

《讓孩子免疫力強6倍的體溫祕密》

图书基本信息

书名：《讓孩子免疫力強6倍的體溫祕密》

13位ISBN编号：9789862299223

出版时间：2013-8-2

作者：石原新菜

页数：128

译者：石玉鳳

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

《讓孩子免疫力強6倍的體溫祕密》

內容概要

《讓孩子免疫力強6倍的體溫祕密》

作者簡介

石原新菜

出生於長崎市。小學二年級以前皆在瑞士度過，回國後成長於自然資源豐富的伊豆。從醫學生時代起，即跟隨父親石原結實考察墨西哥葛森醫院、慕尼黑市民醫院自然療法科、英國布里斯托癌症看護中心等，建立起自然醫學的根基。二〇一六年自帝京大學醫學部畢業，經歷住院醫師後，於石原診所從事以中藥處方為主的診療工作。著重的健康法為利用肚圍及生薑來溫暖身體、提升免疫力，並於診所診間以及電視、雜誌、書籍等致力闡述其健康效果。同時也是兩個小孩的母親。著有《住院醫師新菜的七百三十一日》（海龍社）、《以「溫暖身體的中藥」治療身體不適》（PHP文庫）等作品。

《讓孩子免疫力強6倍的體溫祕密》

書籍目錄

前言 來自醫生爺爺的叮嚀

第1章 Dr.新菜的「新」育兒建議

排寒，養出不生病不過敏的孩子！

你以為對孩子有益的事，其實是對身體有害的事！

你的習慣讓孩子的身體受寒了嗎？

讓孩子體溫升高的7大建議

只要體溫變低就容易生病

日常生活中潛藏的「體寒」因素

你的小孩身體虛寒嗎？

3種體質類型診斷，吃對食物才有活力！

Dr.新菜的建議1

每天喝紅蘿蔔蘋果汁&味噌湯！

溫暖身體效果好的推薦食物

Dr.新菜的建議2

穿上肚圍，避免腹部受寒

連小孩也能吃的「中藥」

第2章 溫暖冰冷身體

給孩子多吃溫暖的陽性食物

Dr.新菜的建議3

小孩的「喜歡」和「討厭」是一種本能

Dr.新菜的建議4

選擇可溫暖身體的食物

速查陽性食物．中性食物．陰性食物一覽表

現在的離乳飲食不當引來「體寒」！

可溫暖身體的離乳食建議

離乳初期（出生後五至六個月）的重點

離乳中期（出生後七至八個月）的重點

離乳後期（出生後九至十一個月）以後的重點

嬰兒流鼻水、腹瀉，是身體虛寒的信號

第3章 育兒這麼做，體溫就會上升

日常生活7大注意重點

體溫上升一度，免疫力提升五至六倍

小孩體內的水分多，要注意受寒問題

冰冷冷的尿布會讓寶寶受寒

Dr.新菜的建議5

從嬰兒時期就養成每天泡澡的習慣

Dr.新菜的建議6

不論冬夏，一年中都穿上內衣

Dr.新菜的建議7

養成運動（動起身體）的習慣

未滿一歲的寶寶不宜食用蜂蜜的理由

第4章 Dr.新菜幫你一次解決！

27種困擾媽咪的育兒症狀

月齡．年齡別引發症狀與疾病勿輕忽！

寶寶生過病後會變得更強壯！

嘔吐

腹瀉

《讓孩子免疫力強6倍的體溫祕密》

便秘
排尿異常
眼睛異常
耳朵異常
流鼻水
嘴部異狀
蛀牙
咳嗽
氣喘
發燒
感冒
頭痛．腹痛
濕疹．蕁麻疹．傳染性軟疣
異位性皮膚炎
頭暈目眩．耳鳴
容易疲累
貧血
肥胖
食慾不振
無法入睡
脾氣急躁．坐立難安
這種時候，在家裡觀察情況！
這種時候，送去醫院！
這種時候，叫救護車送急診！
結語隨時提高體溫，養出免疫力強的孩子

《讓孩子免疫力強6倍的體溫祕密》

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