第一图书网, tushu007.com

<<妇女常见病饮食疗法>>

图书基本信息

书名：<<妇女常见病饮食疗法>>

13位ISBN编号：9787543922549

10位ISBN编号：7543922541

出版时间：2004-5

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：卓文

页数：289

字数：245000

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

第一图书网, tushu007.com

<<妇女常见病饮食疗法>>

内容概要

俗话说：“ 女子能顶半边天。
”女性群体是社会中一个特殊的群体，她们在社会和家庭中所起的作用是无法取代的。
年轻时，他们要教父母；结婚成了家，要照丈夫、孩子，孝敬老人；年老的时候，还要为自己的儿女担忧。
总之，作为一名女性实在是不容易。
可以毫不夸张地说，她们一生都在奉献。
从此意义上，女性更应当注意自我保养，使自己健康妩媚，永葆青春的活力！

就女性生理方面来说，女性一生大体上要经历青春期、中年期、更年期和老年期这几个不同的时期，其中包括女性特有的孕产期，而且在不同时期的生活特点也不相同。
为了使女性朋友对自身各个时期的生理特点和变化有一个较全面的认识，本书第一部分着重介绍青春期身体发育的特征，青年、中年、老年时期的生理特点，各时期机体能的变化以及怎样进行饮食保健、补充营养等相关知识。
而第二部分，从传统医学和现代医学角度系统地讲述了月经期、孕产期的特征及一些常见疾病的临床表现，便于读者对症治疗，并且针对不同的病症，列出了若干食疗方，同时对药方的构成、主料的药用价值、做法、用法及作用等进行说明。

第一图书网, tushu007.com

<<妇女常见病饮食疗法>>

书籍目录

第一部分 女性不同时期的饮食保健 一、青春期的生理特征与饮食保健 (一)生理特征 (二)饮食保健 二、青年期女性的特点与饮食保健 (一)生理特点 (二)饮食保健 三、中年期女性的特点与饮食保健 (一)生理特点 (二)饮食保健 四、老年女性的生理特点第二部分 妇女常见病的食疗方 一、月经期疾病的饮食疗法 (一)月经不调 益母草粥 黄花芹菜汤 红糖木耳汤 藕节瘦肉汤 月季花核桃红糖水 冲酒饮 玫瑰花红糖饮 生姜羊肉汤 枸杞当归羊肉汤 桃仁粥 木耳二红汤 人参核桃饮 枸杞粥 红糖益母草茶 黄芩陈醋粥 乌鸡丝瓜汤 乌鸡黄芪汤 桂圆水煮鸡蛋 黑豆炖红糖 黑豆红糖党参汤 参芪红枣瘦肉汤 猪皮冻 肉桂山楂红糖饮 当归鸡蛋红糖饮 木耳红枣母鸡汤 黄杞炖母鸡 芪归炖乌鸡 鸡血藤红枣炖肉片 陈皮益母草水煮鸡蛋 杜仲核桃炖猪腰 马齿苋水煮蛋 (二)闭经 参芪益母粥 薏米山楂粥 甲鱼瘦肉汤 虾米韭菜粥 鸡血藤水煮鸡蛋 羊肉姜椒肉桂汤 龟板栗子粥 甲鱼壳炖白鸽 冰糖月季花汤 川芎水煮鸡蛋 牛蛙炖黄豆 益母橙子红糖饮 枸杞炖兔肉 益母草煮黑豆 归黄羊肉生姜汤 (三)痛经 化瘀止痛粥 黄芪阿胶炖鸡肉 马齿苋粥 利湿止痛粥 红枣花椒生姜汤 丝瓜红糖饮 红糖艾叶茶 红花酒 归姜羊肉汤 羊肉粥 韭菜汁红糖饮 山楂酒 酒糟鸡蛋 (四)倒经 生地黄粳米粥 百合玉竹鸡蛋汤 藕汁饮 牛膝高粱米粥 黄花菜茅根汤 (五)带下病 车前草炖猪小肚 何首乌母鸡汤 山药扁豆粥 鸡冠白果肉汤 鸡冠花藕汁速溶饮 白果腐竹粥 莲荷芡实糯米粥 马齿苋蛋清汤 羊肉胡萝卜粥 赤小豆粳米粥 清蒸黄芪乌鸡 凉拌三鲜 (六)崩漏病 桂圆莲子红枣粥 茜草泽兰炖母鸡 莲子荔枝红枣粥 旱莲女贞炖甲鱼 天门冬益母地黄粥 蚌肉地黄汤 乌梅金樱子粥 枸杞羊肉汤 二汁饮 人参二红饮 阿胶乌龟炖猪肚 丹参茜草煮鸡蛋 人参炖猪蹄 牙根地黄粥 荠马两菜汤 二红饮 (七)经行头痛与身痛 艾薏独活粥 黄芪血藤粥 猪瘦肉炖夏枯草 芍药甘草炖母鸡 菊花茶饮 红枣炖兔肉 鱼头炖川白 白糖绿豆汤 桑寄血藤肉桂鳝鱼汤 二、妊娠期疾病的饮食疗法 三、产褥期及产后病的饮食疗法 四、妇科杂症的食疗方 五、妇女更年期综合征的食疗方 六、妇女盆腔炎的食疗方 七、乳腺炎的食疗方 八、女性性保健食疗方 九、女性肥胖的饮食保健

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