第一图书网, tushu007.com

<<女性七期滋补秘诀>>

图书基本信息

书名：<<女性七期滋补秘诀>>

13位ISBN编号：9787801462589

10位ISBN编号：7801462580

出版时间：1999-09

出版时间：中国社会出版社

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

<<女性七期滋补秘诀>>

内容概要

女性七期滋补秘诀，ISBN：9787801462589，作者：李红梅/等 编辑

第一图书网, tushu007.com

<<女性七期滋补秘诀>>

书籍目录

目录
青春期
一、青春期月经的生理特点
二、月经初潮的预示
三、正常月经来潮的表现
四、过早过迟来月经
五 青春期常见几种月经病
1.青春期无月经及治疗
2.青春期的功血及中医治疗
3.青春期月经失调
4.青春期痛经
5.经期哮喘及中医治疗
六、青春期月经病饮食疗法
七、月经初潮期的保健
八、少女经期自我调节
九 怎样度过月经期
十、青春期营养保健菜谱
十一、青春期药膳保健
十二 青春期营养果菜汁
月经期
一、月经周期
二、饮食保健
1.“经期食谱”举例
2.经期药膳举例
3.经期必须禁忌的食品
三、月经期卫生
四、月经期常见病及治疗与饮食保健
1.引起月经病的原因
2.月经期常见诸病
（1）月经先期
（2）月经后期
（3）月经先后无定期
（4）月经过多
（5）月经过少
（6）经前紧张症
（7）痛经
（8）倒经
（9）闭经
（10）崩漏
（11）经前期综合症
（12）月经前乳房胀痛
（13）行经身痛中医辨证分类型及治疗
（14）行经腰痛中医治疗
（15）经前或经行腹胀中医治疗
（16）经期延长及中医辨证分类型治疗

（17）行经呕吐中医分类型治疗
（18）月经失调
（19）行经头痛及中医辨证分类型治疗
（20）经行眩晕中医辨证分类型治疗
（21）经行泄泻中医辨证分类型及治疗
（22）经前便血及中医辨证分类型治疗
（23）经行浮肿？
中医辨证分类型及治疗
（24）经来有血块中医辨证分类型治疗
（25）经后尿路感染及中医治疗
（26）经来吊阴痛及中医辨证分类型和治疗
（27）经期失眠证及中医治疗
（28）无排卵性月经
（29）经行昏厥中医辨证分类型治疗
（30）行经口糜及中医辨证分类型治疗
（31）行经发热及中医辨证分类型及治疗
五、月经期营养保健菜谱
六、月经期营养果菜汁
妊娠期
一、妊娠期孕妇的生理变化与胎儿的发育
1.孕妇的生理变化
2.胎儿的发育
二、妊娠期营养素的供应量
1.热量供给
2.蛋白质供给
3.钙和磷的供给
4.铁供给
5.碘供给
6.锰供给
7.维生素供给
三、妊娠各阶段的膳食要求
1.妊娠初期的营养要求
2.妊娠中期的营养要求
3.妊娠后期的营养要求
四、妊娠期的饮食禁忌
五、几种常见妊娠反应的食谱
六、妊娠期病症及饮食疗法
1.妊娠流产
2.堕胎小产 胎动不安
3.妊娠呕吐
4.妊娠水肿
5.妊娠贫血及食物结构
七、妊娠期营养保健菜谱
八、妊娠期营养果菜汁
褥产期
一、褥产期的营养需求
二、分娩期的膳食要求

三、难产的饮食疗法
四、剖腹产的膳食要求
五、产后期母体的身体变化与新生儿的发育
1.母体在产褥期的身体变化
2.新生婴儿的发育与对母乳的营养需求
六、产妇的饮食保健
1.产妇的饮食调养原则
2.产妇食谱举例及药膳保健
七、褥产期病症与饮食的辅助疗法
1.产褥期发热
2.产后恶露不绝
3.产后腹痛及饮食疗法
4.产后便秘及饮食疗法
5.产后贫血及饮食疗法
6.产后血晕及饮食疗法
7毛发脱落及饮食疗法
8.产后出血的饮食疗法
八、褥产期营养菜谱
九、褥产期的营养果菜汁
哺乳期
一、哺乳期的膳食要求
二、哺乳期营养素的供给量
1.热能供给
2.蛋白质供给
3.脂肪供给
4.钙供给
5.铁供给
6.维生素供给
7.水分供给
三、哺乳期食谱举例
四、哺乳期常见病的饮食疗法
1.产后缺乳的饮食疗法
2.乳汁自出的饮食疗法
3.回乳的饮食疗法
五、哺乳期营养保健菜谱
六、哺乳期营养果菜汁
绝经期
一、绝经期诸症
1.绝经综合症
2.绝经前月经紊乱
3.绝经期后，发生阴道出血
4.早绝经
5.绝经前功能失调性子宫出血
6.骨质疏松症
7.绝经后妇女的心脏病发病率突然增加
二、绝经前后应注意的问题
1.绝经后还要定期接受妇科检查

2.妇女的绝经方式有哪些
3.绝经后妇女应当在医生指导下长期间断地
服用点雌激素
4.绝经过程中还会怀孕否
5.妇女绝经后是否要将节育环取出
三、绝经期饮食调理
四、绝经期的药膳治疗
五、绝经期的营养保健菜谱
六、绝经期营养果菜汁
更年期
一、妇女更年期的生理改变
二、更年期妇女常见病
1.更年期功能失调性的子宫出血
2.更年期妇女阵阵发热的原因
3.更年期妇女高血压病
4.更年期妇女外阴瘙痒
5.更年期妇女容易患阴道滴虫或霉菌感染
6.妇女更年期易发生皮肤病变
7.更年期易患骨质疏松症及饮食方法
8.更年期综合症
9.糖尿病
10.更年期后易患冠心病
三、更年期的保健工作
四、更年期妇女的饮食结构
五、更年期营养保健菜谱
六、更年期药膳保健
七、更年期营养果菜汁
附录
一、部分食物热能和营养素含量
二、中医学对常用食品的属性分类
三、孕产妇每日所需要的营养素

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