

# 《家庭饮食保健法》

## 图书基本信息

书名：《家庭饮食保健法》

13位ISBN编号：9787200018745

10位ISBN编号：7200018740

出版时间：1999-07

出版社：北京出版社

页数：239

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)

## 书籍目录

### 目录

#### 一、上篇 饮食之道

- 1 什么食物最有营养
- 2 饮食习惯与人的觅食本能
- 3 谈谈“少食有益健康”
- 4 饮食的作用
- 5 四季饮食之道
- 6 饮食与人的性格情绪
- 7 食疗的关键在用量
- 8 按病索食，辨证用餐
- 9 常见食物的寒热温凉
- 10 忌口

#### 二、中篇 食疗祛病

- 1 感冒
- 2 头痛
- 3 咳嗽
- 4 咽喉疼痛
- 5 音哑
- 6 口干口渴
- 7 口臭
- 8 口鼻生疮
- 9 牙痛
- 10 鼻出血
- 11 红眼病
- 12 两目干涩，视物昏花
- 13 耳鸣耳聋
- 14 脱发
- 15 纳差（食欲不振）
- 16 恶心呕吐
- 17 胃痛
- 18 腹胀
- 19 腹泻
- 20 泛酸（吐酸水）
- 21 痢疾
- 22 便秘
- 23 泌尿系感染
- 24 荨麻疹
- 25 湿疹
- 26 气短
- 27 血虚
- 28 腰腿痛
- 29 水肿
- 30 阳痿
- 31 早泄
- 32 遗精
- 33 性冷淡
- 34 小儿虫症

- 35小儿疳积
- 36紫癜
- 37痈肿疮毒
- 38跌打损伤
- 39水火烫伤
- 40阴道炎
- 41白带过多
- 42阴痒
- 43遗尿
- 44尿血
- 45崩漏（子宫功能性出血）
- 46闭经 痛经
- 47产后缺乳
- 48不孕 不育
- 49脚气（脚癣）
- 50醉酒
- 51自汗、盗汗
- 52肺结核
- 53慢性肾炎
- 54慢性肝炎
- 55高血压
- 56糖尿病
- 57失眠多梦
- 58中暑
- 59痔疮
- 三、下篇 保健康寿
- （一）儿童保健
- 1新生儿期
- 2婴儿期
- 3幼儿期
- 4幼童期
- 5儿童期
- 6生理常数
- 7小儿喂养
- 8小儿的预防接种
- 9儿童易患疾病的护理与调养
- （二）老年保健
- 1老年人的生理特点
- 2老年人的心理特点
- 3老年人的饮食起居
- （三）经期保健
- （四）孕期保健
- 1生活中的宜忌
- 2流产与安胎
- （五）产后保健
- 1恶露的护理
- 2饮食的调养
- 3起居与锻炼
- 4乳房的护理

5催奶与回奶

6调畅情志

7产后病的养护

8人工流产后的养护

(六) 更年期保健

1生理和心理特点

2更年期的养生指导

(七) 不孕症保健

(八) 精神保健

1精神活动与健康

2精神因素对人体各系统的影响

3精神因素对妊娠及胎儿的影响

4情志与衰老

5精神情绪的调节

(九) 性保健

1正常的性生理

2性心理的有关认识

3健康和谐的性生活

4房事中的禁忌

(十) 中风的预防与保健

1病前预防

2病后的养护

四、饮膳要旨

五、益寿歌诀

(一) 十叟长寿歌

(二) 三老养生之道

六、食疗歌诀

# 《家庭饮食保健法》

## 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)