

# 《中医经典母婴安康方略》

## 图书基本信息

书名：《中医经典母婴安康方略》

13位ISBN编号：9787534563324

10位ISBN编号：7534563321

出版时间：2009-1

出版社：江苏科学技术出版社

页数：237

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)

# 《中医经典母婴安康方略》

## 内容概要

《中医经典母婴安康方略》分为中医孕期保健、中医产后调理、中医育婴之道、中医儿科诊疗四大部分，较为详细地介绍了孕妇、产妇和婴儿可能出现的各种生理和病理变化，同时提供了相应的中医调养方略。每个单元之后还设有“中医解析”和“医家箴言”栏目，简要介绍了中医的调养原则和古代医家的精辟论述，希望读者能够从中获得启迪。

# 《中医经典母婴安康方略》

## 书籍目录

中医孕期保健 结婚的最佳年龄 择偶重视优生 防止出生缺陷 吸烟饮酒不利优生 怀孕的最佳时机 怀孕时身体要健康 怀孕信息早知道 孕期养胎的卫生要求 孕期营养关系两代人 注意把好“进口”关 劳逸适度护好胎 心态平和调七情 时刻不忘谨慎用药 孕期莫忘乳房保健 孕期性生活的宜忌 胎教与优生 高龄孕妇应注意的问题 自然分娩与剖宫产 为顺利分娩创造条件 莫为妊娠反应烦恼 妊娠剧吐的调治 妊娠心烦的治疗与护理 妊娠声音嘶哑的养护 妊娠咳嗽的对策 胎位不正要及时纠正 胎动不安有良方 妊娠水肿的防治 先兆子痫莫大意 孕妇贫血的调补 孕妇痔疮防重于治 中医产后调理 临产的“信号” 顺利分娩的要点 产褥期的自我保健 “坐月子”吃得好受益终生 “坐月子”期间的忌口问题 产后体虚的药膳调养 谨慎对待产后性生活 产后恶露不尽的调治 防范产后血晕 应对产后子宫收缩痛 产后身痛早治疗 产后缺乳的对策 产后奶胀的调理 初产妇谨防乳腺炎 巧治产后大便难 产后排尿异常的防治 化解产后“三日闷” 产后泌尿系感染不可忽视 产后发热是大事 产妇夏季须防中暑 产后脱发重在养血 消除产后肥胖的烦恼 防止产后子宫脱垂 母乳喂养好处多多 新妈妈请珍惜初乳 及时为婴儿添加辅食 婴儿辅食的制备 特殊情况下的婴儿喂养 断奶与断奶后的营养 创造适宜的室内环境 新生儿的衣着要求 给新生儿洗澡 用草药除胎毒的利与弊 新生儿眼睛的护理 婴儿乳痂与头发卫生 婴儿睡眠有讲究 不可忽视的婴儿肌肉锻炼 常晒太阳身体壮 亲子游戏有益婴儿成长 中医儿科诊疗 防治新生儿脱水热 新生儿尿布皮炎的处理 新生儿黄疸的调治 新生儿丹毒要及时治疗 “多事”的新生儿脐部 早产儿与硬肿症 新生儿呕吐的调护 婴儿发病的“信号” 看婴儿指纹辨疾病 婴儿感冒莫小觑 婴儿发热的治疗与护理 婴儿抽搐的急救与护理 婴儿肺炎重在防 婴儿虚汗症的调治 婴儿夏季热莫惊慌 佝偻病防治贵在早 尽早矫治“歪脖子” 呵护安抚“夜啼郎” 正确对待婴儿秋季腹泻 婴儿便秘细分析 婴儿腹痛的观察与护理 脱肛的调治与护理 婴儿疝气的家庭护理 巧用中药治奶癣 治疗水痘有良方 婴儿痱子防治并重 及时治疗脓疱疮 婴儿盛夏防暑疖 婴儿要防中耳炎 讨厌的“旋耳疮” 婴儿流涎的内外调治法 婴儿鹅口疮的防治 谨防婴儿口腔单纯性疱疹 治疗婴儿口疮有良方

## 章节摘录

**中医孕期保健 婚育的最佳年龄** 我国南北朝时期的医学家褚澄对于优生优育有许多精辟的论说，后人将其集为《褚氏遗书》。该书记述了这样一件事：建平孝王，妃姬很多，却无子嗣。孝王又选了尚未成年的民家子女入宫，也未生子。他就问褚澄，原因何在？褚澄回答说：男女的结合，一定要选择适当的年龄。虽然男子16岁就精气通，女子14岁就月经来潮，但都未发育成熟。必定要待男女的阳精和阴血发育完备时结婚，才能顺利受孕，而且孕育之子禀赋强壮，易育易养，能健康成长。尚未成年的女子还在发育阶段，肾气尚未充实，怎么能受孕生子呢？即使受孕，也是禀赋脆弱，不易长大，甚至夭折。可见我们的祖先就已经认识到早婚是不可取的。古人提倡晚婚，主要是认为男女双方必须发育成熟，方可生出健康后代。晋代《小品方》即指出了早婚早育的危害：“古时妇人病易治者，嫁晚，肾气立，少病，不甚有伤故也。今时嫁早，肾根未立而产，伤肾故也。是以今世少妇，有病必难治也。”中医认为，早婚或过早交合之所以有损健康，是因为“男子破阳过早，则伤精气；女子破阴过早，则伤血脉”，这种分析是有一定道理的。

# 《中医经典母婴安康方略》

## 精彩短评

- 1、中医这方面的书很少，这本还好吧
- 2、能够增长从中医角度看的孕产知识，涵盖了从孕前到产后时段的重要注意事项。但还不算详细吧，希望能看到市面上多些有关中医养护的孕期书籍。
- 3、内容还不错，可以考虑一看
- 4、由于一直崇尚中医理论，不希望对自己只用“吃药”这种方式武断了事，更不希望自己的孩子成为药罐子，所以买了此书，一直没来评论是想等自己看完了，有了真正的了解再说些什么，看罢此书总体感觉还是颇有收获。其中，使我最为受益的是书中引用了很多古医书原话，并作翻译讲解，因我孕早期也有咳嗽不止的情况，所以根据书目找到此节摘抄于此“朱丹溪云：胎前咳嗽，由津血聚养胎元，肺失濡润，又兼郁火上炎所致，法当润肺为主。——清&#226;萧垞《女科经论》诠释，朱丹溪指出：妊娠咳嗽，是由于孕妇津血集中于濡养胎儿，肺就缺少津血濡润，加上体内郁火上炎而阴伤，所以妊娠咳嗽的治疗应以养阴润肺为主。”讲明原理之后又以内治、食疗、外治等多法加以解决。使我大有所获。当然，书中内容充实，从母到子都有关照也是我非常满意的一点。

# 《中医经典母婴安康方略》

## 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)