

# 《儿童中医食养食疗》

## 图书基本信息

书名：《儿童中医食养食疗》

13位ISBN编号：9787807661931

10位ISBN编号：7807661933

出版时间：2010-1

出版社：广东旅游

作者：庄礼兴

页数：171

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)

# 《儿童中医食养食疗》

## 内容概要

《儿童中医食养食疗》内容简介：小儿新陈代谢旺盛，发育迅速，食养时要辨证用食。要补不足，又要防过盛；既要益脾胃，又要勿超越脾胃运化能力。掌握正确的食养和食疗方法，就能促进小儿正常发育，增进健康。

# 《儿童中医食养食疗》

## 作者简介

庄礼兴，广东省普宁市人，广州中医药大学教授，主任医师，博士生导师。

现任中国针灸学会临床分会理事；广东省针灸学会常务理事；广东省中医药研究促进会副理事长；《中国临床康复》杂志编委；《中国中西医结合》杂志编委；《家庭医生》杂志顾问；广州中医药大学第一附属医院针灸科主任。

从事临床医疗、教学及科研工作二十余载，在长期的医疗实践过程中，积累了非常丰富的临床经验，擅长应用、配合食疗方法在临床中治疗各类慢性疾病，出版的食疗方面书籍有《中医食疗》、《中医儿科食疗》、《食疗本草》。

# 《儿童中医食养食疗》

## 书籍目录

幼儿生理特点与食养 食物的性味、归经 合理利用食物 食疗的整体观 辨证施食 小儿生理、病理特点  
小儿食养 概述 婴幼儿的调护和喂养 长年儿童的饮食养护 小儿饮食的宜忌 忌寒凉 忌辛辣 忌过  
食酸甜油腻食物 在患病服中药期间要忌口 某些疾病也需要忌口 忌偏食、贪食、择零食的坏习惯  
, 培养良好的饮食习惯 小儿病后调养 幼儿四季常用食疗方 春季常用食疗方 银花芦根薄荷饮 银花  
肉片汤 枇杷饮 白萝卜麻黄汁 杏贝粥 五神汤 银花薄荷粥 鱼腥草粥 桑叶双花饮 石膏芦根粥  
赤小豆鱼腥草粥 苡仁鱼腥草粥 三汁饮 马齿苋紫草根饮 五汁饮 竹沥粥 桑菊蝉衣饮 白菜豆芽  
饮 枇杷杏仁饮 竹叶双花饮 芪枣糯米粥 冰糖鸭蛋羹 黄花菜马齿苋饮 生地苍耳饮 夏季常用食疗  
方 翠衣银花饮 绿豆粥 藿香绿豆饮 荷叶翠衣饮 苋菜饮 石榴汁 大蒜汁 虎杖饮 炒苋菜 板蓝  
根饮 西瓜汁 番茄汁 苦瓜兔肉汤 薤菜菊花饮 鲜藕蜜汁 苦楝根皮饮 绿豆苡仁饮 蒲公英汁  
野菊六一饮 秋季常用食疗方 罗汉果汁 萝卜杏仁汁 马齿苋汁 胡萝卜汁 杨桃茶 无花果饮 蜜梨  
汁 冬季常用食疗方 葱豉汤 藿香生姜汤 葱白生姜粥 杏仁炖猪肺 蛇肉粥 贝母肺叶粥 幼儿疾病  
的中医食疗 感冒 咳嗽 百日咳 支气管哮喘 扁桃腺炎(乳蛾) 小儿肺炎 夏季热 口疮 手足口病  
慢性鼻炎 疳积 胃脘痛 腹痛 婴幼儿腹泻 便秘 厌食症 水肿 白汗、盗汗 夜啼 小儿湿疹  
痱子 疖肿 小儿肥胖症 小儿智能落后(脑发育不全) 小儿遗尿 佝偻病 小儿多动症 抽动一秽语  
综合征 中耳炎 呕吐 痢疾 黄疸(病毒性肝炎) 猩红热

## 章节摘录

插图：水肿为小儿常见的病证，其原因很多，临床以肌肤浮肿、小便短少为主症。此病是因水在体内滞留，不能排出而引起。一个人每天饮进大量的水，与此同时，有相当多的水从肺和皮肤蒸发，还有少部分水随粪便丢失，而大部分水经小便排出。若以上三条出路阻塞，水不能排到体外，就要发生水肿。中医认为管这三个关口的脏器是肺、脾、肾。肺主气，可呼吸，管汗孔开放与关闭，推动体内的水降入膀胱。如果受凉感冒，汗孔关闭，汗不得排出，小便减少，就会出现眼睑浮肿。脾是水液运行的“中转站”，如饮食不当，脾气受损，水湿不运，就会出现四肢全身浮肿。肾是将各组织利用后的水分（糟粕），通过“气化”处理，排出体外。如肾气受损，不能温化水液，则出现全身严重浮肿，下肢更甚。所以中医治疗水肿根据病因与水肿部位的不同，采用宣肺发汗利水，健脾利水，温肾利水等不同的治法。辨证食疗肺气不宣水肿以头面、眼睑浮肿为重，小便黄少，伴咳嗽气促，或发热无汗，鼻塞流涕，咽红，舌苔白，舌质红，脉浮数。

# 《儿童中医食养食疗》

## 编辑推荐

《儿童中医食养食疗》：让我们的孩子越吃越健康。

# 《儿童中医食养食疗》

## 精彩短评

- 1、得有中医常识的人才能用
- 2、值得推荐！尤其是绿豆粳米粥，非常适合夏季食用
- 3、一般般，对家庭来说不是很实用
- 4、还没有读，这次送货速度慢的很，书也很脏
- 5、中医一般认为小于3.5周岁的孩子不宜食肉。此书中肉食较多，有些食材药性较大，个人认为更适合3.5周岁以上的儿童做参考，同时感觉大多数食疗更适合老年人使用哈！
- 6、一直想要一本这样的书很久了
- 7、都是菜谱，讲解的少
- 8、书很厚，但内容少了点点
- 9、都非常实用
- 10、书不错，但很少看，现在才评真不好意思！
- 11、还行，只是好多都是知道的了，不过很家常。
- 12、都是汤、粥之类，孩子的食疗也要吃菜和主食，补充这两方面才比较实用。
- 13、正在按照这个给宝贝调！
- 14、肉食较多
- 15、这本书要求读者要有点中医辩证的能力，感觉在实践当中会有点吃力。
- 16、简单易读的一本好书
- 17、貌似有用，还来不及看，前言一些俗语还是挺受启发
- 18、正在阅读，需要认真的体会应用啊。
- 19、内容比较同属易懂，属简单型
- 20、多学习一些中医常识
- 21、很好的一本书哦，仔细看了看目录，真的不错，谢谢
- 22、小朋友老是发烧,感冒,这些小毛病,搞得我们作来家长的,老是往医院跑,又麻烦,又担心.看到小朋友要找针吃药的心都痛了.所以上网买上这本书,试试看,能不能让小朋友身体强壮起来.内容简单易懂,一点都不复杂,方便我们这些懒人.
- 23、我买了这本书后才发现我那一单货中，买重了两本书，我还买了一本叫{儿童保健食疗}，才发现原来是同一个作者，气死我了，内容全是一样的，后悔了
- 24、没有想像中实用。
- 25、还行，有用。只是有些食材南北有点差异
- 26、很好用，性价比也很高，5分，快递也还可以
- 27、可惜没有各种药材及食材作用的介绍。
- 28、不喜欢这本书，操作性不强，但书的印刷图片很清晰。
- 29、庄老师的方子很适合我的小孩。

# 《儿童中医食养食疗》

## 精彩书评

1、看了这本书才知道中医不是说自己看看书就行的，需要医生的望闻问切，才能准确判断，然后决定用什么样的食疗方法。这本书上面的食谱比较多，建议先到中医那边确诊后再实行书上的食疗，这样效果会很好，这本书还是可以收藏收藏的。



# 《儿童中医食养食疗》

## 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)