

《好快，10周快速改善贫血：贫血保》

图书基本信息

书名：《好快，10周快速改善贫血：贫血保健宜什么？忌什么》

13位ISBN编号：9787537263396

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

《好快，10周快速改善贫血：贫血保》

内容概要

"本书重点在于贫血的饮食调理，内容上分为五个章节，第一、二章对贫血的养生保健知识的介绍，让读者对贫血有一个总的认识；第三章针对贫血患者推荐了52种快速有效的补血食物，并推荐了100多道补血的食谱，让贫血患者能更好的预防贫血，调养身体；第四章介绍了70余种贫血患者禁吃的食物，让贫血患者能更好的规避饮食误区，吃出健康。当然，这里列举的这些禁吃的食物也不是就一点不能沾，完全不能吃，掌握好“度”即可；第五章介绍了30多道适合贫血人群的花草药茶；第六章针对贫血患者制定的理疗及运动疗法，如按摩、针灸、拔罐、瑜伽及跳舞、游泳、跑步、骑自行车等日常运动。"

《好快，10周快速改善贫血：贫血保》

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。”

书籍目录

Chapter 1 / 第一章

拨开迷雾，看清贫血的真面目

012.....血液与贫血

014.....什么是贫血？

015.....哪些人易患贫血？

015.....如何判断贫血的程度？

016.....贫血的主要症状

017.....贫血的病因和发病机理

Chapter 2 / 第二章

贫血者的生活指导，都在这里

022.....主要贫血类型及其饮食原则

026.....贫血患者的日常饮食宜忌

029.....贫血患者一日三餐的搭配方案

Chapter 3 / 第三章

快速有效的补血食物，贫血了要这样吃

034.....黑米

桂圆红枣黑米粥

黑米桂花粥

百合黑米粥

036.....糯米

燕窝阿胶糯米粥

荷叶糯米鸡腿饭

038.....玉米

红豆玉米发糕

腰果炒玉米粒

彩椒玉米炒鸡蛋

040.....燕麦

玉米燕麦粥

南瓜枸杞燕麦豆浆

豌豆燕麦豆浆

042.....小麦

小麦玉米豆浆

044.....黄豆

酱黄豆

黑米核桃黄豆浆

黄豆焖茄丁

046.....黑豆

黑豆糯米粥

黑豆渣大麦粉蛋饼

048.....红豆

红豆小米豆浆

黑米红豆粥

桂圆花生红豆浆

050.....豆腐

芽菜肉末蒸豆腐

多彩豆腐

052.....西红柿

《好快，10周快速改善贫血：贫血保》

西红柿烩花菜
酸甜番茄焖排骨
054.....秋葵
凉拌秋葵
海鲜鸡蛋炒秋葵
056.....芦笋
上汤鸡汁芦笋
芦笋鱿鱼卷
058.....菠菜
腐竹烩菠菜
060.....芹菜
橄榄油拌西芹玉米
香芹炒饭
西芹百合炒红腰豆
062.....苋菜
香菇苋菜
椒丝炒苋菜
决明鸡肝苋菜汤
064.....紫甘蓝
紫甘蓝拌千张丝
生菜紫甘蓝沙拉
066.....胡萝卜
胡萝卜丝炒包菜
胡萝卜炒牛肉
068.....南瓜
嫩南瓜核桃沙拉
南瓜炒牛肉
070.....莴笋
杂酱莴笋丝
黑芝麻拌莴笋丝
腐竹香干炒莴笋
072.....土豆
鹅肝炖土豆
土豆炖羊肚
074.....红薯
红豆红薯汤
土豆红薯泥
枸杞红薯饭
076.....黄花菜
黄花菜枸杞猪腰
黄花菜炖乳鸽
078.....黑木耳
木耳鸡蛋炒饭
木耳红枣莲子粥
080.....猪瘦肉
莲藕红豆瘦肉汤
瘦肉莲子汤
082.....牛肉
茶树菇蒸牛肉

《好快，10周快速改善贫血：贫血保》

084.....猪肝
菠菜猪肝炒饭
086.....猪心
卤猪心
莲子茯神炖猪心
088.....猪血
肉末尖椒烩猪血
090.....鸡肝
胡萝卜炒鸡肝
092.....鸭血
韭菜鸭血汤
鸭血虾煲
094.....乌鸡
枸杞木耳乌鸡汤
生地炖乌鸡
096.....鸡蛋
鸡蛋炒豆渣
蔬菜烘蛋
098.....黄鱼
春笋烧黄鱼
茄香黄鱼煲
100.....鲈鱼
浇汁鲈鱼
豆腐烧鲈鱼
102.....鳝鱼
黄芪红枣鳝鱼
茶树菇炒鳝丝
104.....甲鱼
阿胶淮杞炖甲鱼
106.....鱿鱼
豉汁炒鲜鱿鱼
蚝油酱爆鱿鱼
108.....虾
蒜香大虾
酱爆虾仁
110.....海参
芡实海参粥
海参养血汤
112.....生蚝
黑豆生蚝粥
姜葱生蚝
114.....海带
海带虾米排骨汤
海带丝拌菠菜
116.....桑葚
草莓桑葚奶昔
桑葚黑豆红枣糖水
118.....红枣
当归首乌红枣汤

《好快，10周快速改善贫血：贫血保》

芝麻糯米枣

红枣豆浆

120.....桂圆

桂圆炒鸡蛋

板栗桂圆红枣甜汤

红枣桂圆枸杞茶

122.....芝麻

燕麦黑芝麻豆浆

124.....核桃

核桃仁鸡丁

核桃枸杞粥

核桃木耳粳米粥

126.....花生

花生红米粥

128.....开心果

开心果蔬菜沙拉

枸杞开心果豆浆

开心果炒饭

130.....猕猴桃

猕猴桃大杏仁沙拉

猕猴桃炒虾球

132.....草莓

酸奶草莓

133.....金桔

金桔桂圆茶

Chapter 4 / 第四章

贫血需忌口，食物选择要谨慎

136.....榨菜/咸菜/萝卜缨/韭菜

137.....竹笋/蒜苔/蕨菜/洋葱

138.....豆腐/咸鱼/咸肉/鸡皮

139.....螃蟹/田螺/五花肉/腊肉

140.....熏肉/培根/烤羊肉串/炸鸡

141.....烤鸭/鱼子/金枪鱼/猪脑

142.....冰冻西瓜/鸡蛋黄/茶叶蛋/咸蛋

143.....松花蛋/豆瓣酱/大蒜/胡椒

144.....辣椒/花椒/芥末/咖喱粉

145.....桂皮/茴香/丁香/饴糖

146.....猪油/鱼肝油/奶油/鱼露

147.....麦乳精/蜂王浆/牛奶/咖啡

148.....豆奶/苦丁茶/红茶/冰淇淋

149.....冷饮/可乐（碳酸饮料）/巧克力/

白酒

150.....黄酒/葡萄酒/碱性馒头/金银花

151.....荞麦面/酒酿/年糕/臭豆腐

152.....豆腐乳/薯片/油饼/油条

153.....炸麻花/汉堡/方便面/爆米花

Chapter 5 / 第五章

药茶调理贫血，轻松喝出健康

156.....人参麦冬茶

- 157.....党参桂圆枸杞茶
- 157.....党参枸杞茶
- 158.....党参白术茶
- 159.....党参红枣陈皮茶
- 159.....党参红枣蜂蜜茶
- 160.....党参麦冬茶
- 161.....姜糖茶
- 161.....太子参乌梅茶
- 162.....月季花清香茶
- 163.....枸杞人参茶
- 163.....当归桂圆茶
- 164.....雪梨菊花茶
- 165.....桂圆核桃茶
- 165.....桂圆人参茶
- 166.....水蜜桃茶
- 167.....玫瑰益母草调经茶
- 167.....灵芝甘草茶
- 168.....百合花香茶
- 169.....益胃茶
- 169.....百合红枣桂圆汤
- 170.....石斛枸杞茶
- 171.....红枣枸杞茶
- 171.....红枣大麦茶
- 172.....红枣桂圆姜茶
- 173.....红枣焦米茶
- 173.....红枣桂圆枸杞茶
- 174.....红糖山楂茶
- 175.....酸枣仁桂圆茶
- 175.....菊花枸杞蜜枣参茶
- 176.....陈皮乌梅枸杞茶
- 177.....黄芪红枣枸杞茶
- 177.....黄芪党参枸杞茶
- 178.....龙眼枸杞党参茶
- 179.....灵芝玉竹麦冬茶
- 179.....灵芝养肝茶

Chapter 6 / 第六章

理疗+运动，远离贫血困扰

- 182.....贫血患者的按摩疗法
- 184.....贫血患者的拔罐疗法
- 186.....贫血患者的艾灸疗法
- 188.....有助于改善贫血的瑜伽
- 202.....适合贫血患者的其他运动方式

《好快，10周快速改善贫血：贫血保》

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