

# 《好快，10周快速改善痛风：痛风保健宜》

## 图书基本信息

书名：《好快，10周快速改善痛风：痛风保健宜什么？忌什么》

13位ISBN编号：978753726340X

出版时间：2016-4

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《好快，10周快速改善痛风：痛风保健宜》

## 内容概要

科学合理的饮食对于防治痛风有着重要的意义。本书不仅列出了专属痛风患者的饮食指南，还举出患者宜吃与忌吃的食物，并介绍了适合患者的理疗方法与运动方式，让痛风患者不再为了如何调理身体而烦恼。

# 《好快，10周快速改善痛风：痛风保健宜》

## 作者简介

"国家领导人专职保健医生

著名医学科学家

中国人民解放军总参警卫局保健处主任医师

1961年毕业于上海第二医科大学医疗系，曾师从于著名内科医师乐文照和著名老中医祝谌予教授。

1971年调至北京中南海门诊部做专职医疗保健医生，曾先后担任过朱德总司令、华国锋主席的专职保健医生，

受命参加李先念、胡耀邦等同志的会诊和保健工作，被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”。

1990年被中央保健委员会授予荣誉证书和荣誉奖状，享受国务院特殊津贴。”

# 《好快，10周快速改善痛风：痛风保健宜》

## 书籍目录

### Chapter 1 /第一章 专属痛风患者的饮食指南

012.....膳食平衡很重要，痛风患者知多少

014.....痛风患者要选对食物类型

016.....痛风患者应正确烹调食物

017.....痛风患者要学会喝水

018.....痛风四阶段，饮食要求大不同

020.....痛风患者的饮食误区

### Chapter 2 /第二章 选择正确的食物，快速有效防治痛风

024.....五谷杂粮类

024.....大米

芹菜大米粥

山药大米粥

026.....小米

红枣小米粥

028.....薏米

玫瑰薏米粥

薏米炖冬瓜

030.....糙米

糙米胡萝卜糕

薄荷糙米粥

032.....玉米

玉米烙

034.....燕麦

板栗燕麦粥

036.....绿豆

丝瓜绿豆粥

038.....芸豆

桂花白芸豆

蜜汁红枣芸豆

040.....黑豆

黑豆莲藕鸡汤

041.....蔬菜、菌菇类

042.....包菜

肉末包菜

包菜鸡蛋汤

044.....大白菜

开水枸杞大白菜

板栗煨大白菜

大白菜清汤

鲜奶大白菜汤

048.....空心菜

姜汁拌空心菜

050.....苋菜

橄榄油芝麻苋菜

苋菜嫩豆腐汤

052.....芹菜

慈姑炒芹菜

- 054.....芥蓝
- 蒜蓉芥蓝片
- 056.....黄瓜
- 彩蛋黄瓜卷
- 清凉姜汁黄瓜片
- 058.....冬瓜
- 芥蓝炒冬瓜
- 芦笋煨冬瓜
- 060.....南瓜
- 蒜香蒸南瓜
- 062.....胡萝卜
- 香油胡萝卜
- 菊花胡萝卜汤
- 064.....白萝卜
- 蒸白萝卜肉卷
- 066.....西红柿
- 西红柿炒口蘑
- 西红柿蔬菜汤
- 068.....山药
- 玫瑰山药
- 健脾山药汤
- 070.....芋头
- 素炒芋头片
- 粉蒸芋头
- 072.....土豆
- 红烧小土豆
- 香煎土豆片
- 清蒸土豆
- 老醋土豆丝
- 076.....马蹄
- 脆炒马蹄
- 马蹄炒豌豆苗
- 078.....黑木耳
- 木耳炒百合
- 080.....肉禽、蛋类
- 080.....猪肉
- 猪肉苹果卷
- 082.....猪血
- 韭菜炒猪血
- 黄豆芽猪血汤
- 084.....鸡肉
- 草菇蒸鸡肉
- 鸡肉西红柿汤
- 086.....鸭肉
- 红枣薏米鸭肉汤
- 088.....鸡蛋
- 萝卜缨炒鸡蛋
- 艾叶煮鸡蛋
- 090.....鸭蛋

## 《好快，10周快速改善痛风：痛风保健宜》

葱花鸭蛋  
鸭蛋炒洋葱  
092.....皮蛋  
菠菜皮蛋开胃汤  
皮蛋拌魔芋  
094.....鹌鹑蛋  
木瓜银耳炖鹌鹑蛋  
096.....水产类  
096.....鲫鱼  
黄花菜鲫鱼汤  
银丝鲫鱼  
098.....草鱼  
菊花草鱼  
100.....鳕鱼  
香煎鳕鱼  
西红柿浇汁鳕鱼  
102.....鲈鱼  
柠香鲈鱼  
104.....鳝鱼  
薏米鳝鱼汤  
106.....海藻  
海藻绿豆粥  
凉拌海藻  
108.....海参  
桂圆炒海参  
海参粥  
110.....海蜇皮  
苦瓜海蜇丝  
112.....水果类  
112.....苹果  
拔丝苹果  
奶香苹果汁  
114.....梨  
燕窝川贝母梨  
116.....菠萝  
花菜菠萝稀粥  
鲜榨菠萝汁  
118.....橙子  
橙子南瓜羹  
120.....橘子  
蜜橘鸡丁  
122.....哈密瓜  
哈密瓜南瓜稀粥  
椰香哈密瓜球  
124.....红枣  
养颜红枣糕  
板栗桂圆红枣甜汤  
126.....李子  
李子蜂蜜牛奶

128.....芒果  
芒果炖银耳汤  
芒果汁  
130.....柠檬  
酸甜柠檬红薯  
薄荷柠檬汁  
132.....枇杷  
枇杷糖水  
134.....葡萄  
金珠葡萄  
葡萄胡萝卜汁  
136.....石榴  
石榴汁  
138.....桃子  
桃子香瓜汁  
140.....西瓜  
西瓜翠衣炒鸡蛋  
西瓜草莓汁  
142.....香蕉  
香蕉鸡蛋饼  
冰糖蒸香蕉  
144.....杨桃  
杨桃甜橙汁  
146.....木瓜  
木瓜莲子炖银耳  
牛奶木瓜汁  
148.....干果类  
148.....核桃  
核桃仁粥  
核桃露  
150.....板栗  
板栗桂圆粥  
板栗枸杞鸡爪汤  
152.....莲子  
荷叶莲子枸杞粥  
燕窝莲子羹  
154.....腰果  
腰果炒空心菜  
156.....杏仁  
杏仁苦瓜  
牛奶杏仁露  
158.....花生  
花生健齿汤  
花生菠菜粥  
160.....榛子  
榛子小米粥  
162.....芝麻  
芝麻拌菠菜  
山药芝麻糊

164.....其他类

164.....豆腐

清蒸豆腐丸子

香菜炒豆腐

166.....牛奶

花生银耳牛奶

168.....豆浆

糯米黑豆浆

薏米黑豆浆

170.....红茶

柠檬红茶

## Chapter 3 /第三章 痛风需忌口，食物选择要谨慎

174.....应忌吃的食物

174.....茼蒿

174.....芦笋

174.....香菇

174.....青豆

175.....黄豆

175.....鸡精

175.....啤酒

175.....醪糟

175.....猪肝

176.....猪肺

176.....猪小肠

176.....猪肾

176.....猪心

176.....猪胰

177.....牛肝

177.....牛肾

177.....鸭肝

177.....鸡肝

177.....紫菜

178.....鱼干

178.....乌鱼

178.....白鲳鱼

178.....带鱼

178.....沙丁鱼

179.....鲢鱼

179.....草虾

179.....牡蛎

179.....蛤蜊

179.....干贝

180.....应少吃的食物

180.....金针菇

180.....竹笋

180.....菠菜

180.....西蓝花

181.....火龙果

181.....猕猴桃

# 《好快，10周快速改善痛风：痛风保健宜》

181.....杨梅

181.....樱桃

181.....绿茶

Chapter 4 /第四章 理疗+运动，远离痛风困扰

184.....痛风患者的按摩疗法

190.....痛风患者的拔罐疗法

194.....痛风患者的艾灸疗法

200.....适合痛风患者的运动方式

206.....适合痛风患者的生活方式

# 《好快，10周快速改善痛风：痛风保健宜》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)