

《孕期保健养生堂》

图书基本信息

书名：《孕期保健养生堂》

13位ISBN编号：9787802225831

10位ISBN编号：7802225833

出版时间：2008-6

出版社：中国华侨出版社

页数：260

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

《孕期保健养生堂》

内容概要

《孕期保健养生堂》很符合我国当前的实际情况和人们对健康的追求热点，与其他类似的健康图书相比，最大的特点就是取材新颖，材料准确，容量大，几乎涵盖到日常饮食和保健的各个方面，而且内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活，是每个家庭不可多得的养生保健指南。养生渗透于生活的点点滴滴，关系到衣食住行的方方面面。《孔伯华养生医馆专家谈养生》丛书，即是从当前人们最为关心的健康话题出发，分别从汤饮养生、杂粮养生、粥膳养生、免疫养生、活力养生、排毒养生、美容养生、减压养生、水果养生、蔬菜养生等方面入手，针对人们的日常饮食、生活起居、排毒美容等养生要点，从各个方面的差异入手，给予人们特别的养生与健康指导。只有了解了这些相关的知识，才能正确地进行养生，保证身体的健康。《孕期保健养生堂》为该套系列丛书之一。

《孕期保健养生堂》

作者简介

孔令谦，四大名医孔伯华嫡孙，著名中医孔少华长子。自幼随父临诊，其间拜著名太极拳家孙剑云为师，尽得其传。多年来，研习太极与养生之道，并根据中医学理论及孔门医学特点对养生进行系统研究，提出运动、饮食、文化、自然疗法四位一体的养生模式。著有《孔伯华及传人医案》、《孔少华内科经验集》、《男性养生堂》、《女性养生堂》、《本草食物相宜相克》、《食疗本草经》等20余部著作，深受读者喜爱！并受邀在全国进行养生知识讲座，凤凰卫视中文台也曾对其进行专访。是孔伯华世家中医学术非物质文化遗产继承人，曾任中国孔伯华学术研究会秘书长，现任孔伯华养生医馆馆长，孔伯华世家中医学术非物质文化遗产保护项目负责人。

书籍目录

第一章 孕产期：女性保健最佳时机孕育带给女人的意外收获孕育增强母体10年免疫力孕育使女人延缓衰老孕育让女人心理更健康孕期女性身体适应性改变孕早期母体变化孕中期母体变化孕晚期母体变化产后养生从了解身体开始生殖系统的变化乳房的变化消化系统的变化泌尿系统的变化心血管系统变化关节和肌肉的变化皮肤和附属器官的变化孕产妇健康重在养孕期养生始于孕前孕期健康关系两代人产后康复事关女人终生自我保健胜过医疗

第二章 饮食营养：孕产期健康良方孕产期需要均衡营养营养均衡：孕产期营养总原则蛋白质：孕产妇健康基石孕期脂肪不可少孕期养生从喝水开始维生素，并非多多益善微量元素虽少功效大膳食纤维，孕产妇肠胃推动力叶酸，孕期必备营养素孕产期饮食贵在合理孕产妇各期饮食保健方案孕产期莫忘食粗粮与水果结缘孕期保健康孕期适量吃“苦”增食欲孕期吃酸有利于养生鸡蛋，孕产期理想营养食品坚果，孕产期健康零食孕产期养生佳品：黄花菜孕产期喝蜂蜜美颜又养生孕产期饮食不可无鱼产后健康素食利养生孕产期当心饮食“红灯”孕期防流产，饮食讲禁忌孕期改变饮食习惯来养胎孕期远离“垃圾食品”产后饮食禁忌多产后过早节食危害健康关爱孕产妇的厨房少食盐保健康孕产期慎食调味品产后汤汤水水别瞎喝孕产期饮食卫生不能忘特殊孕产妇的健康饮食素食孕产妇健康饮食肥胖孕产妇健康饮食瘦弱孕产妇健康饮食用食疗来缓解不适缓解孕吐的食疗妙方孕妇感冒的常用食疗孕产期补血食疗有方早食疗缓解孕期水肿食疗让孕产妇“便”轻松孕产期因人而异来进补孕产期进补看体质产后补得恰到好处月子里的食补妙方孕产期滥补有损健康

第三章 关注细节：起居有常保健康孕产期安全出行白领孕妇上班有妙招孕妇自驾车安全出行孕期外出旅游放松心情产后选择时机巧出门孕产期衣着穿出健康因时制宜选择孕妇装孕妇内衣影响健康妊娠孕期选双合适的鞋坐月子巧穿衣保健康产后塑身内衣适时穿孕产妇也要“容”光焕发孕期美容护肤攻略孕产期远离斑斑点点孕期提早“阻击”妊娠纹月子皮肤保养不能忘让剖腹产疤痕最小化小细节，大健康孕产期远离生活危险动作正确姿势，健康孕育孕产期小心护好眼睛孕期情趣休闲要健康当心居室环境危机四伏产后尽早下床好恢复产后保持健康姿势孕产期睡眠有讲究怀孕也会引起失眠选好床，才能睡好觉孕期睡个好午觉很重要孕期最佳睡姿左侧卧孕期睡觉妙用枕头产妇坐月子睡觉有规矩健康源自清洁卫生孕期洗澡健康指南产后巧洗澡有益健康产后口腔清洁利健康产后护发，保养有方

第四章 四季平安：孕产妇的春夏秋冬春安：孕产妇春季养生春季孕妇保健注意点春季饮食宜平补孕妇春天护肤完美档案孕妇浪漫踏青安全行孕妇早春当防流行病夏泰：孕妇夏季养生夏季孕产妇保健注意点给孕妇防暑支个招孕妇夏季需防蚊虫叮咬孕产期夏季慎吹空调炎炎夏日轻松“坐月子”秋吉：孕产妇秋季养生秋季孕产妇保健注意点秋季食养有原则秋季谨防“气候过敏症”孕产妇小心秋愁伤身冬祥：孕产妇冬季养生冬季孕产妇保健注意点冬季孕妇更需阳光浴孕妇过冬须防妊高征产妇冬季健康坐月子

第五章 生活保健：轻松度过孕产期小心应对孕期常见不适缓解孕吐有妙招孕期尿频家庭护理加强保健远离腰酸背痛孕妇腿抽筋不要慌孕期护好你的牙怀孕晚期远离胃灼热警惕妊娠期异常症状孕期阴道流血探因孕期腹痛不可小视自我纠正胎位利顺产孕期需防异常宫缩顺产新妈妈的保健产后小心护理会阴伤口观察产后恶露保健康产后腰痛应对有方保健操解决产后尿失禁剖宫产新妈妈的保健剖宫产妇产需住院1周剖宫产妇产的饮食调养剖宫产后的生活护理警惕术后并发症孕产期加强乳房护理孕妇孕期胸部保养孕期纠正乳头凹陷好哺乳哺乳期妈妈小心呵护乳房产后严防急性乳腺炎

第六章 有氧运动：孕产期健康之匙孕产期运动好处多运动是减轻孕期不适的良药运动是最好的安定剂运动促进顺利分娩孕产期运动分时期孕早期运动孕中期运动孕晚期运动产褥期运动孕妇运动有讲究特殊孕妇谨慎运动孕期运动择时择地运动强度要适宜孕期运动的禁忌找到最适合自己的运动孕期健康阳光散步游泳，孕期运动良方爬楼梯助轻松分娩孕期瑜伽，健康新选择量身打造孕妇体操有助顺产的产前运动早做产褥操身体恢复好产后有氧运动恢复好身材

第七章 防病用药：保障健康孕程孕产期健康检查不能省产前初诊走好健康第一步定期产检确保孕程安全产前诊断助优生孕期自我检测防异常新妈妈莫忽视产后检查孕期常见疾病防治有方孕期祛除感冒小诀窍孕期提防霉菌阴道炎妊娠当防高血压饮食防治妊娠糖尿病对抗孕期水肿有妙招孕期小心便秘成痔静脉曲张预防在先产后疾病预防是关键做好预防远离感冒尿潴留，别疏忽高度重视“产后风”产后要防骨质疏松孕期用药慎之又慎孕期服药要看“安全期”孕妇有感染慎选抗生素孕期吃中成药有讲究哺乳期新妈妈用药须知新妈妈产后巧用中药调养

第八章 孕产期心理：创造和谐心理环境关注孕期心理变化感受孕早期孕妇心情孕中期的心理保健愉快迎战孕晚期心理孕期做做“心理体操”亲情减缓孕期压力为孕期生活增添小情趣小心孕期移情心理积极心理应对分娩之痛别让产后抑郁困扰新妈妈洞悉新妈妈产后心理变化小心产后抑郁就在身边打破产后抑郁症的噩梦远离忧郁需要好睡

《孕期保健养生堂》

眠饮食克服产后抑郁用冥想营造好心情让音乐安抚抑郁心灵将产后抑郁尽情宣泄第九章 孕产期性事：享受非常“性”福用心呵护孕期性爱孕期性欲变化知多少孕期适度性生活有益健康小心孕期心理影响性生活特殊孕妇远离孕期性生活孕期性生活因时而异孕早期谨慎性生活妊娠中期切莫纵欲孕晚期性生活慎之又慎注重小技巧享受孕期性爱性爱小技巧让孕妇更舒适孕期做爱姿势要安全尽兴孕期享受“另类”性爱孕期性生活细节不容忽视产后重享久违“亲密接触”新妈妈重新找回“性”趣产后恢复性生活不宜过早产后第一次性生活要小心新妈妈重享产后性高潮阴道“要紧”的凯格尔练习哺乳期妈妈安全避孕第十章 特殊关爱：高危孕妇保健习惯性流产孕妇习惯性流产小心保胎孕早期避免习惯性流产多胎孕妇多胎孕妇的健康饮食孕期健康卧床休息高龄孕妇高龄孕妇要面对的问题做个快乐的高龄孕妇心脏病孕妇心脏病孕妇加强保健心脏病产妇小心护心糖尿病孕妇糖尿病女性谨慎怀孕糖尿病女性健康孕育

章节摘录

第一章 孕产期：女性保健最佳时机 孕产期间，由于怀胎、分娩等生理过程会导致内分泌变化，从而直接影响人的体形与体质。这时如果悉心调养，加强保健，必将收获此后几十年的健康。此外，如果你要改变过胖或过瘦的体形，也务必要抓住这个天赐良机。

孕育带给女人的意外收获 孕育是大自然赋予女人的特权，而是否生育，每个女性都有自己选择的权利。在知识分子特别是一部分白领女性中，工作、事业及个人的生活质量往往都排在十分重要的位置，她们中的很多人崇尚单身贵族或两人世界的生活，或者仅仅是为了保持身材或是惧怕衰老等因素而拒绝生育儿女，这是与自然规律相违背的，可能会给自己的未来埋下隐患。研究证明，孕育不仅仅是自己生命的延续，对延缓衰老，保健养生也有重要意义。只有真正孕育过的女人才能称之为“完美”！

孕育增强母体10年免疫力 免疫力是健康的基础，而一次完整的孕育过程，带给你的不仅仅是一个健康的孩子，还能增加母体10年的免疫力，促进身体机能健康。

免疫力增强促进母体健康 免疫力是人与生俱来的一种抗病能力，来自体内的免疫系统。这个系统不但能帮助机体消灭体内外来的细菌、病毒以及避免发生疾病，保护机体不受损害，帮助机体修复或消除人体内新陈代谢、受损伤或衰老、死亡的组织细胞，维持机体代谢的内环境始终处于稳定状态，还可以帮助机体杀伤和消除异常突变细胞，而养生的重要性就在于维护一个人的免疫力，通过日常生活中的各种调养与锻炼，提高一个人的免疫力系统，促进人体健康。

孕育增强母体免疫力 人体和各系统之间存在着一种平衡状态，彼此之间是协调的，保持着一种动态的平衡。而经历了各种轻微病症的人，在体内会自然形成各种防卫，一旦再度碰到病菌袭击时，身体形成的防卫系统，就能够有效地抵御各种病毒对身体的侵害。怀孕对女性体内机能的影响更大。因为在妊娠期和哺乳期，由于激素的作用，女性体内的卵巢暂停了排卵，身体机能发生了一系列的变化，体内的免疫机能必将得到相应调整，进一步影响体内激素的分泌。研究表明，未生育的妇女易发生激素信赖性疾病，如子宫肌瘤、子宫内膜异位症，同进未生充女性的卵巢良性肿瘤的发生率亦高于生育过的女性。

《孕期保健养生堂》

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