

《女中医帮你坐好月子》

图书基本信息

书名：《女中医帮你坐好月子》

13位ISBN编号：9787510109645

10位ISBN编号：7510109647

出版时间：2011-11

出版社：中国人口出版社

作者：刘昆

页数：177

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

《女中医帮你坐好月子》

内容概要

《女中医帮你坐好月子》主要讲述：月子妈妈饮食地图，让月子妈妈能够了解自己关爱自己。《女中医帮你坐好月子》主要讲解：月子4周饮食滋补饮食调理原则各不同，70道月子滋补美食，赶走月子病的困扰，女中医多年心血积累，月子问题一网打尽，分体质打造最适合中国妈妈的产后食养方案。

《女中医帮你坐好月子》

作者简介

刘昆

中西医结合专业医学硕士

毕业于北京中医药大学

北京中医药大学东方学院年度优秀教师

北京市房山区中医医院医师

在《中医杂志》《中国社区医师》等读物发表

大众健康及专业医学文章多篇

书籍目录

Part 1 坐月子这件事儿

- 坐月子的时间界定
- 为什么今天还需要坐月子
- 中医的角度
- 西医的角度
- 现代医学的角度
- 坐月子期间的身心变化
- 子宫缩小，直至恢复正常
- 子宫颈恢复正常大小
- 阴道变松，会阴伤口愈合
- 泌乳、乳房胀痛
- 其他生理变化
- 心理变化
- 月子期的检查
- 分娩一周内的检查重点
- 产后复诊
- 月子期间的护理忠告
- 忠告1 身心兼顾
- 忠告2 预防寒气、暑气入侵
- 忠告3 避免性生活
- 坐月子应该这样吃
- 产后饮食应以精、杂、稀、软为主
- 原则
- 均衡摄取平和、温暖、凉润的食物
- 进食遵循“平和、温暖热食—凉润蔬菜—水果”的顺序
- 营养不油腻
- 破解传统坐月子的不良禁忌
- 不良禁忌1 不能洗澡
- 不良禁忌2 不能吃蔬菜、水果
- 不良禁忌3 不能洗头
- 不良禁忌4 不可刷牙
- 不良禁忌5 不能下床
- 不良禁忌6 月子饮食不能加盐
- 专题 流产和早产也要坐好月子
- 流产后处理不当会引起的并发症
- 流产后调养

Part 2 月子饮食调理的最佳原则

- 根据体质选对食物
- 适合虚冷体质者的食物
- 适合一般体质者的食物
- 适合燥热体质者的食物
- 新妈妈坐月子时所需的营养素
- 碳水化合物：提供热量
- 蛋白质：修补细胞，消除疲劳
- 脂肪：储备能量，助你好气色

《女中医帮你坐好月子》

维生素：催乳，提升免疫力
矿物质：补血养血，强筋健骨
膳食纤维：缓解便秘
水分：促进乳汁分泌，带走废物
月子期进补的六项原则
依体质量身打造月子饮食
从流食或半流食开始，为肠胃减负
多元饮食，营养要均衡
养成少食多餐的饮食习惯
合理摄取必需脂肪
多吃蔬菜、水果和海藻类
根据季节变化调理月子期饮食
春季
夏季
秋季
冬季
产后分阶段渐进式滋补重点
产后调补不当容易引发的身体问题
产后分阶段食补重点
中药滋补实用处方
新妈妈怎样选择药膳
药膳是一种特殊饮食
药膳有中医药学的理论基础

.....

Part 3 月子第一周的饮食调理
Part 4 月子第二周的饮食调理
Part 5 月子第三至四周的饮食调理
Part 6 剖宫产产妇的月子饮食调养
Part 7 月子期常见症状的饮食调理

《女中医帮你坐好月子》

章节摘录

版权页：插图：A要想让脾胃不要经历“风吹雨打”的刺激，很关键的一点就是要注意冷暖。俗话说“十个胃病九个寒”，这确是经验之谈，因此注意胃部保暖就显得十分重要了。在饮食的时候一定要注意不要贪食生冷，尤其是在夏季，天气炎热，我们多吃冷饮、冰棍等来解暑降温。殊不知，长久这样下去，我们的脾胃健康迟早会亮起“红灯”！有虚寒胃痛的患者更要避免受冷，脾虚泄泻者在脐中贴暖脐的膏药，同时还应少吃生冷瓜果等，如果感到胃脘部发冷，可及时服用生姜茶。也可以采用艾灸的方法来调理脾胃、散寒暖胃。有效穴位为中脘穴，中脘穴（位于上腹部的中央），每天睡前可以灸30分钟左右。新妈妈肥胖有真有假，俗语里说的“喝水也会胖”，其实就是脾胃虚的表现。不管是“真胖”还是“假胖”，新妈妈要想恢复产前的好身材，还得先养好脾胃。在怀孕期间，准妈妈往往消耗大量气血，而通过大吃大喝来进补，又使脾胃负担加重，进而引起脾胃功能虚弱。脾胃虚弱的新妈妈，往往代谢功能较差。

《女中医帮你坐好月子》

编辑推荐

《女中医帮你坐好月子》编辑推荐：伺候月子，千年国医最有招，有这本就安心！月子调养新旧观念大PK，提供科学饮食处方，阶段性食补远离“月子病”。

《女中医帮你坐好月子》

精彩短评

- 1、价格很便宜~主要内容是月子期间的饮食和一些小问题该如何调理，虽然目前还用不到，但是，提前学习一下比较好~~
- 2、这本书实用价值很高，还配有专门的月子菜谱。
- 3、这本书蛮好的对坐月子有一定帮助
- 4、非常有用的一本书，绝对值得准妈妈购买
- 5、内容还好，虽然有些实践性并不是太强(有的中药方剂比较麻烦)。但总体内容不错!
- 6、送给老婆的书
- 7、看到书题本来是希望看到中医对月子方面的指导 但打开内容发现完全不是 充其量就是本食谱 内容很不实用 还讲了些中药的药理 对于我们一般人来说很难懂 不建议购买
- 8、书听好了，，就是家里婆婆不吃荤，，书上讲的听清楚了，，实际生活太现实！~
- 9、有需要的可以仔细看看
- 10、一下买了很多书，希望有用
- 11、很好！很实用的！
- 12、从中医上讲叙，有一定的道理。但中医在没落，心中没底。只能权当学习
- 13、本书很实用，通俗易懂！就像请了专业育婴师一样方便！
- 14、和中医完全无关，内容没有什么新意
- 15、挺好的，介绍算详细
- 16、帮准妈妈保养
- 17、可以多本书参考下，不过有些大同小异
- 18、这类书都差不多，体质不同也不敢随使用药
- 19、书还可以 正在阅读中。。。。。
- 20、做月子不能全靠月嫂，有些地方自己也得明白，书的内容不错
- 21、一书在手，知识全有。
- 22、一般，对我用处不大。类同的书太多了!
- 23、给朋友买的，内容很多，不错
- 24、宝妈辛苦了，如何坐好月子，确实要认真学习下，内容很丰富，讲的东西也很实用
- 25、月子里怎么能吃韭菜？？？我对此书有所.....
- 26、妈妈说，月子是女人改变体质的唯一机会，还给我讲了很多禁忌，比如一个月不洗澡，不洗头，不刷牙.....听的我都觉得慎得慌。所以，赶紧买了一本专家写的书来看，这才发现妈妈的观点有很多是不对的。
这本书的内容简直让我受益匪浅。内容很详细，涉及到了坐月子的方方面面，书本的质量非常好，而且是彩色印刷，并配有相应的图解，看着很舒服。可谓是一本真正适合中国女性坐月子的好书。强烈推荐给那些像我一样，还在老辈人坐月子经验“毒害”中的姐妹们。
- 27、不错，值得一学。
- 28、部分内容还挺有道理的。
- 29、粗粗看了下，感觉内容不错，实用
- 30、妹妹刚生了宝宝，买了这本书，收获很大，特别是生化汤
- 31、应该说不止是菜谱，包括坐月子期间的注意事项，身体变化，饮食原则都有提到。按周来编写饮食。也有对食材原料的说明，个人感觉这一点比较好，可以自由的安排。不一定是按照单一的食谱来。
- 32、这个书非常不错,值得一看
- 33、这本书总体来说还可以，但是如果再多些知识介绍会更好，有些问题解释的并不是很详细，再完善内容就更好了，我大致地看了下，受益匪浅，有时间我会更仔细阅读的！
- 34、书里讲的很多观点感觉是从别处攒来的，没有特点的一本书。

《女中医帮你坐好月子》

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