

《轻轻松松坐月子》

图书基本信息

书名：《轻轻松松坐月子》

13位ISBN编号：9787509130209

10位ISBN编号：7509130204

出版时间：2009-11

出版社：人民军医

作者：孙剑秋

页数：157

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

《轻轻松松坐月子》

内容概要

《轻轻松松坐月子》内容简介：健康是人类最大的财富，是人与生俱来的权力和追求目标。健康也是最重要的生产力，是国家和民族生存与发展的最基本要素和最宝贵资源。健康是人全面发展的基础，关系到千家万户的幸福。健康也是每一个人的社会责任。因此，提高国民健康素质是全面建设小康社会的重要保证。宣传普及有关健康方面的医学科学知识，增强健康意识，提高自主健康的能力，做有健康素质的中国人，才能获得真正高质量的生活。

《轻轻松松坐月子》

书籍目录

- 一、“主题阅读卡”精选书目 1《轻轻松松坐月子》 2《爱心摇篮妈妈幸福宝典》 3《明明白白的“幸孕”方案》 4《准妈妈孕产检查》 5《孕前产后百事无忧》 6《产后保健与康复秘诀(第2版)》 7《孕产妇新生儿疾病早知与调养》 8《怀孕期间的健康饮食》 9《孕产妇衣食住行(第2版)》 10《孕产妇保健食谱与药膳》 11《40周孕产一本通》 12《坐月子常识与新生儿保健300问(第3版)》
- 二、“自助阅读卡”任选书目及视频 (一)自选图书目录 1 糖尿病防治精选系列 2 高血压防治精选系列 3 高血脂防治精选系列 4 冠心病防治精选系列 5 心脑血管病防治精选系列 6 胃肠疾病防治精选系列 7 脂肪肝防治精选系列 8 乙肝防治精选系列 9 肝胆疾病调治精选系列 10 皮肤病与性病防治精选系列 11 传染病防治精选系列 12 杂病自疗精选系列 13 关节病防治精选系列 14 痛风防治精选系列 15 男科病防治必读系列 16 女性常见病防治必读系列 17 两性健康百事通系列 18 失眠防治精选系列 19 人生百忧解系列 20 学当家庭医生系列 21 百病外治精选系列 22 意外防范与救治系列 23 家庭护理须知系列 24 安全用药指南系列 25 生活中的金点子系列 26 老年保健必读系列 27 健康妙招系列 28 小知识大健康系列 29 养生长寿精要系列 30 养生功法系列 31 亚健康必读系列 32 饮食健康与安全系列 33 吃出健康吃掉疾病系列 34 美容护肤妙招系列 35 健美瘦身妙招系列 36 眼保健精选系列 37 不孕不育防治精选系列 38 十月怀胎指南系列 39 轻轻松松坐月子系列 40 专家教您带宝宝系列 41 教子走上成才路系列 42 儿童病防治必读系列 43 中医入门一本通系列 44 中医名家经验医案系列 45 常见病奇效良方精选系列 46 中医偏方妙方秘传系列 47 中医外治疗法荟萃系列 48 针法灸法绝技精华系列 49 特种医学防护系列 50 灾害医学必读系列 51 青年心理健康指导系列 (二)自选视频目录附录 全国综合医疗机构一览表

《轻轻松松坐月子》

章节摘录

坐月子应从食物中摄取哪些营养素 产妇饮食要注意哪些禁忌 产后催乳有何讲究 产后3天内的饮食如何安排 产褥期的饮食卫生要注意什么 产妇阳气虚弱宜选择哪些食物 产妇怎样忌口 坐月子食补有何秘诀 坐月子为什么要多吃鲤鱼 产妇不宜多吃鸡蛋 产后不宜立即吃老母鸡 产后喝红糖水如何适时适量 产妇惟有食用红糖才好吗 月子里为什么要吃蔬菜、水果 产妇喝汤有何讲究 产后为什么要注意铁的补充 产后为什么要注意钙的补充 产妇进补如何恰到好处 产妇怎样服用鹿茸 产妇怎样服用人参 剖宫产的产妇如何补充营养 产妇患病如何进行食疗 产后为何不能过早节食瘦身 第3章产后轻松起居 坐月子如何做好起居养生 产妇应如何“坐月子” 产后衣、食、住、行要注意什么 如何为产妇安排良好的休养环境 产妇如何注意劳逸结合 产后第1天要注意什么 月子里需要完全卧床休息吗 产后怎样合理安排休息与活动 产后早下床活动有什么好处

《轻轻松松坐月子》

编辑推荐

多部坐月子主题书、自选书、音视频、数据库、最新医学知识全面提供 强大读、听、视、查功能，最新阅读功能全新体验 诊病疑点、检查疑问、用药疑虑、预防疑惑……询医问药难题全部解决 中华医学会健康管理分会、中国健康促进基金会、中国首席健康教育专家洪昭光教授共同推荐。 电子书、语音书、视频书、手机书、数据库、写书、书评、书摘、书讯、书友……以多种形式满足读者对询医问药知识的全方位需求 图书2.0 新一代的读书方式 主题阅读卡 含系列精选图书 自助阅读卡 另可自选200元的军医版畅销书或10个视频 4亿5千万字“中华医学数据库” 为您即时答疑解惑 随书赠送DVD-ROM光盘一张

《轻轻松松坐月子》

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