第一图书网, tushu007.com

<<月补越靓>>

图书基本信息

书名：<<月补越靓>>

13位ISBN编号：9787807478614

10位ISBN编号：7807478616

出版时间：2010-7

出版时间：海天出版社

作者：麦燕琼

页数：127

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：http://www.tushu007.com

前言

七年前，为了开展坐月餐饮服务，我开始搜集中医妇科学的有关资料、民间坐月的饮食习惯，以及中医药膳食疗学中有关妇科和坐月的饮食资料等。
根据这些资料，我编定了产妇坐月的一日五餐：早餐的粥，午、晚餐的药膳汤水和美味菜单，下午饮的药茶和宵夜吃的甜品。
在这段时间里，我想过把这些数据整理编写成书，让更多的产妇有更正确的饮食知识，不用为坐月怎样吃得更健康、更理想而发愁。
但是，当时我有所担忧：这些餐单只是我闭门造车编写出来的，能否受到产妇们的喜爱？
是否真有理想的疗效？
经验和效果都需要时间来验证，现在就把书编写出来是不是太快？
还是迟一步听听患者的意见吧！
结果这一等就是七年！
现在，问诊者一再光顾，足以证明我编的菜谱和药汤深受欢迎并卓有疗效，能真正帮助到产妇们：原来坐月有那么丰富美味的菜吃！
以前长辈坐月什么也不敢吃，有钱人家也只是天天吃鸡，连青菜也不敢多吃，结果坐月完了，体型变胖，身材走样，却未必真的健康。
当我问及再次怀孕还来光顾的客人，她们回答：“坐月完了，假期也完了，重新上班时，同事们都奇怪和羡慕地说：‘你现在的皮肤怎么变得又白又嫩甲身材不走样，不变胖，比以前还好呢？
’听到这些，我们都特别开心，当然是还要来找你。
”最重要的是，她们真的感觉自己的健康状况比以前更好了。
七年来，我已为数千产妇设计过坐月餐单，这些客人给了我信心，让我拥有一份非常好的成绩单。
同时，我的数据也更加丰富，更加充实，使我更有信心把这本书编写出来，让更多的产妇受惠。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书依据正确的中医理论，提供现代食物成分分析和有关的维他命、矿物元素理论，更加符合现代人的饮食需求。
药方都是千年来无数人服用过的药汤，效果毋庸质疑，而且，良药不一定苦口，如防治产前产后抑郁症的药汤，任何人都不会怕饮。
本书提供的菜谱餐单，每个家庭都能做到，经济美味且营养丰富。
只要你清楚自己的体质，明白自己的需要，在书中找到喜爱的菜谱，坐月就是美食月，坐月就是修复身体的休假月。
　本书专为广大坐月妇女而编写。

作者简介

麦燕琼，中国香港注册中医师，现任国际中医中药总会会长、中国香港注册中医学会理事、中国香港港九中医师公会名誉会长、国际自然疗法研究会主席、中国香港药膳食疗学会理事长、中华中医药学会营养药膳专家分会副会长等职。
擅长传统中医药及自然疗法，对中华传统养生法有

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前言序1序2席3美丽坐月期 坐月增加女人味 坐月疑惑13问　90公斤的妊娠高血压产妇能否恢复正常？
38岁的高龄孕妇是否要请中医师诊治？
小产了，是否也要坐月？
产后第一天应该吃什么？
想停喂母乳要饮什么汤水？
“喂母乳的妈妈不要吃姜醋，以免乳汁变辣”的说法有道理吗？
所有产妇都可以吃姜醋吗？
坐月期间感冒可以吃西药吗？
冬天和夏天的坐月膳食有没有不同？
怎样防止产后脱发？
怎样防治产后便秘？
怎样预防产后抑郁症？
正常生产后身体有哪些变化？
坐月常用食材　水果　蔬菜　水产　禽畜与蛋　药材　油脂 准妈咪靓糖水　饮食取材勿误解　保胎保产无忧汤　产前产后开心茶(抗抑郁症茶)　清胎热补BB糖水　产前安心糖水 传统必备食补　猪脚姜醋28天滋补餐经典补疗方 水——坐月饮食第一重要成分　水的神奇功效　水的化学组合　其他饮品不能取代水　婴儿也要多饮水　健康的饮水方式 产后病药膳汤方　恶露不绝一生化汤　气血虚弱——八珍汤　产后缺乳——参芪猪脚汤　产后缺乳——佛手瓜络猪脚汤　产后多汗——浮小麦糯稻根红枣汤　产后失眠——合欢枣仁夜交藤汤　产后便秘——当归熟地肉苁蓉汤　产后脱发——黄芪黑豆何首乌汤　产后肥胖——山楂何首乌荷叶茶 增加乳汁的点穴法　增加乳汁的穴位　点穴方法　磁棒 新生儿及孕产妇的矿物元素检查　元素对人体的重要影响　元素检查的方法　元素检查的指导价值　矿物元素对人体的影响附录 营养健康食品螺旋藻　螺旋藻的成分 坐月常用食物的营养成分表　水果　蔬菜 维他命的功能 矿物元素的功能参考资料

章节摘录

美丽坐月期坐月增加女人味中医学认为妇女生产后自然进入“产褥期”，这是分娩后子宫恢复、身体复原的阶段，民间为了让产妇在此期间有充分的休息和调养，就定为“坐月”。
一般来讲，坐月是一个月的时间，事实上，产妇需要100天才能达到更佳的复原效果。
所以，要实现真正的复原，一定要在此期间争取充足的休息和食补。
由于分娩时耗气伤血，出现气血偏虚，最易在此时感受外邪(感冒等疾病)，因此，民间流传都要求产妇在坐月期间穿长袖衫、长裤，这是有道理的。
有些产妇认为天气热或是自己不觉冷，在坐月期穿着露肩露背的睡袍，结果受了寒，有的人会即时出现伤风之类不适，有的人可能在以后的日子中常感不适，有的人则会在中年后关节疼痛、腰酸背痛等。
这都是因为产后体虚，加上有恶露排出，血室正开，感受外邪之故，不可不防。
坐月期间，中医认为最好能根据产妇的体质需求，制订每天的饮食。
或者根据产妇的心理特征，给予及时的心灵关怀。
例如：用母乳喂养BB的餐单便应与不喂哺母乳的产妇餐单有所不同。

编辑推荐

《月补越靓(坐月瘦身养颜方)》由深圳出版发行集团，海天出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com