

<<高钙和防治骨质疏松美食便方>>

图书基本信息

书名：<<高钙和防治骨质疏松美食便方>>

13位ISBN编号：9787117162159

10位ISBN编号：7117162155

出版时间：2013-4

出版单位：人民卫生出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<高钙和防治骨质疏松美食便方>>

### 内容概要

《高钙和防治骨质疏松美食便方》科学、通俗地介绍了骨质疏松的日常饮食调养，汲取了我国传统医学的丰富源泉，收集了我国大量传统方法，包括美食单方、中药验方、美食菜、汤、羹、粥、药酒等。这些方法，经过长期的临床实践，被证实是简单而有效的，而且容易为人们所接受。中医理论对于脂肪肝的饮食调养有其独特的治疗理论和效果，毒副作用少，很值得提倡。

## <<高钙和防治骨质疏松美食便方>>

### 作者简介

张浦，出生于医学世家，自幼随父从医，“张接骨”第八代传人。

南京张接骨医院院长，南京自然医学会理事。

2004年毕业于南京中医药大学中医骨伤专业，2007年毕业于南京中医药大学研究生进修班。

擅长中西医结合治疗小儿肘关节骨折、老年人股骨颈骨折、腰椎压缩性骨折以及人体四肢各种骨折，手法复位及外敷中草药、小夹板固定等无创伤治疗方法。

陈巨鹏，医学博士，江苏省中医院骨伤科副主任医师，江苏省第一批、全国第五批名老中医学学术继承工作培养对象，石筱山伤科学术研究中心高级研究员。

参与国家级课题1项、省级课题数项，发表学术论文10余篇。

## <<高钙和防治骨质疏松美食便方>>

### 书籍目录

第一部分 不可不知的骨质疏松症防治知识 一、骨质疏松症患者知多少 二、骨的作用 1.支架功能 2.保护内脏功能 3.运动功能 4.参与人体钙、磷代谢作用 5.造血和免疫功能 三、骨质疏松症的危害 四、骨质疏松症的诊断 1.骨质疏松症的定义分类 2.骨质疏松症的症状 3.骨质疏松症的检查方法 五、易患骨质疏松症的人有你吗 六、骨质疏松症患者的饮食原则 1.补钙 2.补维生素D 3.补蛋白质 4.平衡膳食 5.戒烟酒,少咖啡、浓茶 6.合理烹调 七、骨质疏松症的中医分型 第二部分 生活中简便易行的骨质疏松症防治方法 一、骨质疏松症的防治原则 1.骨质疏松症的预防原则 2.骨质疏松症治疗原则 二、骨质疏松症患者保健要点 1.科学晒太阳 2.健康运动 3.自我照料 4.戒烟限酒 5.定期检查骨密度 三、骨质疏松症患者生活中易忽视的细节 1.家居安全细节 2.个人安全细节 3.日常生活中的安全细节 第三部分 骨质疏松症饮食及调养技巧 一、饮食调养原则 1.讲究膳食平衡 2.进食富含钙、维生素的食物 3.合理摄入蛋白质 4.科学安排每天膳食 5.使用合理的食品制作方法减少钙损失 6.避免不合理配餐 7.戒除不良嗜好 二、饮食及调养误区 1.靠自我感觉发现骨质疏松症 2.骨质疏松症就是缺钙 3.治疗骨质疏松症就是补钙 4.血钙低就是缺钙 5.喝骨头汤能补钙 6.吃菠菜烧豆腐能补钙 7.多吃钙制品就能补钙 8.骨质疏松属于退行性疾病无法防范 9.骨质疏松症患者静养能防骨折 第四部分 骨质疏松症最佳调养食物 1.牛奶 2.虾 3.虾皮 4.银鱼 5.河蟹 6.河蚌 7.海蜇 8.海参 9.干贝 10.海带 11.紫菜 12.蘑菇 13.香菇 14.黑木耳 15.黄豆 16.芝麻 17.核桃仁 18.红枣 19.刺梨 20.鸡蛋 21.动物骨头 22.猪皮 23.栗子 24.菠菜 25.油菜 26.卷心菜 27.萝卜 28.大白菜 29.花粉 30.扁豆 31.动物肝脏 32.银耳 第五部分 防治骨质疏松症的中药单验方 1.淫羊藿 2.骨碎补 3.杜仲 4.黄芪 5.葛根 6.牛膝 7.山茱萸 8.丹参 9.紫河车粉(胎盘粉) 10.续断 11.龟甲 12.鹿茸 13.接骨木 14.山药 15.当归 16.熟地黄 17.龙眼肉 18.巴戟天 19.补骨脂 20.肉苁蓉 21.菟丝子 22.核桃仁 23.枸杞子 24.女贞子 25.黑芝麻 26.何首乌 27.狗脊 28.大枣 第六部分 防治骨质疏松症的美食菜肴 第七部分 防治骨质疏松症的美食汤肴 第八部分 防治骨质疏松症的美食粥方 第九部分 防治骨质疏松症的美食主食方 第十部分 防治骨质疏松症的美食果蔬法饮方 第十一部分 防治骨质疏松症的美食茶饮方 第十二部分 骨质疏松症调补酒方 第十三部分 防治骨质疏松症的中药方

## <<高钙和防治骨质疏松美食便方>>

### 章节摘录

版权页：插图：二骨质疏松症患者保健要点 1.科学晒太阳 皮肤下脂肪含有维生素D的前身物质——前维生素D，在阳光紫外线的作用下合成维生素D，维生素D又通过血流从肝脏到肾脏，转换成活性维生素D，促进肠道内钙质的吸收。

但晒太阳也要掌握正确的方法，否则也会产生不良作用。

每日光照15~30分钟，即可产生人体生理所需的维生素D，故一般不宜在阳光下曝晒时间过长。

要根据不同的季节与地区确定光照的时间。

一般夏季以上午8~10时，下午以4~6时较为适宜，需防中暑；冬季可以到户外晒太阳或散步为主。

避免在强烈的阳光直接照射下长时间曝晒，否则容易出现皮肤潮红、起泡、疼痛难忍等灼伤症状，严重时可使皮肤色素大量沉着，甚至诱发皮肤癌变。

因此在进行日光浴时需用薄布或衣物等遮盖裸露的皮肤，最好选择在树荫下或屋檐下“晒太阳”，这些地方虽不能接受阳光的直接照射，但从地面上反射的紫外线能满足人体对维生素D的需求。

进行全身照射时，应保护好头部，否则会产生头痛、心慌、恶心等不适。

也应注意保护好眼睛，以免损伤视网膜，造成视力减退，甚至失明等严重后果，最好戴上墨镜。

饭前、饭后不宜进行“晒太阳”。

也不宜在阳光直射下看书，睡觉。

“晒太阳”可在游泳场、海滨、庭院或阳台上进行，也可结合其他的体育锻炼或室外劳动。

“晒太阳”应与食物营养摄入相结合，特别要增加高钙食品的摄入量，这对防治骨质疏松十分有益。

运动是骨重建的决定性因素，骨质疏松症患者应加强运动，尤其是户外运动，负荷运动可增加骨量，可预防骨丢失，还可改善肌肉和增加灵活性，从而减少跌倒及其不良后果。

同样，运动也要强调得法，否则可能带来意外。

选择适合中老年人力所能及的运动方式。

如慢跑、散步、太极拳八段锦及自我保健按摩等等，高龄者可选择打门球。

有关专家认为快走和慢跑应作为中老年人优先选择的运动锻炼项目。

其优点是：运动量可以自由掌握调节，适合不同身体健康状况和不同年龄的人；不需要特殊的运动场地和设备；不需要专门学习，人人可以掌握；快走和慢跑是一种柔和的全身运动，同其他运动一样，同样能起到增强和改善人体各器官的功能，达到健身、祛病和健康的目的。

## <<高钙和防治骨质疏松美食便方>>

### 编辑推荐

《高钙和防治骨质疏松美食便方》内容丰富翔实，通俗易懂，文字简练，版面活泼，集知识性、科学性、可读性与趣味性于一体，可满足不同文化层次，不同职业读者的需求。适合广大群众，特别是骨质疏松症患者及其家属阅读，也可供临床医务人员参考。

<<高钙和防治骨质疏松美食便方>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>