

## <<贫血的饮食与中医调养>>

### 图书基本信息

书名：<<贫血的饮食与中医调养>>

13位ISBN编号：9787509125045

10位ISBN编号：7509125049

出版时间：2009-4

出版时间：王兴国、朱耀寰 人民军医出版社 (2009-04出版)

作者：王兴国，朱耀寰 编

页数：209

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>

## <<贫血的饮食与中医调养>>

### 前言

严格地讲，贫血常常只是一个症状，并不是一种独立的疾病。

造成贫血的原因有很多，除疾病（如一些出血性疾病或血液病）外，贫血的常见原因是饮食营养缺乏，如最常见的缺铁性贫血就与饮食中铁缺乏有很大关系。

不管是什么原因造成的贫血，都会带来严重的健康问题，如头晕眼花、疲乏无力、体质低下、免疫力低下、劳动效率低下、儿童智力发育受损等。

随着经济的发展和生活水平的提高，人们的营养状况有了很大改善，一些类型的贫血，如叶酸或维生素B12缺乏造成的巨幼红细胞性贫血正在迅速减少，甚至消失。

不过，还有一些类型的贫血，如缺铁性贫血的患病率下降并不明显，甚至没有减少。

贫血在我国人群中普遍存在，其中尤以妇女、儿童和老年人发病率最高。

据估计，全国约有2亿人口患缺铁性贫血。

根据“中国居民营养与健康状况调查（2002）”，中国居民贫血患病率为20.1%，男性为15.8%，女性为23.3%。

2岁以内婴幼儿、60岁以上老年人和育龄期妇女贫血患病率较高，分别为31.1%、29.1%和19.9%。

## <<贫血的饮食与中医调养>>

### 内容概要

《贫血的饮食与中医调养》为贫血患者（主要是缺铁性贫血患者）提供了大量的药物之外的保健措施和治疗建议，主要包括：贫血与铁、维生素、其他营养素的关系，适合缺铁性贫血的营养原则、食物，强化铁食品对贫血的作用，贫血中医调养方法等，并着重介绍了维生素C对于缺铁性贫血的重要意义。

《贫血的饮食与中医调养》既继承了传统医学理论（包括药膳相关理论），也彰显了现代营养学及贫血临床治疗的精华，适合贫血患者及其家属阅读参考。

## <<贫血的饮食与中医调养>>

### 作者简介

王兴国，营养学副教授、副主任营养师，大连市营养学会常务理事、大连市预防医学会营养与食品卫生委员会委员。

1993年，他毕业于中山医科大学（现中山大学）医学营养学系。

师从著名营养学家何志谦教授，是国内最早期的营养学本科毕业生之一。

十余年来，他一直在大连医科大学第二附属医院从事临床营养、营养学教学工作，并为推广和普及大众营养知识做着积极的奉献。

朱耀寰，毕业于长春中医学院医疗系，现为大连医科大学附属第二医院中医科主任医师、教授、硕士生导师。

擅长中医胃肠病，肾病、呼吸系统疾病的治疗，对一些疑难杂症有其独特见解和治疗技术。

## <<贫血的饮食与中医调养>>

### 书籍目录

第1章 带您读懂主要术语贫血缺铁性贫血巨幼红细胞性贫血生理性贫血出血性疾病缺铁性贫血的阶段  
性口服铁剂血常规血红蛋白（Hb）铁的吸收率血红素铁与非血红素铁影响铁吸收的因素营养缺乏病  
铁缺乏铁储存铁的推荐摄入量饮食结构维生素C强化食品加铁酱油血虚血与气虚劳辨证论治药膳针灸  
捏脊疗法按摩自我身心调整刮痧疗法第2章 带您认识贫血容易被忽视的贫血什么是贫血贫血的表现缺  
铁性贫血的原因缺铁性贫血是怎样发生的缺铁性贫血诊断应该做什么检查缺铁性贫血的治疗有关缺铁  
性贫血的常见误区第3章 日常饮食指南铁与缺铁性贫血其他营养素与缺铁性贫血缺铁性贫血患者的营  
养原则缺铁性贫血患者的食物结构改善缺铁性贫血的食谱最值得推荐的日常食品贫血饮食误区第4章  
治疗缺铁性贫血的捷径 - 补充维生素C第5章 强化铁食品与贫血加铁酱油铁强化面粉其他强化铁的食物  
第6章 中医说贫血血的生成与作用血虚的原因、表现与治疗贫血的辨证与治疗第7章 中医养生方法巧用  
单味药药膳针灸捏脊疗法按摩刮痧治疗血虚证自我身心调整其他第8章 不同人群贫血速查孕妇贫血婴  
幼儿贫血青少年贫血育龄女性贫血老年人贫血附录中国居民平衡膳食指南（2007）

## <<贫血的饮食与中医调养>>

### 章节摘录

插图：第1章 带您懂主要术语巨幼红细胞性贫血巨幼红细胞性贫血是由于体内维生素B12：或叶酸缺乏引起的大细胞性贫血，其特点是红细胞核发育不良，成为特殊的巨幼红细胞。

本病过去多见于20～40岁孕妇和婴儿。

现在随着生活水平提高，饮食和卫生条件改善，该种贫血已经很少见。

生理性贫血由于健康人体血容量的增加而使血液稀释所引起的贫血称为生理性贫血。

主要见于女性的妊娠期。

目前主张生理性贫血也要进行饮食干预，必要的时候还可服用补铁药物。

出血性疾病在临床实践中，发现贫血后必须认真查找很可能存在的原发疾病，即造成贫血的原因，最常见的是出血性疾病，如消化性溃疡出血、服用阿司匹林造成胃出血、肾病尿血、肿瘤、子宫肌瘤、月经失调、痔疮出血等。

出血导致铁大量流失，并出现缺铁性贫血。

如果不治疗这些原发疾病，贫血通常很难通过补铁纠正。

## <<贫血的饮食与中医调养>>

### 编辑推荐

《贫血的饮食与中医调养》在2008搜狐健康频道十大健康卫士博客颁奖词：他的博客以观点独到和犀利为最大特点，敢于质疑既有知识体系，专注于揭批错误的营养饮食观点，纠正民众的饮食误区，每次新的博文推出，都能在网友中和业界产生巨大的影响。

不管什么原因造成的贫血，都会带来严重的健康问题，如头晕眼花、疲乏无力、体质低下、免疫力低下、劳动效率低下、儿童智力发育受损等。

防治缺铁性贫血或铁缺乏的方法并不复杂，除积极治疗原发疾病外，只要掌握饮食均衡这一基本原则，并抓住铁吸收率这一关键点即可。

造成贫血患病居高不下的关键，是人们不够重视，很多人对自然患有的贫血视而不见，不能积极主动地采取措施，或者是对科学饮食、合理营养漠然视之，缺乏责任感和严谨的科学素养。

营养学者，中医名家，联袂奉献。

严格地讲，贫血病常常只是一个症状，并不是一个独立的疾病。

造成贫血的原因有很多，除疾病（如一些出血性疾病或血液病）外，贫血的常见原因是饮食营养缺乏。

例如，防治缺铁性贫血，除积极治病原发疾病外，最可行、最有效的方法是从日常饮食来解决营养缺乏问题。

<<贫血的饮食与中医调养>>

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>