

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<轻轻松松坐月子>>

### 内容概要

无论世事如何变幻，时代如何变迁，人们对健康的孜孜追求亘古不变。

能够真正获得健康始终是每个人最由衷的愿望。

如今，随着物质条件的不断改善，人们对健康的追求也越来越高。

人们不仅希望自己能有好身体，也更加关注好的心态；不仅努力进行着健康实践，也在不断修正健康理念。

总而言之，人们迫切需要一个能方便快捷地获取大量权威健康信息的途径。

传统出版业在完成了从“铅与火”到“光与电”的革命，迎来了数字化的浪潮，这将给人们的生活带来更加深刻的变化。

人民军医出版社出版健康科普类图书最多，并引领健康科普图书数字出版之先，在国庆60周年之际，为大众奉献了一套（42种）精、美、全的数字图书。

每种数字图书分别囊括了该社精选的10本左右纸质书（这些书里有不少是当下的畅销书），将大约200万字融于一盘，并提供四大数据库供读者深度阅读，内容涉及常见病的预防保健、孕产保健、婴幼儿养护、性健康保健等诸多方面，为读者打开了一扇通向健康的大门。

## <<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
- .....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:<http://www.tushu007.com>