

<<养骨食疗专家谈>>

图书基本信息

书名：<<养骨食疗专家谈>>

13位ISBN编号：9787509157718

10位ISBN编号：7509157714

出版时间：2012-7

出版时间：人民军医出版社

作者：谭俊铭 等主编

页数：186

字数：259000

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>

## <<养骨食疗专家谈>>

### 内容概要

养骨食疗，一册通晓。

《天天食疗：养骨食疗专家谈》详细介绍针对十余种骨病的食疗方案（骨质疏松症、风湿性关节炎、骨质增生症、颈椎病、肩周炎、脊髓空洞症、强直性脊柱炎、椎间盘突出症、脊髓灰质炎、类风湿关节炎、骨结核、骨坏死、腰腿痛、骨髓炎、扭伤、关节脱位、创伤、骨折、骨关节炎、氟骨病、落枕、跟痛症），对治疗及预防骨病有非常实用的指导作用。

## <<养骨食疗专家谈>>

### 作者简介

谭俊铭，毕业于第二军医大学，浙江湖州98医院全军创伤修复重建外科中心暨骨六科主任、医学博士，副主任医师。

南京军区骨科专业委员会委员和军事训练伤委员会副主任委员、全国残疾人联合会脊柱学组委员、湖州创伤学会和创伤骨科学会副主任委员，多家核心期刊特邀编委。

师从全国著名的脊柱外科专家李家顺教授、贾连顺教授及练克俭教授。

发表论文60余篇，参编专著12部。

获得军地科技进步和医学成果奖共五项。

参与多项国家自然科学基金等科研课题，基金金额达100万元。

王朝阳，解放军98医院全军创伤修复重建外科中心暨骨六科副主任。

1996年毕业于第一军医大学临床医学系，2006年于第二军医大学获硕士学位，师从于著名脊柱外科专家袁文教授，擅长脊柱伤病及骨关节创伤，于核心期刊发表文章20余篇，参与国家级和军区、地市科研课题三项，以第一作者获得军地二项科研基金，基金金额达30余万元。

宋斌，1994年毕业于南昌大学医学院，先后在南方医科大学附属珠江医院心胸外科、浙江大学医学院附属二院急诊中心进修学习。

现为浙江省湖州市解放军第九八医院急诊科主任，副主任医师，湖州市医学会急诊专业委员会委员。从事胸外、普外科专业15年，具有扎实的外科功底，现主要从事创伤急救和急危重症病的临床研究工作。

在核心期刊杂志上发表学术论文近20篇，参与国家级科研课题一项。

陈建民，毕业于广州第一军医大学骨外科学，医学硕士。

现任中国人民解放军第三五九医院骨科、全军肢体伤残治疗中心副主任、副主任医师，镇江市中西医结合学会骨伤科专业委员会常务委员，从事脊柱外科相关疾病的预防、诊断、治疗、康复工作。

全军及军区级科研课题3项，三等功1次，发表学术论文15余篇，享受2011年度南京军区医疗卫生专业优秀专业技术人才岗位津贴。

<<养骨食疗专家谈>>

书籍目录

第1讲 骨质疏松症食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第2讲 骨质增生症食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第3讲 颈椎病食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第4讲 肩周炎食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第5讲 椎间盘突出症食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第6讲 骨折食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第7讲 骨关节炎食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第8讲 扭伤食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第9讲 关节脱位食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

<<养骨食疗专家谈>>

第10讲 骨科创伤食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第11讲 腰腿痛食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第12讲 骨髓炎食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第13讲 骨坏死食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第14讲 骨结核食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第15讲 风湿性关节炎食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第16讲 类风湿关节炎食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第17讲 强直性脊柱炎食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第18讲 脊髓空洞症食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第19讲 落枕食疗

疾病概述

<<养骨食疗专家谈>>

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

第20讲 跟痛症食疗

疾病概述

食疗宜忌

食疗解读

食疗处方

## <<养骨食疗专家谈>>

### 章节摘录

版权页：插图：当归烧狗肉 材料和制法 狗肉250克，当归12克，参三七12克，生姜5片。狗肉洗净后与当归、参三七、生姜一同烧煮，加入料酒、精盐，烧至狗肉熟烂，饮汤食肉。

功效 具有补肾益血的作用。

适用于肩周炎肩部疼痛、畏寒者。

猪骨煮黄豆 材料和制法 猪肉骨1000克，黄豆250克。

猪肉骨洗净同水发20分钟的黄豆同煮成汤，入黄酒、生姜、精盐等调味。

功效 鲜猪骨含天然钙质、骨胶原等，对骨骼生长有补充作用。

黄豆含黄酮苷、钙、铁、磷等，有促进骨骼生长和补充骨中所需的营养。

此汤有较好的预防骨骼老化、骨质疏松的作用。

具有补肾健脾利水的作用。

适用于肩周炎肩部酸痛者。

猪肉煮木瓜 材料和制法 猪肉500克，木瓜150克。

猪肉、木瓜同煮汤，入食盐、料酒、姜片等调料，待肉熟烂时即可饮汤食肉。

功效 譬具有祛风通络、补气养血的作用。

适用于肩周炎肩部疼痛麻木者。

黑鱼炖竹笋 材料和制法 黑鱼1条（约500克），竹笋150克，黄酒50克。

黑鱼去杂洗净煮汤，加竹笋、姜片、葱、黄酒，待鱼肉熟后即可饮汤食鱼。

功效 具有健脾消肿的作用。

适用于肩周炎肩部瘀肿疼痛者。

芪归炖鸡 材料和制法 黄芪30克，当归20克，童子鸡1只，生姜、精盐各适量。

先将童子鸡宰杀去毛及内脏后洗干净，再将黄芪、当归、生姜用水洗净后放入鸡腹中，入沙锅内加适量水及精盐，用小火慢炖2小时，吃鸡肉喝汤，随量食用，3天1剂。

功效 有补气养血、祛风通络的作用。

适用于肩周炎肩部瘀肿疼痛者。

二藤川芎煮鸡蛋 材料和制法 取鸡血藤20克，海风藤15克，川芎10克，鸡蛋2枚，红糖适量。

先将鸡血藤、海风藤、川芎用水洗净共放锅内，加适量水煮沸30分钟去渣留汁，再将红糖放入药汁中煮化后打入鸡蛋，继续煮至蛋熟即可，吃蛋喝汤，每日1次。

功效 有活血化瘀、通络止痛的作用。

适用于肩周炎肩部疼痛者。

海棠花蒸茄子 材料和制法 海棠花50克，紫茄子3个，大蒜少量。

把海棠花处理干净后放到锅内，加入适量清水，煮沸后去渣留汁，备用；将紫茄子洗净，放到碗中，倒入海棠花汁，放到锅内隔水蒸熟，取出，备用；将蒜茸、精盐、味精、麻油、食醋等放到茄子上，拌匀后服食。

每天一次，趁热食用。

功效 活血化瘀，促进血液循环，有效改善骨关节的疼痛。

适用于肩周炎肩部疼痛者。

<<养骨食疗专家谈>>

编辑推荐

《养骨食疗专家谈》由人民军医出版社出版。



<<养骨食疗专家谈>>

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>