段时间内戒除某种食物可避免口腔溃疡发作，即可确定其为发病诱因，应在饮食中尽量避免。

(2) 避免辛辣刺激性食物：辣椒、烟酒及油炸食物都可诱发口腔溃疡，应避免食用，以减少其对口腔黏膜的刺激。

(3) 多食蔬菜、水果：蔬菜、水果含有丰富的维生素，多食可防止口腔溃疡发作。

(4) 注意饮食平衡：多饮用酸奶，保持大便通畅。

2. 营养治病

(1) 饮食宜清淡：患病期间饮食宜清淡，少吃辛辣、刺激性食物及油腻食物。

(2) 多吃富含维生素的食物：多吃新鲜蔬菜、水果以保证维生素供应充足。

(3) 饮食宜忌：忌食过甜、过咸、过酸食物，不宜食肥腻食物和温热性食物，忌烟酒。

(4) 多喝水：患病期间每天早晨可饮一杯淡盐水或蜂蜜水。

(5) 补充营养素：患口腔溃疡时饮食中应注意补充叶酸、维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₁₂、铁、锌、乳酸杆菌等营养素，主要食物来源为大麦、豆类、糙米、小麦胚芽、全麦、啤酒、酵母、猪牛羊肉、鸡肉、乌鸡、鸽肉、动物肝及肾脏、牛奶、酸奶、乳酪、蛋、沙丁鱼、鲑鱼、鲫鱼、牡蛎、豆腐、绿色蔬菜、紫菜、香菇、胡萝卜、酸菜、南瓜、南瓜子、葵花子、香蕉、柑橘、杏等。

3. 推荐食疗方

(1) 黄连蛋黄油：川黄连末 6 克，蛋黄油适量，两味调和，涂口



腔患处。

(2)蛋黄油:蛋黄油加冰片少许,涂患处,每日3次。

(3)西瓜汁:取西瓜汁适量,含于口中2~3分钟后咽下,再含西瓜汁,反复多次。本方可清热解毒,促进溃疡愈合。适用于口腔溃疡。

(4)鲜石榴汁:鲜石榴取子捣碎,用沸水浸泡,凉后过滤。每日含漱数次。本方可杀菌、消炎、消肿,促进溃疡愈合。适用于口腔溃疡。

(5)萝卜汁:萝卜洗净,切碎,捣烂取汁。以汁漱口,每日数次,本方可除热毒,散淤血,消积滞。适用于口腔溃疡。

(6)萝卜鲜藕汁:生萝卜数个,鲜藕500克,两物洗净,切碎,捣烂,取汁含漱,每日数次,连用3~4日,本方可治疗心火旺盛所致的口腔溃疡。

(7)绿豆粥:绿豆100克,小米50克。先将绿豆用小火炖熟,再加小米,炖至极烂,放白糖适量,早晚各食1次。本方可治口腔溃疡。

(8)苦瓜炒肉:猪肉100克,苦瓜500克。先将猪肉炒熟,再放入苦瓜,少加食盐。本方可治疗口腔溃疡、牙龈炎。

(9)冰糖银耳羹:冰糖、水发银耳、青梅、山楂糕各适量,加水同煮食。本方可防治口腔溃疡。

(三) 骨质疏松症

骨质疏松症是严重影响人们生活质量的一种疾病。当患骨质疏松时,骨矿物质大量流失,骨骼外形虽然和正常人一样,但其骨质出现吸收、消融、骨质变薄等现象,其间出现大小不等的空隙,因而变脆,稍受外力作用即易发生断裂、粉碎,使骨折的发生率增加。我国老年男女患病率均较高,尤其以老年女性更甚,这主要是由于



妇女绝经后雌激素的显著缺乏,导致骨矿物质的流失加速而造成的。

骨质疏松症患者一般会有局限性骨疼痛症状,严重者可伴有全身性骨疼痛,其中以腰背痛最常见,伴有疲乏、无力等症状;疼痛发生的时间不确定,一般为间歇性发作,劳累后疼痛显著,休息后可缓解;有的患者会有驼背症状。骨质疏松在早期多无症状,因此容易忽视,一般多在体检或发生骨折后才被发现。

骨质疏松的发生通常与内分泌、遗传、营养及运动等因素有关,与年龄、性别亦有密切的关系,有些疾病和药物也是造成继发性骨质疏松的原因。饮食营养因素对本病的发生影响较大,如钙的摄入不足,高蛋白、高脂肪饮食,酸性食物的影响,蔗糖、盐、酒精及咖啡因等摄入过多,都是诱发本病的不可忽视的因素。

1. 营养防病

(1)补钙要趁早:中国营养学会推荐的成年人钙摄入量为每日800毫克,50岁以上每日钙摄入量为1000毫克。据最近的全国膳食调查显示,我国人均钙摄入量每日仅有300~400毫克。婴儿期和青春期是骨骼生长发育最快的时期,如果钙摄入量不足,可能限制儿童生长和骨骼矿化,影响其一生的钙贮存量,使其不能达到理想的骨峰值,这可能是中老年人骨质疏松出现较早的原因之一。因此,从儿童时期就应每日摄入充足的钙质。

(2)饮食要重营养:避免高蛋白、高脂肪饮食,因过高的蛋白质会增加体内钙的流失,而高脂肪饮食会影响钙的吸收。避免摄入过多的蔗糖、食盐、酒精及咖啡,因这些食品容易导致体内钙的流失;另外可乐饮料因含磷,易与体内的钙结合成不易被吸收的磷酸钙,若长期饮用,也易引起骨质疏松。

(3)膳食烹饪要讲科学:避免摄入过多的膳食纤维,含草酸、植酸多的蔬菜、谷类可通过焯水、浸泡、发酵等方法,去除部分草酸、植酸,以避免影响钙的吸收。



2. 营养治病

(1)补钙以食补为主:多吃含钙丰富的食物,如牛奶、奶制品、虾皮、虾米、鱼(特别是海鱼)、动物骨、芝麻酱、豆类及其制品、蛋类及某些蔬菜等,都是含钙丰富的食物。牛奶含钙量丰富且容易被人体吸收,如 250 毫升牛奶中含钙约 300 毫克,每日食用牛奶或酸奶 500 克,可满足成年人钙需要量的 3/4。

(2)补充钙制剂:症状严重者,可在医生指导下选择钙制剂。不同钙制剂含钙量不等,如碳酸钙、氧化钙、枸橼酸钙、乳酸钙和葡萄糖酸钙分别含元素钙 40%、27%、21%、13%、4%,而且不同钙源的吸收利用度也不同。选用钙剂时,应综合考虑其安全性、不良反应及效价比。胃酸缺乏者不宜用碳酸钙。对于老年人、有遗传性代谢缺陷或患心、肾疾病者,补钙品种及用量更须慎重。

(3)戒酒:酒精会阻碍钙的吸收,如果患有骨质疏松者应戒酒。

(4)补充营养素:有些营养素与钙的吸收及利用关系密切,可适当补充。常见营养素及食物来源见表 1。常见食物的钙含量见表 2。

表 1 常见营养素及食物来源

营养素	参考摄入量	食物来源
镁	350 毫克/日	荞麦、燕麦、大麦、大黄米、小米、豆类、麦胚、芝麻酱、葵花子、西瓜子、榛子、花生仁、松子仁、绿叶菜、海参、牡蛎、海蜇
锌	男:15 毫克/日 女:11.5 毫克/日	牡蛎、蛤蚌、海蜇、海米、鲫鱼、动物肝脏、对虾、牛肉、螃蟹、鹌鹑蛋、牛奶、黑米、黑芝麻、芝麻酱、西瓜子、松子仁
铜	2~3 毫克/日	动物肝脏、水产品、干豆类、坚果、西瓜子、葵花子、黑芝麻



防病治病话营养

续表

营养素	参考摄入量	食物来源
氟	3 毫克/日	动物性食物(海产品中含量最高)、茶叶
锰	3.5 毫克/日	茶叶、咖啡、坚果、粗粮、干豆类、蔬菜、水果
维生素 D	5 微克/日	动物肝脏、鱼子、蛋黄、黄油、鱼肝油
维生素 K	120 微克/日	绿叶菜、乳类、肉类、蛋类
维生素 A	男:800 微克/日 女:700 微克/日	动物肝脏、牛奶、奶油、黄油、蛋黄、田螺、牡蛎、绿叶蔬菜
维生素 C	100 毫克/日	新鲜蔬菜、水果
维生素 E	14 毫克/日	植物油、杏仁、花生仁、麦胚

表 2 常见食物的钙含量(毫克/100 克)

食物名称	钙含量	食物名称	钙含量
牛奶	104	海带(干)	348
干酪	799	紫菜	264
蛋黄	112	木耳	247
大米	13	虾皮	991
标准粉	31	蚌肉	190
猪肉(瘦)	6	大豆	191
牛肉(瘦)	9	豆腐	164
羊肉(瘦)	9	黑豆	224
鸡肉	9	青豆	200
豌豆(干)	67	雪里蕻	230
花生仁	284	苋菜	178
芥菜	294	大白菜	45
苜蓿	713	大枣	80
油菜	108		



3. 推荐食疗方

(1) 虾皮豆腐汤: 虾皮 15 克, 嫩豆腐 150 克, 紫菜、葱花、姜末、料酒各适量。虾皮洗净后泡发, 豆腐切成小方块。将葱花、姜末、料酒下油锅内煸香后, 放入虾皮、豆腐、紫菜, 加水烧汤。虾皮营养丰富, 每 100 克虾皮中含蛋白质 39.3 克, 钙 2 000 毫克。

(2) 三仙糖醋排骨: 猪肋骨 250 克, 淫羊藿 10 克, 仙茅 6 克, 仙鹤草 12 克, 淀粉、糖、醋、食盐、酱油各适量。将猪排洗净, 切块。淫羊藿、仙茅、仙鹤草放入纱布袋中, 与排骨共放入锅中, 加水煮至排骨熟烂, 排骨汤只剩 200 毫升时, 弃去药袋, 排骨捞出, 入铁锅中煸炒, 汤中加入调味料, 搅成糊, 放入排骨中收汁勾芡出锅。

(3) 黄豆猪骨汤: 新鲜猪骨 250 克, 黄豆 100 克, 生姜 20 克, 黄酒 200 毫升, 食盐适量。黄豆提前用水浸泡 6~8 小时; 猪骨洗净, 切断, 置水中烧开, 去除血污。将处理好的猪骨放入砂锅内, 加生姜、黄酒、食盐和 1 000 毫升水, 经煮沸后, 用文火煮至骨烂, 放入黄豆继续煮至豆烂, 即成。每日 1 次, 每次 200 毫升, 每周 1 剂。

(4) 桑葚牛骨汤: 桑葚 25 克, 牛骨 250~500 克。将桑葚洗净, 加酒、糖各少许蒸制。另将牛骨置锅中, 水煮, 开锅后撇去浮沫, 加姜、葱再煮。见牛骨发白时, 捞出牛骨, 加入桑葚, 开锅后再去浮沫, 调味后即成。本汤可滋阴补血, 益肾强筋。

(5) 加味板栗炖牛肉: 板栗 100 克, 牛肉 500 克, 大枣 20 枚, 补骨脂 15 克。将补骨脂水煎 2 次, 得煎液 500 毫升。牛肉切块, 在铁锅中加葱、姜、酱油, 略煸后, 放入砂锅中, 加补骨脂煎液、去壳板栗、大枣, 文火炖至熟烂, 调味, 即成。

(四) 白内障

白内障就是晶状体发生浑浊的一种致盲性眼科疾病。白内障的典型表现是视力下降, 且随着晶状体浑浊程度的加重, 视力下降