第一图书网, tushu007.com

<<中医经典产后调养>>

图书基本信息

书名：<<中医经典产后调养>>

13位ISBN编号：9787534563317

10位ISBN编号：7534563313

出版时间：2009-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：史锁芳 主编

页数：193

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

内容概要

长期以来，中医学在产后调养方面积累了丰富的经验。
为了帮助产妇按照生理规律尽快恢复健康，预防和治疗产褥期的各种病症，保持身材的健美，组织部分中医专家编写了本书。
事实上，产褥期有些病症如产后恶露不尽、产后缺乳、产后盆腔炎、产后宫颈炎等，只要适当注意生活调理和个人卫生，并配合以恰当的饮食调养，是完全可以避免和预防的。
本书较为详细地介绍了产褥期的各种生理、病理变化和相应的中医调养方法，尤其介绍了饮食调养原则和药膳制作方法。
每个单元之后还以“中医解析”和“医家箴言”的方式简要介绍了中医的调养原则和精辟论述，以使读者从中获得启迪。
　这本科普读物主要是向产妇及其家属提供一些产褥期中医调养和保健的常识，侧重于产褥期的生活调摄、饮食调养。
如果遇到一些产后重症，如产后血晕、产后出血等，则应及时去医院救治。

<<中医经典产后调养>>

书籍目录

分娩期中医调养 分娩前的调养原则 分娩前的饮食安排 分娩前的药膳调理 分娩前的生活调养 分娩的生理全过程产褥期中医调养 产褥期的生理特点 产褥期的饮食安排 产褥期的药膳调理 产褥期的生活调养 产褥期的清洁卫生 产褥期的居室要求哺乳期中医调养 哺乳期的乳房保健 哺乳期的饮食安排 哺乳期的药膳调理 哺乳期的生活调养 妙用中药催乳回乳特殊产妇的中医调养 剖宫产妇的调养 高龄产妇的调养 多胎产妇的调养 体虚产妇的调养产后病症的中医调养 胞衣不下 产后血晕 产后出血 产后感冒 产后咳嗽 产后关节痛 产后腹痛 产后恶露不绝 产后缺乳 产后发热 急性乳腺炎 产后汗症 产后便秘 产后小便不通 产后腹泻产后中医康复保健 产后体力的恢复 产后郁抑的防治 产后美容保健法 产后康复健美操 产后肥胖的对策 产后健身的食物

章节摘录

分娩期中医调养　　分娩前的饮食安排　　妊娠第28周以后胎儿娩出，就是分娩。
分娩期的调养从第28周开始。
妊娠第28周至分娩前为妊娠的晚期阶段，母体基础代谢率增至最高峰，胎儿各器官组织增长加快，生长速度也达到最高峰。
另外，胎儿体内营养素贮存速度也加快。
这些因素均要求孕晚期膳食应在孕中期基础上作出相应的调整。
增加豆类蛋白质摄入。
孕晚期除保证畜禽肉、鱼肉、蛋、奶等动物性食品摄人外，可适当多增加一些豆类蛋白质，如豆腐和豆浆。
这两种食品都是大豆的精华，包含了大豆的全部营养成分，蛋白质含量丰富，并除去了难以消化的纤维素和大豆中的抗营养因子，提高了蛋白质消化吸收率。
多吃含钙丰富的食物。
为了满足钙的需要，应选择食用海带、紫菜、虾米、虾皮等食物。
紫菜不仅钙含量高，而且是理想的蛋白质来源，可以与其他蛋白质食品媲美。
如大豆蛋白质含量为36.3%，紫菜为29%～35.6%，奶酪为25.2%。
注意植物油摄入。
植物油不仅含丰富的必需脂肪酸，还富含维生素E。
维生素E可避免胎儿发育异常和肌肉萎缩。
补充维生素E还可多吃些花生、芝麻、核桃等。
注意动物内脏摄入。
动物内脏特别是肝脏中，含有的血红素铁、核黄素、叶酸、维生素B12、维生素A等，是孕晚期铁质补充的理想食品。
少食多餐并注意包含选择。
孕晚期由于胎儿增长、子宫压迫胃部，孕妇的食量反而减少，往往吃较少的食物就有饱腹感，但实际上并未能满足机体营养素的需要。
因此这段时期的膳食应选择体积小、营养价值高的食物，如动物性食品等；少吃营养价值低而体积大的食物，如马铃薯、甘薯等。
对一些单纯提供热能的食物，如白糖、蜂蜜等甜食，宜少吃或不吃，以防降低进食量，影响蛋白质等营养素的摄人。
孕妇餐次每日可增至5餐以上，以少食多餐为原则。

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