

# 《老中医教你壮骨》

## 图书基本信息

书名：《老中医教你壮骨》

13位ISBN编号：9787538862324

10位ISBN编号：7538862323

出版时间：2009-11

出版社：黑龙江科学技术出版社

作者：南菱,郑虎占

页数：178

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《老中医教你壮骨》

## 内容概要

本书详细介绍了骨质流失的信号、影响因素和强壮骨骼常用的单味验方、经典方剂，以及壮骨药茶、壮骨药酒、壮骨药膳、壮骨食疗的制作和使用方法。同时，本书还独辟蹊径，介绍了常见骨骼疾病的中医特色调理和防治手法，使你明明白白壮骨，快快乐乐生活。本书适宜所有关心自己、关爱家人的读者参考和学习。

# 《老中医教你壮骨》

## 作者简介

郑虎占，男，1957年10月生，北京中医药大学教授、主任医师、研究生导师、医学博士，临床中药系主任，现在北京中医药大学从事中医药教学、临床与科研工作。主要研究方向为本草文献研究和中药合理应用研究。发表学术论文40余篇，主编、参与学术著作10余部。

## 书籍目录

### 第一章 老中医为你解读骨健康

认识坚硬的骨质

开始流失的骨质

中医对骨健康的剖析

骨质流失的危害

骨健康不良的基本病变

骨质疏松症

骨软化

骨质破坏

骨质增生

骨坏死

矿物质沉积

骨骼变形

骨癌

滑囊炎

颈椎病

肌肉和关节的拉伤、扭伤

椎间盘突出

关节炎

测测你的骨质是否健康

容易骨质流失的群体

女性是骨质流失的“重灾区”

老年群体多需壮骨

壮骨要从孩子抓起

不容忽视的男性骨质疏松症

帮你走出壮骨误区

### 第二章 骨质流失的信号

牙齿松动脱落

腰背疼痛

身高缩短

弯腰驼背

骨折

胸闷气短

骨痛

“小腿抽筋”

鸡胸

### 第三章 影响骨骼健康的因素

肾虚对骨健康的影响

骨营养摄入不足

乳糖不耐受问题

碳酸饮料与骨健康

咖啡与骨健康

抽烟与骨健康

饮酒与骨健康

体内激素失调

影响骨健康的激素

药物对骨骼的影响

遗传与骨质疏松症  
缺乏运动影响骨健康  
阳光与骨健康  
压力过大影响骨健康  
性别对骨骼的影响  
年龄对骨骼的影响  
身材对骨骼的影响

## 第四章 传统壮骨中草药

### 壮骨中药推介

淫羊藿  
骨碎补  
蛇床子  
续断  
补骨脂  
牛膝  
杜仲  
丹参  
山茱萸  
鹿茸  
肉苁蓉  
三七  
大黄  
黄芪  
枸杞子  
鸡血藤  
巴戟天  
桑寄生  
狗脊

### 壮骨方剂

木瓜丸  
壮骨关节丸  
驳骨散  
驳骨丹  
壮肾补骨方  
补骨祛寒汤  
补骨当辛汤  
补骨丸  
益肾壮骨汤  
软坚煎  
解毒定痛汤  
补肾养血化淤汤  
益肾坚骨汤  
抗骨增生饮  
舒筋壮骨汤  
祛风活络饮  
壮腰健肾丸  
黑牛髓煎  
壮骨药茶  
壮骨黑豆茶

## 《老中医教你壮骨》

沙苑子茶  
二子延年茶  
独活茶  
胡麻茶  
苡仁寄生茶  
枸骨叶茶  
淫羊藿茶  
生地羌独茶  
薏米防风茶  
灵仙狗脊当归茶  
土牛膝茶  
伸筋草茶  
羌独芍芍茶  
上肢痹痛茶  
虎杖羌独茶  
骨碎补茶  
湿热痹痛茶  
醋茶  
续断散茶  
青风藤菝葜茶  
菝葜灵仙茶  
越橘茶  
桑枝蚕沙茶  
寻骨风五加茶  
千年健九节茶  
狗脊茶  
侧柏木通茶  
芪桂五加茶  
首乌牛膝茶  
土茯苓灵仙茶  
壮骨药酒  
喇嘛酒  
虎骨酒  
史国公药酒  
九制稀荜草药酒  
大生地酒  
乌藤壮骨酒  
独活参附酒  
痛灵酒  
丁公藤酒  
复方闹羊花酒  
五加壮腰酒  
地黄杨皮酒  
虎潜酒  
复方白蛇酒  
葱子酒  
腰痛酒  
虎骨羊角酒  
杜仲当归酒

狗脊酒

巨胜酒方

黑尾胡蜂酒

健枫肉桂酒

巴戟羌活酒

杜威酒

加味养生酒

五加木瓜酒

千年健酒

壮骨药膳

煨猪肘

清蒸虫草煮鸡

地黄海参

生地黄鸡

法制黑豆

北芪炖乌鸡

花旗参木瓜排骨煲

当归牛筋汤

羊肾黑豆杜仲汤

乌鸡红豆汤

杜仲牛骨汤

土茯苓猪肉汤

斤拔红枣鸡脚汤

鳝鱼强筋健骨汤

桑葚杞子米饭

补肾强身糕

山药参枣糯米饭

健腰油糕

人参菠菜水饺

枸杞苡蓉羊肾粥

杜仲羊骨粥

当归乌鸡粥

羊脊骨粥

苡蓉强身粥

猪蹄当归粥

山药薏米粥

## 第五章 饮食打造坚实的骨骼

强筋壮骨的饮食原则

饮食要有节制

充足补充蛋白质

摄入足量的钙

补钙勿忘补磷

注意补充维生素D

壮骨五兄弟，缺一不可

胶原是骨骼健康的保证

让骨骼营养加倍的妙招

蔬菜、水果比牛奶更壮骨

菠菜炖豆腐其实更健骨

牛奶和豆浆一起喝，补钙更好

如何减少食物中营养的损失

烹调时不妨加点醋

## 壮骨肉食

羊肉

羊肾

羊骨

猪蹄

猪排骨

猪尾

猪耳

牛肉

牛骨

牛尾

蹄筋

鸡肉

鸡翅

## 壮骨谷物

纳豆

黄豆

蚕豆

黑豆

玉米

荞麦

燕麦

## 壮骨蔬菜

甘蓝

椰菜

菠菜

洋葱

小白菜

芹菜

油菜

胡萝卜

萝卜缨

雪里蕻

黑木耳

元蘑

## 壮骨水果

枇杷

山楂

柠檬

橙子

葡萄

桑葚

木瓜

## 壮骨干果

板栗

松子仁

黑枣

## 《老中医教你壮骨》

大枣

芝麻

核桃

南瓜子

花生

莲子

### 壮骨乳蛋类

牛奶

革奶

酸奶

鸡蛋

鸭蛋

鹌鹑蛋

### 壮骨水产品

鲫鱼

鲢鱼

泥鳅

虾皮

虾仁

鱼骨

螃蟹

海带

紫菜

蛤蜊

海参

金枪鱼

鲑鱼

### 壮骨营养菜谱

辣豉排骨

菠菜煎豆腐

竹荪虾仁扒豆腐

黑豆炖猪骨

五香卤鸡

姜醋猪脚

油卤豆腐

酱牛拐筋

泡椒猪尾

羊蝎子

二豆炖猪胫骨

清炖鲫鱼

卤猪仔脚

黄豆芽排骨

雪菜虾仁豆腐羹

豆腐炖猪蹄

大蒜蹄筋

白烧蹄筋

虾仁熘豆腐

牛肉炖豆腐

豆渣煲猪蹄

煎酿百花掌  
砂锅香菇牛尾  
尖椒烩猪耳  
黑椒牛排  
麻辣酥鲫鱼  
麻辣小黄鱼  
菠菜肉丁  
荸荠鸡翅  
节瓜鸡脚煲  
腐竹炖肉  
肉末炖牛筋  
盐凤爪  
皮蛋虾皮炒青椒  
牛筋炖土豆  
牛奶炒虾仁  
炆虾皮菠菜  
炖鸡蛋蹄子  
干酪菠菜  
小豆腐炒虾皮  
咖喱鸡块  
东坡豆腐肘  
金针菇烧豆腐  
虾皮炒韭菜  
虾皮拌尖椒  
河虾冬瓜丝  
炒牛肉片  
苦瓜牛蹄筋  
壮骨营养汤谱  
虾仁葱花汤  
虾皮汤  
豆腐小鱼干汤  
羊脊奶汤  
胡桃羊骨汤  
花生仁蹄筋汤  
鸡头米排骨汤  
竹蔗胡萝卜猪骨汤  
翻制鳝骨汤  
白菜炖猪骨汤  
豆腐丝瓜汤  
凤爪猪尾汤  
砂锅蛋卷棒骨汤  
花生鸡脚节瓜猪骨汤  
羊骨羊腰汤  
牛尾补骨汤  
南瓜红枣排骨汤  
甲鱼猪髓汤  
白菜干猪肉煲排骨汤  
菠菜牛骨汤  
莲藕大枣猪脊髓骨汤

牛腩白萝卜汤

莲子丝瓜汤

壮骨营养粥谱

红枣羊骨糯米粥

牡蛎虾皮粥

虾皮糙米粥

蟹肉粥

羊肉粳米粥

胡萝卜粳米粥

虾米韭菜粥

壮骨营养主食谱

虾仁一品饺

百里香鲑鱼派

菠菜乳酪派

山药芝麻汤圆

翡翠虾仁汤面

玉米须面条

金珠疙瘩汤

虾皮碎菜包

香香骨汤面

## 第六章 动出健康的骨骼

运动与骨健康

积极锻炼比补钙更重要

不同年龄人群的运动壮骨处方

促进骨健康的运动注意事项

额外负重运动刺激身体造骨

男性慢跑可强身壮骨

强筋壮骨的跳跃运动

常练太极拳骨骼更强健

活力四射的球类壮骨运动

健骨壮骨3个简单小动作

强筋壮骨指腕操

轻松韵律健骨操

头部运动操

十点十分操

单脚站立操

肩部运动操

旱地划船操

翻手腕操

手指操

弯腰触地操

隔墙看戏操

千手观音操

床上壮骨操

舒展全身的健骨操

防治颈椎疾病保健操

预防骨质增生的锻炼

防治肩痛室内操

伸展背部的保健操

锻炼膝部的体操

## 第七章 生活方式与骨健康

为骨骼健康少吃盐

晒太阳帮你防治骨质疏松症

充足的睡眠使骨骼更强健

口服避孕药勿忘补钙

别让巧克力偷袭你的骨骼

矿泉水带来的骨忧患

不当减肥给骨骼带来的伤害

漂亮的高跟鞋影响骨健康

高跟鞋对少女的危害不容忽视

超短裙带来的骨关节疾病

白领一族谨防“低头综合征”

不舒适的枕头招惹颈椎病

老人长期坐硬板凳易患坐骨结节滑囊炎

预防电视性腰痛的方法

如何预防更年期骨折

绝经期女性预防骨质疏松症新知

教你轻松壮骨11招

## 第八章 常见骨病中医防治妙法

骨质疏松症

中药方剂壮骨法

针灸壮骨法

按摩壮骨法

关节炎

中药方剂壮骨法

针灸壮骨法

按摩壮骨法

拔罐壮骨法

刮痧壮骨法

腰椎间盘突出

中药方剂壮骨法

针灸壮骨法

按摩壮骨法

拔罐壮骨法

骨质增生症

中药方剂壮骨法

针灸壮骨法

按摩壮骨法

药敷壮骨法

肩周炎

中药方剂壮骨法

针灸壮骨法

按摩壮骨法

拔罐壮骨法

刮痧壮骨法

药膳壮骨法

颈椎病

中药方剂壮骨法

针灸壮骨法

按摩壮骨法

拔罐壮骨法

刮痧壮骨法

药敷壮骨法

网球肘

中药方剂壮骨法

针灸壮骨法

按摩壮骨法

刮痧壮骨法

熏洗壮骨法

股骨头坏死

中药方剂壮骨法

按摩壮骨法

敷贴壮骨法

药膳壮骨法

# 《老中医教你壮骨》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)