

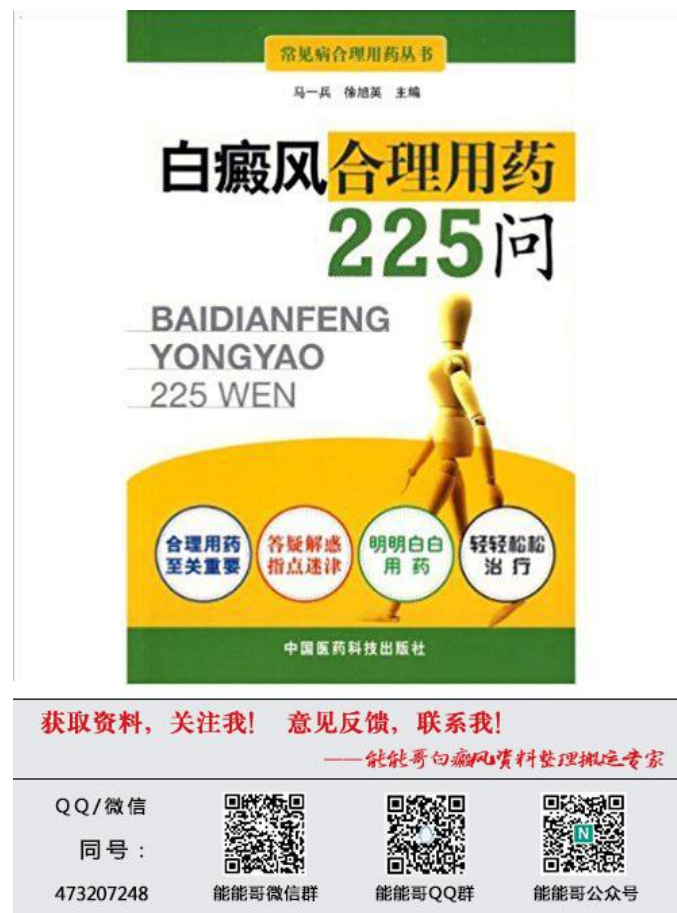
关于白癜风患者哪些食物不能吃，国内所有 白癜风书籍上怎么说的

一、《白癜风合理用药 225 问》	3
主编: 马一兵 徐旭英	3
第 182 问白癜风患者应少食哪类蔬菜? 第 124 页	4
二、《白癜风诊疗》	5
主编: 成爱华 韩梅海	5
第十章 第二节饮食禁忌第 276 页	6
三、《风来了, 带你走出白癜风阴霾》	7
主编: 张熙增	7
第四部分 第四节 第一篇 白癜风患者饮食注意事项 第 47 页	8
四、《白癜风寻医问药手册》	10
主编: 刘润 郭俊瑞	10
第五章 第一节白癜风患者饮食需要注意什么? 第 81 页	11
五、《白癜风》	12
总主编: 李广智 主编: 朱光斗	12
第六篇 预防保健篇第七节白癜风患者要忌嘴吗? 白癜风患者的饮食原则有哪些? 第 139 页	13
六、《白癜风患者的家庭养护》	14
主编: 李士华 赵燕	14
第五章 白癜风的康复调理第五节饮食调理第二段白癜风患者应禁忌的食物第 240 页	15
七、《白癜风》	16
主编: 刘凯	16
第七章 第三节儿童白癜风饮食调理第 112 页第九节白癜风患者没有必要禁食水果 第 117 页	17
八、《白癜风的预防与治疗》	19
作者: 刘永学 吴维平	19
第四章 白癜风的预防第二节纠正偏食, 养成良好的饮食习惯, 做到合理膳食与营 养平衡第 15 页	20
九、《白癜风奇招妙治》	21
主编: 吴春华	21
第五章 第一节饮食保健宜忌第 113 页	22
十、《白癜风专家与您面对面》	23
主编: 魏保生 刘颖	23

第六章 第八节白癜风患者的饮食注意事项第 130 页.....	24
十一、《漫画疾病系列丛书: 漫画白癜风》.....	25
主编: 季素珍.....	25
第五章 第二节为什么要忌食辛辣刺激及海鲜等发物呢第 111 页.....	26
十二、《揭开皮肤“病”的真相》.....	27
作者: 田原.....	27
第六章 第七节生病不忌口, 坏了大夫手第 162 页.....	28
十三、《白癜风研究》.....	30
主编: 成爱华 韩梅海.....	30
第十五章 第二节白癜风的调理第 361 页.....	31
十四、《白癜风的治疗与护理》.....	32
主编: 成爱华 韩梅海.....	32
第七章 第三节白癜风的饮食与营养第 266 页.....	33
十五、《白癜风中医诊疗》.....	34
主编: 高忠彦 高新彦.....	34
第一章 第九节白癜风的预防与护理第 25 页.....	35
十六、《中西医专家帮您解读白癜风》.....	36
主编: 王小岗 钱文燕 赵俊英.....	36
第八章 第八篇白癜风的饮食原则有哪些第 134 页.....	37
十七、小结: 整理笔记.....	38
十八、文章电子版查看地址: http://www.nnglt.com/showtopic-529.aspx	39
十九、文章 pdf 文件下载地址: http://www.nnglt.com/showtopic-530.aspx	39
附录.....	41
一、关于能能哥.....	42
二、关于内容的完善.....	42
三、关于公益编辑的招募.....	43
四、关于能能哥公益捐款.....	44
五、免责声明.....	44
六、能能哥相关联系方式.....	45
1. 微信 QQ 同号: 473207248.....	45
2. 能能哥微信群.....	45
3. 能能哥 QQ 群.....	46
4. 能能哥微信服务号.....	46
5. 能能哥微信订阅号.....	46
6. 能能哥论坛.....	47
7. 能能哥新浪微博.....	47
8. 能能哥 QQ 空间.....	47

一、《白癜风合理用药 225 问》

主编：马一兵 徐旭英



第 182 问白癜风患者应少食哪类蔬菜? 第 124 页

179. 白癜风发病与季节有关系吗? 123
180. 春季白癜风患者为什么要减少外界刺激? 123
181. 白癜风患者为什么不能服用维生素 C 治疗? 123
182. 白癜风患者应少食哪类蔬菜? 124

获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!
——能能哥白癜风资料整理搬运专家

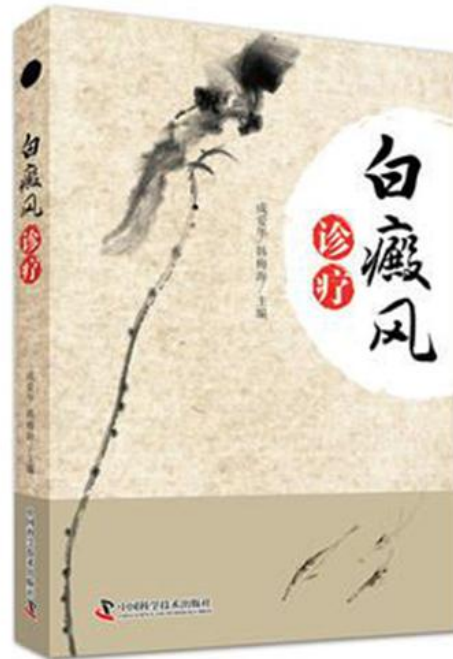
QQ/微信 同号: 473207248	 能能哥微信群	 能能哥QQ群	 能能哥公众号
---------------------------	---	---	---

内容: 白癜风患者应少吃富含维生素 C 的蔬菜, 白癜风是最常见的色素减退性皮肤病。其发病机制是由于人体皮肤和毛囊的黑色素细胞内酪氨酸酶的活性减低或消失, 导致黑色素体生成进行性减少或消失, 而引起的局限性或泛发性脱色素病变。酪氨酸酶是黑色素生成途径中的主要限速酶, 体现在酪氨酸生成多巴和多巴醌的过程均需酪氨酸酶的参与。维生素 C 能使已形成的多巴醌立即还原成多巴, 从而中断了黑素的生物合成。维生素 C 既会影响肠道吸收铜离子, 又能降低血中血清铜氧化酶活性, 从而影响酪氨酸酶活性。可以推测, 维生素 C 可使部分病人, 特别是血清铜氧化酶活性偏低的人诱发白癜风。因此, 患者对富含维生素 C 的蔬菜, 如辣椒、菜花、香菜、蒜苗、芥菜、苦瓜等, 水果如鲜橘、柚子、鲜枣、山楂、猕猴桃、樱桃、草莓、杨梅等应尽量少吃或不吃。

文字整理: 花吉 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 466479093

二、《白癜风诊疗》

主编：成爱华 韩梅海



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第十章第二节饮食禁忌第 276 页



内容：白癜风应该禁忌的食物：不少患者反映食海味、饮酒等可引起白癜风发病、复发或病情加重，所以一定要忌口

- （一）辛辣类：辣椒、韭菜、葱、蒜、蒜苗（熟蒜、熟葱、熟韭菜、熟韭黄、熟蒜苗可食有）。
- （二）鱼虾、及制品：鲤鱼、鲫鱼、黑鱼、银鱼、黄花鱼、海米、蟹、虾、海参、蛤。
- （三）肉类及制成品：羊肉、狗肉、马肉、驴肉、兔肉、鹅肉、田鸡肉、火腿肠、罐头、及干制品。
- （四）水果类：柑橘、柚子、山楂、西红柿、猕猴桃、草莓、杨梅、樱桃等。
- （五）其他：酒类（白酒、果酒、啤酒及含有酒精成分的饮料）、动物脂肪油（猪油、羊油、牛油等）、蛋类（鹅蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋等）、糖类（红糖、白糖、冰糖、糖块）等。

文字整理：花吉（能能哥公益小编）
微信/QQ：466479093

三、《风来了，带你走出白癜风阴霾》

主编：张熙增



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群

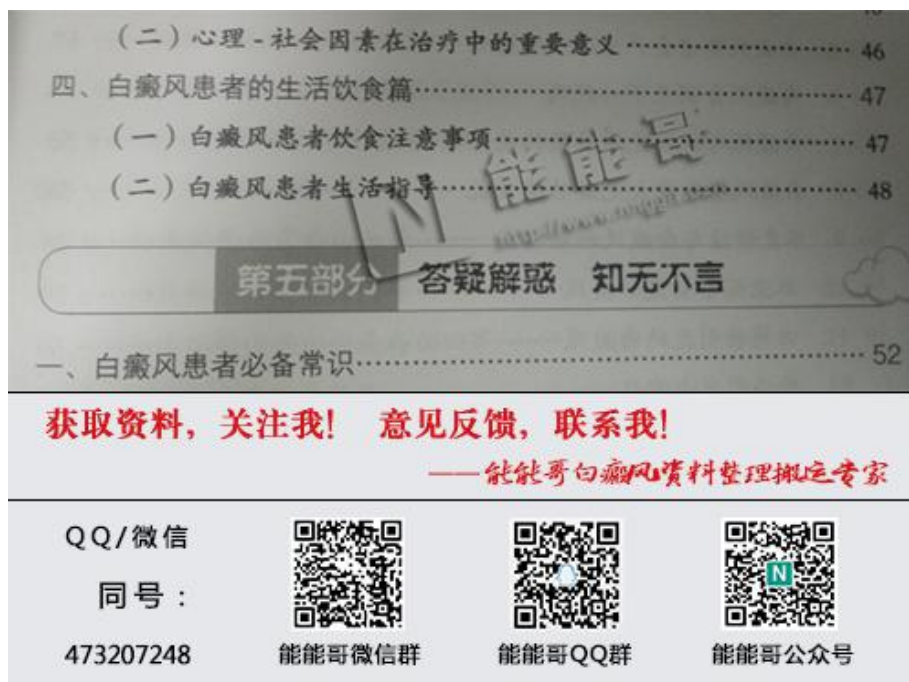


能能哥QQ群



能能哥公众号

第四部分 第四节 第一篇 白癜风患者饮食注意事项 第 47 页



内容: 白癜风患者要严格遵守饮食禁忌。白癜风患者应保持正常、良好的生活规律和心态, 不吃或少吃腥辣等有刺激性的食物, 发现有白癜风的症状应及早采取措施诊治, 不要有思想负担。

1. 不可偏食

在日常生活中要注意科学的饮食调节, 注重各种食物的搭配, 以保证人体足够的营养, 偏食则会造成食品搭配失调, 营养偏差, 有可能导致合成黑色素的必须物质却乏。所以偏食是一种不良的饮食习惯, 应注意纠正。

2. 摄取一些含铜食物

实验表明, 白癜风患者中和白斑组织中的铜和铜蓝蛋白含量明显地低于正常人。日常生活中不妨摄食一些含铜食物, 多用一些铜勺、铜壶等铜器餐具来补充些铜, 既可减轻或免除经口或静脉途径给药可能引起的中毒, 又可作为白癜风一种可行的辅助治疗。

3. 多食一些富含酪氨酸的物质

如瘦肉中的牛肉、猪肉等, 禽蛋、动物内脏(如肝、肾等), 牛奶, 新鲜蔬菜, 豆类(包括黄豆、偏豆、青豆、豆制品)等。花生、黑芝麻、葡萄干、硬果类(如核桃等), 矿物质食物如贝壳类食物, 如田、螺、蛤等。

4. 忌口是重要环节

对富含维生素 C 的食品,如鲜橘、柚子、鲜枣、山楂、樱桃、猕猴桃、草莓和杨梅等应尽量不吃或少吃。日常经验也表明过酸、过辣的食物以及所谓“热性食物”或“发物”、虾、蟹、羊肉、狗肉等。无论资料记载,患者主诉或是皮内实验,均表明其至敏的发生率很高,均应禁忌食用。

5. 饮食要合理

白癜风患者应忌酒、辣椒、牛羊肉、鱼、虾蟹、西红柿、柚子等,多食木耳、动物肝脏、花生、黑豆、龙眼肉、胡桃肉、丝瓜、黑米、莲子、马铃薯、鲜奶等。

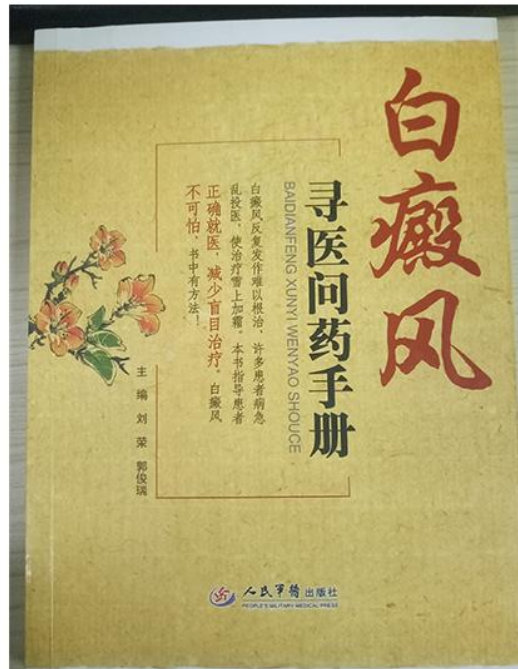
在治疗过程中可配合食用的食物:

- 1.胡桃芝麻糊,
- 2.桑葚胡桃汤,
- 3.马铃薯花生排骨汤,
- 4.黑豆花生汤。

文字整理:花吉(能能哥公益小编)
微信/QQ: 466479093

四、《白癜风寻医问药手册》

主编：刘润 郭俊瑞



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第五章第一节白癜风患者饮食需要注意什么? 第 81 页



内容: 黑色素合成必须有酪氨酸与酸梅两种物质。酪氨酸的来源有两种途径: 一是从食物中摄取, 经胃肠消化人体吸收; 二是由体内某些氨基酸转化而来。酪氨酸酶虽然在细胞内合成, 但其活性又与铜、锌等金属元素有关, 而这些金属元素也是从各种食物中摄取的。因此, 在日常生活中要注意科学的饮食调理、挑食对治疗白癜风有积极作用。

(1) 多食坚果(白果、核桃、花生、葵花子、栗子、莲子、南瓜子、松子、西瓜子、杏仁)、豆类 and 豆制品、黑芝麻、黑米、黑豆芽、动物肝脏等。

(2) 少吃富含维生素 C 的食物如番茄、苹果、橘子、柚子、山楂、樱桃、猕猴桃、草莓、杨梅、辣椒、南瓜、葱头、葡萄干等。

(3) 适当补充铜元素, 可使用同勺或铜锅铜碗、铜筷等。

(4) 不吃辛辣等刺激性食物或发物, 如海鲜、虾、蟹、鲤鱼、猪头肉、牛肉、羊肉、生葱、狗肉、姜、蒜和辣椒等。因食鱼、饮酒引起白癜风发病、复方或病情加重者、屡见不鲜。

此外, 目前市场上的小食品及饮料对儿童的身体发育和健康有明显的影响, 其原因是: 干扰儿童饮食规律, 部分小食品及饮料香甜可口, 儿童将其作为零食随时食用, 久之则不能按时正常用餐, 打乱了正常饮食规律。2. 久食伤脾胃: 多数食品和饮料属甜味食品, 中医学认为久食甘甜之品会导致胃热积滞、食欲减退, 甚至厌食、偏食。长期偏食导致营养不良而使免疫功能凌乱, 既影响身体正常发育, 又会导致许多化学添加剂, 如染色剂、防腐剂、甜

味剂等会给儿童身体造成直接伤害。因此建议白癜风患者尽量减少食用上述小食品及饮料。

文字整理: 小森林 (能能哥公益小编)

微信/QQ: 785761846

五、《白癜风》

总主编: 李广智 主编: 朱光斗



获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号:

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第六篇预防保健篇第七节白癜风患者要忌嘴吗? 白癜风患者的饮食原则有哪些? 第 139 页

多吃维生素 C 对白癜风患者的康复有帮助吗? (178)
白癜风患者要忌嘴吗? (179)
白癜风患者能进食水果吗? (179)
白癜风患者的饮食原则有哪些? (180)

获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!
——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信
同号:
473207248

 能能哥微信群

 能能哥QQ群

 能能哥公众号

内容: 白癜风患者要忌嘴吗?白癜风患者除了积极地配合医师进行治疗外, 如能科学的调整饮食, 注意生活起居, 将有助于提高治疗效果。

忌嘴是个重要环节。前面已介绍了白癜风患者服用维生素 C 是无益有害的, 因此对富含维生素 C 的食物, 如鲜橘、柚子、山楂、樱桃、猕猴桃、草莓和杨梅等应尽量不吃或少吃。日常生活经验也表明, 过酸、过辣的食物, 以及鸡肉、羊肉、虾、蟹等所谓“热性食物”或“发物”也可能病情与治疗效果, 不利于疾病的恢复, 应加以注意。

白癜风患者能进食水果吗? 白癜风患者能吃水果, 但要避免维生素 C 含量过高的水果摄入。过量维生素 C 可阻碍肠道对铜、锌离子的吸收, 酪氨酸酶在缺乏铜、锌元素时, 酶的活性会降低而不能合成黑色素, 使用白癜风患者应不吃富含维生素 C 的酸类水果。富含维生素 C 的水果依次为浓缩橘汁、猕猴桃、山楂、草莓、鲜枣、西红柿、葡萄、鲜栗子、芒果等。而维生素 C 含量低的水果依次为哈密瓜、巴梨、柠檬汁、石榴、枇杷、西瓜、李子、苹果、甘蔗等。因此白癜风患者是可以食水果的, 而只是不吃或尽量少吃那些富含维生素 C 的水果而已, 对某些酸性水果也可以吃, 如柠檬汁以及加工过的番茄沙司、山楂脯等。白癜风患者的饮食原则有哪些? 白癜风患者的饮食则归纳有 3 点: 1. 白癜风的发生主要是黑色细胞合成黑色素的功能减退或障碍所致。因此, 凡可能影响黑色素代谢的因素应予以避免, 其中影响比较大的是维生素 C。它能阻止多巴醌还原为多巴, 从而阻断黑色素的生物合成: 另一方面, 维生素 C 的食物也应尽量不吃或少吃, 如鲜橘、柚子、鲜枣、山楂、樱桃、猕猴桃、草莓、杨梅、番茄及青椒等。2. 过酸和过辣的食物也要加以注意。3. 患者应多食富含酪氨酸与矿物质的食物, 如瘦肉、蛋类、动物内脏(肝、肾等)、牛奶、新鲜蔬菜、各种豆类及其制品、花生、黑芝麻和核桃等坚果类, 以及一些黑色食物如黑米、黑豆等, 还有螺蛳

等贝壳类。

文字整理: 小森林 (能能哥公益小编)

微信/QQ: 785761846

六、《白癜风患者的家庭养护》

主编: 李士华 赵燕



获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号:

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第五章白癜风的康复调理第五节饮食调理第二段白癜风患者应禁忌的食物第 240 页

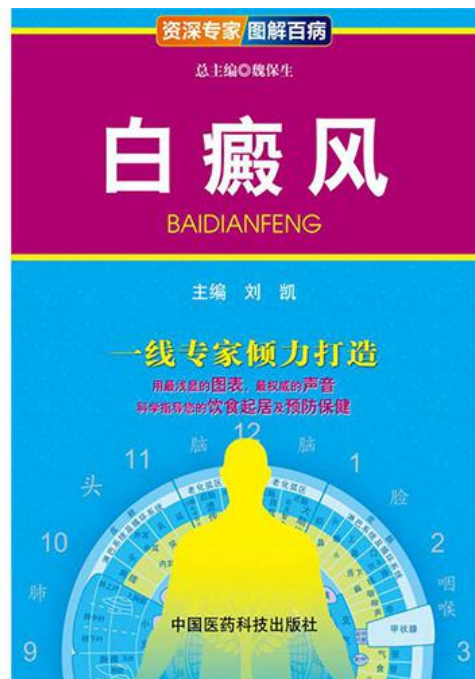
5 白癜风的康复调理	
第一节 白癜风的疗效判断标准	(215)
第二节 影响白癜风治疗疗效的因素	(216)
第三节 白癜风患者的自我保健	(218)
第四节 白癜风患者的护理	(223)
一、小儿白癜风的护理	(225)
二、老年白癜风的护理	(228)
第五节 饮食调理	(231)
获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！	
——能能哥白癜风资料整理搬运专家	
QQ/微信 同号： 473207248	 能能哥微信群
	 能能哥QQ群
	 能能哥公众号

内容：白癜风患者应禁忌的食物 1.辛辣类：辣椒、葱、韭菜、葱苗等（熟葱、熟蒜、熟韭菜、熟韭黄、熟蒜苗可食用）。2.鱼虾及制成品：鲤鱼、鲸鱼、乌鱼、鲢鱼、银鱼、黄花鱼、海米、蟹、虾、海参、蝉、蛤、蛹等。3.肉类及制成品：猪肉、羊肉、犬肉、马肉、驴肉、兔肉、鹅肉、田鸡肉、火腿肠、罐头及干制品等。4.水果类：柑橘、柚子、山楂、西红柿、猕猴桃、草莓、杨梅、樱桃等。5.其他：酒类（白酒、果酒、啤酒及凡含有酒精成分的饮料）、动物脂肪油（猪油、羊油、牛油等）、蛋类（鹅蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋等）、糖类（白糖、红糖、冰糖、糖块）等

文字整理：小森林（能能哥公益小编）
微信/QQ：785761846

七、《白癜风》

主编：刘凯



获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号:

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第七章第三节儿童白癜风饮食调理第 112 页第九节白癜风患者没有必要禁食水果第 117 页

第七章	
三分治七分养	
——白癜风的预防与康复	
1	预防各种“应激”反应，远离白癜风 (110)
2	避免环境、食品污染对人体的损害 (111)
3	儿童白癜风饮食调理 (112)
4	白癜风患者在治疗期间不宜使用减肥产品进行减肥 ... (113)
5	小心！吃补药“补”出白癜风 (114)
6	白癜风患者切勿喝咖啡减压 (114)
7	白癜风患者可多吃红糖 (115)
8	白癜风患者宜吃苦味食物 (116)
9	白癜风患者没有必要禁食水果 (117)

获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信			
同号：			
473207248	能能哥微信群	能能哥QQ群	能能哥公众号

内容：儿童白癜风饮食调理 注意饮食营养，制作科学的膳食和养成良好的饮食习惯对本病的预防和治疗具有重要意义。长期偏食，必然导致机体营养摄入不足或比例失调。我们日常所用食物达数十种至数百种，不同食物所含营养素的种类有较大的差别，如米、面含淀粉；大豆富含植物蛋白；动物性食品含动物蛋白及脂肪；蔬菜水果含果糖、纤维素和多种维生素；动物性食品含动物蛋白及脂肪；蔬菜水果含果糖、纤维素和多种维生素；B 族维生素在米麦外层种含量最高；西红柿、柑橘等酸类水果维生素 C 含量较多；各类食物虽然均含有不等量微量元素，但以菌类、干菜及黑色食物含量较高。人类在长期进化中，养成一日三餐规律性饮食习惯和食物种类的科学搭配，保证人体所需各类营养物质的摄入，满足人体各类生理功能的需求，这是人类在长期进化过程中自然形成的科学饮食习惯。如果长期打乱正常的饮食规律，会引起消化功能减弱、食欲减退，甚至发生消化道疾病。

近年来，小食品、饮料花样繁多，有的食品中还夹带有孩子玩具，对儿童有较大的诱惑力，一些家长不懂食品卫生，娇宠孩子，为达到孩子的心理满足，长期给孩子乱用小食品、饮料，久而久之，便使孩子养成了偏食的习惯。

务必启发孩子养成良好的饮食习惯，对孩子的生活既要细心照顾，又要严格要求，不能

娇宠任其购买零食，为孩子的生活制定膳食食谱，做到粗细搭配，主副食结构合理。有些家长对饮食营养重视不够，却给孩子滥用滋补保健品，认为孩子偏食、少食及厌食造成营养摄入不足以保健皮品补充代替，这是不正确的做法，任何保健品也不能替代食品营养，按科学食谱用餐，养成一日三餐的饮食习惯，才能保证机体充足的营养供应。

白癜风患者没有必要禁食水果：对白癜风患者来说，少吃或不吃维生素 C 是众所周知的，因此很多患者都会问道：到底能不能吃水果？那么，白癜风和维生素 C 到底有没有关系？患了白癜风能不能吃富含维生素 C 的水果呢？

维生素 C 有美白作用，在化妆品行业和皮肤病临床上，用做美白和辅助治疗黄褐斑等色素沉着性皮肤病。可能是基于这个原因，许多白癜风患者和部分皮肤科医生认为，维生素 C 既然能美白，就可能让白癜风变的更白，所以白癜风不能服用维生素 C 的说法。其实，这是对白癜风认识不够深入所致。维生素 C 仅仅对黑色素细胞内的酪氨酸酶有迟滞作用，只对过度的色素沉着有所改善。实际上这个作用也非常有限，因此它的美白效果并不好。

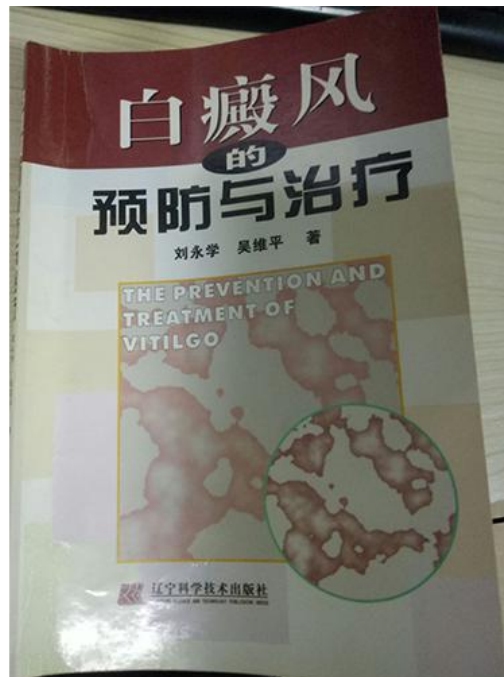
对于寻常型白癜风，黑色素细胞消失是 T 淋巴细胞的自身免疫反应所致。近年来的研究表明，黑色素细胞消失还可能和皮肤呢内氧自由基过量堆积有关。有意思的是，维生素 C 正是体内主要的抗氧自由基物质，所以几年前就有国外皮肤科医生采用大剂量维生素 C 辅助治疗白癜风，并取得了一定效果，至少白癜风患者因为服用维生素 C 而病情加重的。

因此，白癜风患者完全没有必要禁食水果和富含维生素 C 的新鲜蔬菜。

文字整理：小森林（能能哥公益小编）
微信/QQ：785761846

八、《白癜风的预防与治疗》

作者: 刘永学 吴维平



获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号:

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第四章白癜风的预防第二节纠正偏食，养成良好的饮食习惯，做到合理膳食与营养平衡第 15 页



内容：纠正饮食，养成良好的饮食习惯，做到合理膳食与营养平衡。注意饮食营养，制定科学的膳食食谱和养成良好的饮食习惯，对本病的预防和治疗具有重要意义。据临床观察，有两种患儿较难治愈：一是偏食造成的机体营养不良的弱瘦儿；二是过量摄食鱼、肉、蛋和甜食而不吃蔬菜的肥胖儿。

长期偏食，必然导致机体摄入不足或比例失调。我们日常所用食物达数十种至数百种，不同食物所含营养素的种类有较大差别，如米、面富含淀粉；大豆富含植物蛋白；动物性食品含动物蛋白及脂肪；蔬菜水果含果糖、纤维素和多种维生素；B 族维生素在米麦外层中含量最高；番茄、柑橘等酸类水果维生素 C 含量较多；各类食物虽然均含有不等量微量元素，但以菌类、干菜及黑色食物含量较高。人类在长期进化过程中，养成一日三餐规律性饮食习惯和食物种类的科学搭配。保证人体所需各类营养物质的摄入，满足人体的各种生理功能的需求，这是人类在长期打乱正常的饮食规律，会引起消化功能减弱、食欲减退，甚至发生消化道疾病。

近年来，小食品、饮料花样繁多，有的食品中还夹带有儿童玩具，对儿童有较大的诱惑力。有些家长不懂食品卫生，娇宠孩子，为达到孩子的心理满足，长期给孩子乱用小食品、饮料，久而久之，便是孩子养成了偏食的习惯。据解放军 81301 医院 2000 年 7 月 12 日统计，患儿发病率的百分之六十三有嗜好小食品、饮料及偏食情况。所以务必启发孩子养成良好的饮食习惯，对孩子的生活既要细心照顾，又要严格要求，不能娇宠任其购买零食，为孩子制定膳食食谱，做到粗细搭配，主副食结构合理。有些家长对饮食营养重视不够，却给孩子滥用滋补保健品，认为孩子偏食、少以及厌食造成营养摄入不足以保健品补充替代，这是不正确的做法，任何保健品都不能替代食品营养，按科学食谱用餐，养成一日三餐的饮食习惯，

才能保证机体充足的营养供应。

文字整理: 小森林 (能能哥公益小编)

微信/QQ: 785761846

九、《白癜风奇招妙治》

主编: 吴春华



获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号:

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第五章第一节饮食保健宜忌第 113 页



内容: 我们知道, 黑色素的合成是离不开酪氨酸酶的, 两者缺一就不能合成黑色素, 人们的肤色就会变白。其中酪氨酸是从食物中摄取、消化、吸收、而来的, 而酪氨酸酶虽然是在人体内合成, 但其活性又与某些金属元素如铜、锌、铁等有关, 当人体内缺少这些元素时就会降低酪氨酸酶的活性, 这样就会影响黑色素的代谢而产生病变。为了配合治疗, 提高疗效, 白癜风患者平时宜多吃一些富含酪氨酸与矿物质的食物, 如瘦肉(牛肉、猪肉等)、蛋、各种动物的内脏(肝、肾等)、牛奶、新鲜蔬菜和核桃等硬壳果类。少吃鲜枣、山楂、樱桃、猕猴桃、柚子等含维生素 C 的果品。

有些蔬菜, 如菠菜, 虽然含有丰富的维生素, 但也含有草酸, 草酸能和人体血液中的化学物质发生作用。因此, 菠菜是阻碍治疗、加重病情、扩大病状、使病变长期不愈的因素之一。

另外, 据观察, 有些食物还会影响病情和治疗效果, 如多过酸、过辣, 以及鸡、虾、蟹、蒜、鱼、虾、羊肉等所谓的“热性食物”或“容易引起过敏的食物”, 长不利于身体恢复。在平时的生活中, 还应不吸烟、少喝酒, 多吃含酪氨酸和铜、铁等成分多的食品, 如胡萝卜、芹菜、猪肝、无花果、葡萄干、胡桃、苹果、黑芝麻等可适当多吃。

白癜风患得血液和白斑部位由于缺少黑色素的合成代谢, 从而产生病变。因此, 患者应多吃含铜、锌、铁等金属元素较多的食品, 使酪氨酸酶活性增强, 继而使黑色素合成加快。平时多吃一些含有; 酪氨酸及矿泉物质的食物, 肉(牛、兔、猪、瘦肉)、动物内脏、蛋(鸡

蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋)、奶(牛奶、酸奶)、菜(新鲜蔬菜、以及萝卜、茄子、冬笋、木耳、海带等)、豆(黄豆、豌豆、绿豆、豆制品)、花生、黑芝麻、核桃、葡萄干、螺、蛤等贝壳类食物。

同时,应忌食辣椒、酒类,无论是啤酒还是白酒;忌食西红柿,因西红柿含有大量的维生素 C。而维生素 C 能中断黑色素的合成,从而阻止了病变处黑色素的再生。其他含有维生素 C 多的食物如橘子、柚子、杏、山楂、樱桃、猕猴桃、草莓、杨梅等尽量少吃或不吃。另外,偏食将会造成食品搭配失调,营养偏差,导致合成黑色素的必要物质相对缺乏,故而偏食对治疗白癜风是不利的,希望这部分病人尽快养成良好的饮食习惯。

文字整理:小森林(能能哥公益小编)

微信/QQ: 785761846

十、《白癜风专家与您面对面》

主编:魏保生 刘颖



获取资料,关注我! 意见反馈,联系我!

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号:

473207248



能能哥微信群

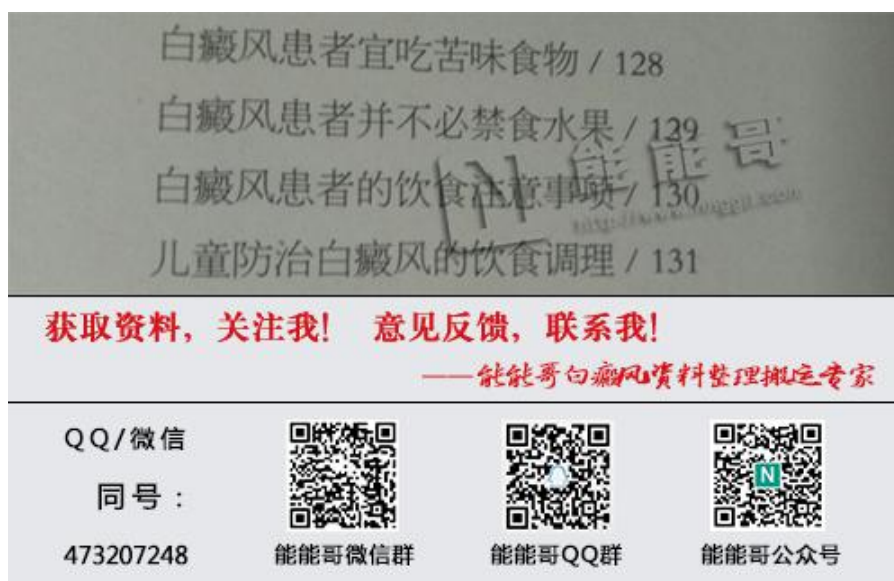


能能哥QQ群



能能哥公众号

第六章第八节白癜风患者的饮食注意事项第 130 页



内容: 白癜风患者血液和白斑部位由于缺少某些微量金属元素, 而使体内酪氨酸酶活性降低, 影响了黑色素的合成代谢, 从而产生病变。因此, 患者应多吃含铜、锌、铁等金属元素较多的食品, 使酪氨酸酶活性增强, 继而使黑色素合成加快。

(1) 平时多吃一些含有酪氨酸及矿物质的食物。如肉(牛、兔、猪瘦肉)、动物肝脏、蛋(鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋)、奶(牛奶、酸奶)、菜(新鲜绿叶蔬菜以及萝卜、茄子、冬笋、木耳、海带等)、豆(黄豆、豌豆、绿豆、豆制品)、花生、黑芝麻、核桃、葡萄干、螺、蛤等贝壳类食物。

(2) 胡桃仁 500g, 黑芝麻 300g, 磨泥状, 搅均、储存备用。每次取 50g, 倒入 500ml 豆浆中, 煮沸加适量白糖服用, 早晚各一次, 需常服。

(3) 花生仁 15g, 红花 1.5g, 女贞子 15g, 冰糖 30g。将女贞子打碎, 加花生仁、红花、冰糖及水煎汤代茶饮, 每日一剂, 并吃生花生仁。坚持经常。

基本禁忌食品如下。

(1) 忌食葱、蒜、鱼、虾、羊肉、竹笋、咸菜、辣椒、酒类。不宜吃菠菜, 因菠菜含有大量草酸, 易是患部发痒。

(2) 少吃含维生素 C 多的食物, 因维生素 C 能使血清铜与血清铜氧化酶的活性, 干扰皮肤黑色素的合成。

(3) 樱桃白癜风患者不宜多食。樱桃中含有较丰富的维生素 C, 维生素 C 在黑色素的代谢

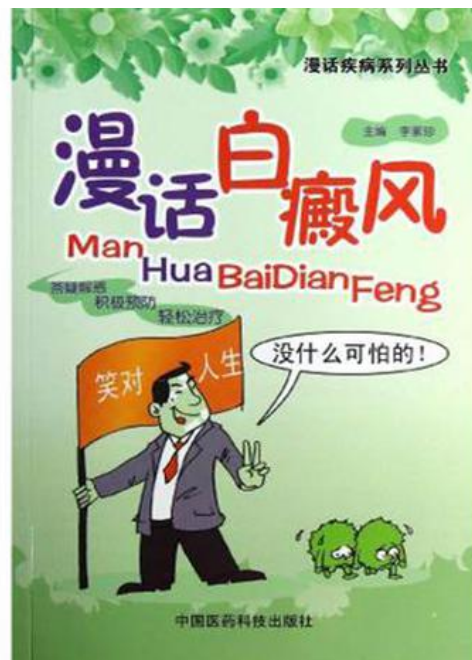
过程中,能使黑色素的生成中断,加重白癜风的病情。

文字整理:小森林(能能哥公益小编)

微信/QQ: 785761846

十一、《漫画疾病系列丛书:漫画白癜风》

主编:季素珍



获取资料,关注我! 意见反馈,联系我!

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号:

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第五章第二节为什么要忌食辛辣刺激及海鲜等发物呢第 111 页



内容: 辛辣的食物包括煎炸食品、辣椒、花椒、大蒜、芥末、胡椒、生姜、烟酒及含酒精饮料等的统称。发物主要指牛肉、羊肉、公鸡、虾、螃蟹、无鳞鱼等肉类食品, 及蔬菜中的韭菜、香菜、葱、姜等辛香发散之物。总的来说, 辛如姜葱, 腥如虾蟹, 辣如辣椒, 热如胡椒、牛羊肉的均为发物。在白癜风的早期或进行期应适当忌口。

从中医上讲白癜风之所以不食辛辣发物可能有以下几个原因。

(1) 辛辣发散之物在五行中与肺同属金气, 而肺主皮毛。所以辛散之物容易发到皮表, 使原有的白癜风等皮肤病加重。

(2) 白癜风多属气血不和而发病, 辛辣发物易少则动气多则动血, 使气血不寻常道, 破坏了气血的和谐, 会加重白癜风。

(3) 辛辣之物容易耗竭阴液, 原来血不肤所致的白癜风会因此加重扩散。但中医的饮食调护也离不开辩证论治, 若属寒湿性体质, 适当的吃点辛辣之物可以起到助阳化气的功效, 并可燥湿。若有明显的阴虚比如夜间口干、盗汗、手足心热, 舌红少苔等症状, 就尽量少吃辛辣食物以防阴液耗竭。

现代医学讲白癜风患者不食辛辣发物的原因可能有: 辛辣食物中以辣椒为例, 它不但营养丰富, 维生素 C 的含量很高, 在蔬菜中名称前茅, 但维生素 C 被大量研究证明可引起脱色, 所以要少食辛辣, 而海鲜等发物多属异体蛋白, 容易引起过敏等免疫反应, 白癜风不是和免疫有关吗? 体内各种免疫因子的改变可能会使白癜风加重。

其实白癜风患者也没有必要彻底不吃这些东西, 给自己造成极大的心理压力。可以在白斑稳定期尝试性地吃, 少量的吃, 最忌一次多品种的暴食, 或长期不忌任何刺激性的食品。

疾病在进展期,也就是白斑发展迅速时尽量不要吃羊肉、海鲜、韭菜、葱、蒜等发物或刺激性食品。

文字整理:嘻哈小王子(能能哥公益小编)

微信/QQ: 694386478

十二、《揭开皮肤“病”的真相》

作者: 田原



获取资料, 关注我! 意见反馈, 联系我!

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号:

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第六章第七节生病不忌口，坏了大夫手第 162 页

4. 治愈白癜风，开心最重要 / 155

5. 迁徙后，你调整生活方式了吗 / 157

6. 三个周期治好白癜风 / 159

7. 生病不忌口，坏了大夫手 / 162

获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信 同号：473207248

能能哥微信群 能能哥QQ群 能能哥公众号

内容：忌口，辩证饮食可以很简单地理解。就说你这个人吧长的什么样子，适合穿什么样的色彩，饮食一样，它也和你的体质有关，这一类的适合多吃的，那一类的少吃，或者干脆不要吃、不能碰。像胃病，不是说治胃病的药不能吃辛、辣、凉，而是胃病本身就不能吃生的、辣的、凉的食物。

在我们的临床中，有不少病人，本来整个治疗效果很好，但是喝了一顿羊肉汤，紧接这病情加重了，来势更加凶猛。

从忌口的问题，我们可以引发出一个辩证饮食的问题。比方说治维生素 C 对人有好处，但是白癜风的病人本身维 C 可能就多一些，你再吃西红柿、猕猴桃等这些富含维 C 的食物可能会使病情加重，因为维 C 在体内刚在体内可以减少黑色素。

平常人没有白癜风这个病，维 C 是可以吃的，牛羊肉、辣椒什么的也是完全可以吃的，吃的东西是引不了起这个病来的，好比风本身应引不起火，如果你的体质易患这个病，或者说已经得了这个病，再吃这个东西就好比失火了以后，你再挂点风，它就会火借风势、雪上加霜的自杀行为了，千万别纵容自己的口腹之欲。

俗话说：“吃药不忌口，坏了大夫手。”其实是“生病不忌口，坏了大夫手。”

忌口期限，至少要坚持半年至一年以上或者听从医生的嘱咐。那么具体要忌哪些食物呢？

我们先说羊肉，闻起来膻味的羊肉，要想做的得好吃，得放不少香料，孜然、辣椒、五香粉，炖汤的还要放不少中药材，像淫羊、党参、当归，才能把膻味盖过去，或者解掉。

在中医的四气五味分类中,羊肉是甘温的,多吃会生热、生风,膻臊之气很能走窜,白癜风患者呢,体内本来就有一个风邪煽起来了。

海产品是咸腥的,入血分,鱼虾最是要忌,一般人多吃都会生火生痰,皮肤病病人尤其怕海产品“发风”。现在城市里供应的鱼虾,在饲养过程中少不了投喂一些药品,身体免疫功能不够强的人还是不要吃的好。很多小患者,都是来自农村的,自己家有鱼塘,每天吃鱼,七八岁就得了白癜风,而且发展得很快。

除了以上三种碰都不要碰的食物,还有猕猴桃、李子、山楂、鲜枣、杨梅、樱桃、柚子、菠菜等富含维生素 C 的食物,药物最好也少吃,不是谁都适合补充维生素及蛋白质的营养的。维生素 C 会影响黑色素细胞的生成。用中医学的理论分析这个观点,关键是少吃“酸”味的食物,酸主收引,不利于祛邪。

其他的,一些刺激性食品要少吃,像酒、辣椒、生葱,对皮肤和粘膜都不好,也就是说,很伤表皮,很动气。

文字整理:嘻哈小王子(能能哥公益小编)

微信/QQ: 694386478

十三、《白癜风研究》

主编：成爱华 韩梅海



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第十五章第二节白癜风的调理第 361 页



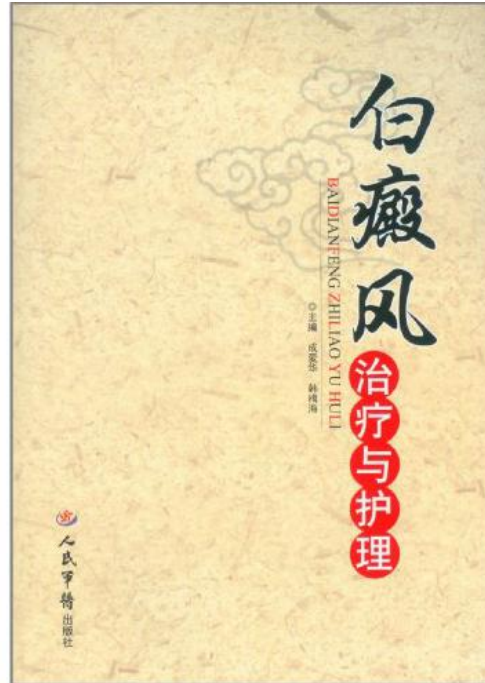
内容: 白癜风的日常调理 2. 禁忌食物: 对富含维生素 C 的食物, 如香橘、柚子、鲜枣、山楂、樱桃、猕猴桃、草莓和杨梅等应尽量不吃或少吃。日常经验也表明过敏、过辣以及所谓“热性食物”或“发物”、鱼、虾、蟹、羊肉、狗肉等, 无论资料记载, 患者主诉或是皮内试验, 均证明其致过敏的发生率很高均应禁忌食用。

不可偏食, 在日常生活中要注意科学的饮食调理, 注重各种食物的搭配, 以保证人体足够的营养, 偏食则会造成食品失调, 营养偏差, 有可能导致合成黑素的必须物质相对缺乏, 故而偏食是一种不良的饮食习惯, 应注意纠正。

文字整理: 嘻哈小王子 (能能哥公益小编)
微信/QQ: 694386478

十四、《白癜风的治疗与护理》

主编：成爱华 韩梅海



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第七章第三节白癜风的饮食与营养第 266 页



内容：白癜风的饮食禁忌 白癜风患者要严格遵守饮食禁忌，白癜风患者应保持正常、良好的生活规律和心态，不吃或商场辛辣等带来的刺激性食物，发现有白癜风的症状应及时采取措施诊治，不要有思想负担。

1. 不可偏食 在日常生活中要注意科学的饮食调理，注重各种食物的搭配，以保证人体足够的营养，偏食则会造成食品搭配失调，营养偏差，有可能导致合成黑色素的必需物质上相对缺乏。过而偏食是一种不良的饮食习惯，应注意纠正。
2. 摄食含铜的食物：有实验资料证明，白癜风患者血中和白斑组织中的铜和铜蓝蛋白含量常明显低于正常人。日常生活中不妨摄食一些含铜食物，多使用铜勺、铜壶等铜器餐具可补充铜。即可减轻或免除经口或静脉途径给药可能中毒，又可当作白癜风的一种可行的辅助防治手段。
3. 多食富含酪氨酸的物质：如瘦肉中的牛肉、猪肉等，禽蛋，动物内脏如肝、肾等，牛奶，新鲜蔬菜，豆类，包括黄豆、扁豆、青豆、豆制品等，硬果类如核桃、花生、黑芝麻、葡萄干等，矿物质食物，贝壳类食物，如田螺、蛤等。
4. 忌口是重要环节：对富含维生素 C 的食物，如鲜橘、柚子、鲜枣、山楂、樱桃、猕猴桃、草莓和杨梅等应尽量少吃。日常经验也表明过酸、过辣的食物以及所谓“热性食物”或“发物”、飞口鱼、虾、蟹、羊肉、狗肉等，均应禁忌食用。

文字整理：嘻哈小王子（能能哥公益小编）

微信/QQ: 694386478

十五、《白癜风中医诊疗》

主编：高忠彦 高新彦



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第一章第九节白癜风的预防与护理第 25 页

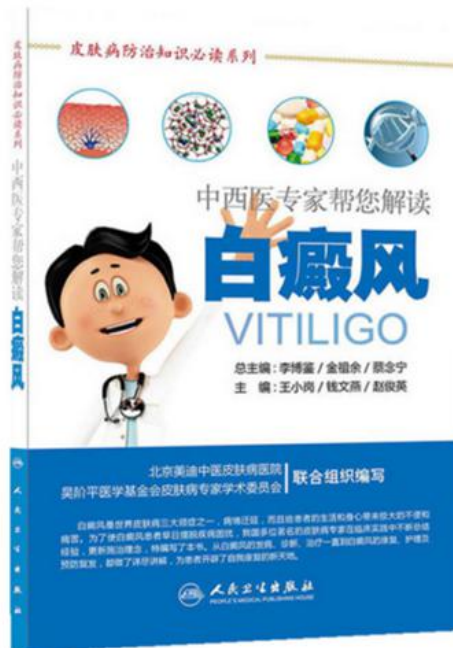


忌口：忌口也是重要因素：对富含维生素 C 的食物，如鲜橘、柚子、鲜枣、山楂、樱桃、猕猴桃、草莓、杨梅等应尽量少吃或不吃。日常经验也表明，过敏、过辣的食物及所谓“热性食物”或“发物”（如鱼、虾、蟹、羊肉、狗肉等），无论是资料记载，患者主诉或是皮内实验，均证明其至敏的发生率很高，均应禁忌食用。

文字整理：嘻哈小王子（能能哥公益小编）
微信/QQ：694386478

十六、《中西医专家帮您解读白癜风》

主编：王小岗 钱文燕 赵俊英



获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！

——能能哥白癜风资料整理搬运专家

QQ/微信

同号：

473207248



能能哥微信群



能能哥QQ群



能能哥公众号

第八章第八篇白癜风的饮食原则有哪些第 134 页

第八篇 白癜风患者的日常预防与养护	127		
1. 白癜风为什么不容易治愈呢	127		
2. 如何正确判断白癜风的治疗效果呢	128		
3. 白癜风治疗多长时间可以见效	128		
4. 白癜风患者保护皮肤需要注意哪些	129		
5. 如何预防白癜风的发生	129		
6. 白癜风患者进行自我保健有什么原则	132		
7. 白癜风患者如何正确沐浴	133		
8. 白癜风患者的饮食原则有哪些	134		
获取资料，关注我！ 意见反馈，联系我！ ——能能哥白癜风资料整理搬运专家			
QQ/微信 同号： 473207248	 能能哥微信群	 能能哥QQ群	 能能哥公众号

内容：白癜风患者的饮食原则有哪些:白癜风的原则归纳有 3 点：

(1) 白癜风的发生主要是黑色素细胞合成黑色素的能力减退或障碍所致。因此，凡有可能影响黑色素代谢的因素应予以避免，其中影响比较大的是维生素 C，它能阻止多巴醌进一步合成黑色素，同时又能使已合成的多巴醌还原为多巴，从而阻断黑色素的生物合成。另一方面，维生素 C 既会影响肠道吸收铜离子，又能降低血中血清铜氧化酶活性，从而影响酪氨酸酶活性。因此白癜风患者平时应尽可能少吃或不吃维生素 C，对富含维生素 C 的食物也尽量不吃或少吃，如鲜橘、柚子、鲜枣、山楂、樱桃、猕猴桃、草莓、杨梅、番茄及青椒等。

(2) 过酸和过辣的食物也要加以注意。

(3) 患者应多食富含酪氨酸与矿物质的食物，如瘦肉、动物内脏（肝、肾等）、牛奶、新鲜蔬菜、各种豆类及其制品、花生、黑芝麻和核桃等坚果类，以及一些黑色食物如黑米、黑豆等，还有贝壳类食物。

文字整理：嘻哈小王子（能能哥公益小编）

微信/QQ: 694386478

十七、小结：整理笔记

《关于白癜风患者哪些食物不能吃，国内所有白癜风书籍上怎么说的》一文，2017 年 10 月 30 日整理过程中，共涉及书籍 31 本，提到白癜风与饮食相关的书籍 16 本，书籍提到的食物 142 种，特作以下分类：

水果：鲜橘、柚子、鲜枣、山楂、猕猴桃、樱桃、草莓、杨梅、柑橘、龙眼肉、胡桃肉、苹果、橘子、葡萄、芒果、哈密瓜、巴梨、柠檬、石榴、枇杷、西瓜、李子、甘蔗、无花果、胡桃、李子。

蔬菜：辣椒、菜花、香菜、蒜苗、芥菜、苦瓜、韭菜、葱、蒜、蒜苗、西红柿、木耳、丝瓜、黑豆芽、南瓜、葱头、生葱、姜、菌类、干菜、胡萝卜、芹菜、萝卜、茄子、冬笋、海带、竹笋、咸菜、大蒜、菠菜。

坚果：硬果、核桃、白果、葵花子、栗子、莲子、南瓜子、松子、西瓜子、杏仁、鲜栗子。

肉及内脏类：羊肉、狗肉、马肉、驴肉、兔肉、鹅肉、田鸡肉、牛肉、猪肉、肝、肾、猪头肉、鸡肉、猪肝、公鸡。

豆类：黄豆、偏豆、青豆、黑豆、大豆、豌豆、绿豆。

鱼及海鲜类：鲤鱼、鲫鱼、黑鱼、银鱼、黄花鱼、海米、蟹、虾、海参、蛤、田螺、螺蛳、贝壳、鲸鱼、乌鱼、鲢鱼、海米、蝉、蛹、无鳞鱼。

副食品：火腿肠、罐头、猪油、羊油、牛油、红糖、白糖、冰糖、糖块、牛奶、花生、酒、黑米、莲子、马铃薯、鲜奶、黑米、浓缩橘汁、白酒、果酒、啤酒、米、面、酸奶、芥末、黑芝麻、葡萄干。

蛋类：鹅蛋、鸽蛋、鹌鹑蛋、鸡蛋、鸭蛋。

本文所有书籍内容由能能哥公益小编整理完成，感谢能能哥公益

小编花吉(微信/qq 466479093)、公益小编小森林(微信/qq 785761846)、公益
小编嘻哈小王子(微信/qq 694386478)。

十八、文章电子版查看地址: <http://www.nnglt.com/showtopic-529.aspx>

十九、文章 pdf 文件下载地址:

<http://www.nnglt.com/showtopic-530.aspx>

我是能能哥 微信/QQ 同号:473207248 加我获取更多白癜风最新资料

能能哥 QQ 群:310381602 白癜风资料整理搬运专家 论坛网址: <http://www.nnggt.com/>

能能哥 微信/QQ 同号:473207248 专注于白癜风公益事业, 为病友提供最新最专业的白癜风学习资料

附录

小结：整理笔记.....	38
附录.....	41
一、 关于能能哥.....	42
二、 关于内容的完善.....	42
三、 关于公益编辑的招募.....	43
四、 关于能能哥公益捐款.....	44
五、 免责声明.....	44
六、 能能哥相关联系方式.....	45
1. 微信 QQ 同号：473207248.....	45
2. 能能哥微信群.....	45
3. 能能哥 QQ 群.....	46
4. 能能哥微信服务号.....	46
5. 能能哥微信服务号.....	46
6. 能能哥论坛.....	47
7. 能能哥新浪微博.....	47
8. 能能哥 QQ 空间.....	47

一、关于能能哥

能能哥发现,一般情况下,健康人在患上白癜风后,往往在社交活动或者工作生活相关的时候,旁人似有似无的异样眼光,会产生一系列的特有的心理异常,这样的心理也会慢慢的感染病友身边的家人,再加上部分白癜风病友出现难治愈的情况,而导致心理上会使有很大困惑,耽误了病情,能能哥为了帮助病友以及病友家人得到白癜风相关知识的学习,为白癜风病友早日康复尽一份心力,建立能能哥微信群(加微信号:473207248,拉您入群),能能哥 QQ 群:310381602,能能哥论坛 <http://www.nnglt.com>,能能哥微信服务号 ID:nengnengge1,能能哥微信订阅号 ID:nengnengge2,能能哥新浪微博 ID:能能 ge,能能哥 QQ 空间 <https://user.qzone.qq.com/473207248>,为白癜风病友提供白癜风学习资料,希望大家都好!

二、关于内容的完善

能能哥作为公益平台,在努力完善自己,希望整理的资料能帮助更多的人。

如果您有时间可以来投稿给我们,我们将代表白癜风病友由衷的

感谢,如果您没有太多时间就把文章转载出去吧!如果您经常去逛论坛,那么请转到您逛的健康论坛;如果您是媒体人,请注明出处,转发到您的平台;也请告诉您身边的人,能能哥在为白癜风病友一直努力着。

这篇文章是专门整理白癜风相关知识的,如果您有其他关于白癜风的学习资料也可以写联系我们完善进来!

三、关于公益编辑的招募

能能哥公益团队已经全面开放,如果您有时间,并且喜爱文字,热爱公益的话来加入我们吧!

能能哥公益编辑的要求:

- 1、有社会责任心、爱心、热爱公益。
- 2、有空闲的时间,可以整理一些关于白癜风的知识。
- 3、有一定的文字功底。
- 4、认真负责。

能能哥可以给您的帮助:

- 1、提供专业的书籍内容。
- 2、帮您完善健康知识。
- 3、提供学习资料。

4、您也可以提供白癜风专业书籍，给广大病友共同学习。

分享是一种美德，也许您的资料就可以让更多的白癜风病友更好。

能能哥+您=社会公益。您准备好加入了吗？

四、关于能能哥公益捐款

能能哥公益平台为了帮助更多的病友及病友家人学习白癜风相关知识，为白癜风病友提供更多的白癜风学习资料，推出能能哥自主公益捐助平台，您所捐助的任何一份善款，都会列出详细的用途。

能能哥公益平台将要做的事：

1. 购买白癜风中文版书籍，整理给大家免费学习
 2. 购买白癜风英文书籍，整理给大家免费学习
 3. 组织白癜风病友，线下交流活动（这一步估计路会很长，期望有一天会做到这一步）
 4. 如果您有合适合理的建议，也可以给出您的建议
-

五、免责声明

本文仅是能能哥及其公益小编整理出的公益文章,可免费阅读、
免费转载,文中观点仅供参考,不代表能能哥个人立场。

能能哥遵从自愿性原则,所有涉及书籍和书籍相关人员的部分,
如有侵权或者不愿显示自己姓名或其他相关问题,都可以联系能能哥
公益小编,小编会及时修改或者删除。

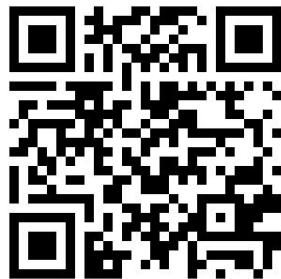
最终解释权归能能哥所有!

六、能能哥相关联系方式

1. 微信 QQ 同号: 473207248



2. 能能哥微信群



3. 能能哥 QQ 群

ID: 310381602



4. 能能哥微信服务号

ID: nengnengge1



5. 能能哥微信订阅号

ID: nengnengge2



6. 能能哥论坛

网址: <http://www.nnglt.com/>



7. 能能哥新浪微博

ID: 能能 ge



8. 能能哥 QQ 空间

