

<<儿童中医食养食疗>>

图书基本信息

书名：<<儿童中医食养食疗>>

13位ISBN编号：9787807661931

10位ISBN编号：7807661933

出版时间：2010-1

出版时间：广东旅游

作者：庄礼兴

页数：171

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>

## <<儿童中医食养食疗>>

### 内容概要

小儿有别于成年人，小儿生机旺盛，发育迅速，须要充足“食养”，因而合理的食养不但能促进脏腑气血、津液的生成、有益生长发育，同时可增强体质，提高智力，增强抗病力。

反之，食养不当，饥饱失常，饮食不洁，择食偏食易损伤脾胃。

小儿有脏腑娇嫩、发育未健全的一面，又有生机勃勃，发育迅速，“易虚易实，易寒易热”的一面。所以在食养、食疗时要注意个人素体，因人而异。

体质强壮者，多食五谷杂粮、蔬菜之类，不必强调多食滋补品；体质多病者，适当予以滋补，调养正气，以助发育。

## <<儿童中医食养食疗>>

### 作者简介

庄礼兴，广东省普宁市人，广州中医药大学教授，主任医师，博士生导师。

现任中国针灸学会临床分会理事；广东省针灸学会常务理事；广东省中医药研究促进会副理事长；《中国临床康复》杂志编委；《中国中西医结合》杂志编委；《家庭医生》杂志顾问；广州中医药大学第

## &lt;&lt;儿童中医食养食疗&gt;&gt;

## 书籍目录

幼儿生理特点与食养 食物的性味、归经 合理利用食物 食疗的整体观 辨证施食 小儿生理、病理特点  
 小儿食养 概述 婴幼儿的调护和喂养 长年儿童的饮食养护 小儿饮食的宜忌 忌寒凉 忌辛辣 忌过  
 食酸甜油腻食物 在患病服中药期间要忌口 某些疾病也需要忌口 忌偏食、贪食、择零食的坏习惯  
 , 培养良好的饮食习惯 小儿病后调养 幼儿四季常用食疗方 春季常用食疗方 银花芦根薄荷饮 银花  
 肉片汤 枇杷饮 白萝卜麻黄汁 杏贝粥 五神汤 银花薄荷粥 鱼腥草粥 桑叶双花饮 石膏芦根粥  
 赤小豆鱼腥草粥 苡仁鱼腥草粥 三汁饮 马齿苋紫草根饮 五汁饮 竹沥粥 桑菊蝉衣饮 白菜豆芽  
 饮 枇杷杏仁饮 竹叶双花饮 芪枣糯米粥 冰糖鸭蛋羹 黄花菜马齿苋饮 生地苍耳饮 夏季常用食疗  
 方 翠衣银花饮 绿豆粥 藿香绿豆饮 荷叶翠衣饮 苋菜饮 石榴汁 大蒜汁 虎杖饮 炒苋菜 板蓝  
 根饮 西瓜汁 番茄汁 苦瓜兔肉汤 薤菜菊花饮 鲜藕蜜汁 苦楝根皮饮 绿豆苡仁饮 蒲公英汁  
 野菊六一饮 秋季常用食疗方 罗汉果汁 萝卜杏仁汁 马齿苋汁 胡萝卜汁 杨桃茶 无花果饮 蜜梨  
 汁 冬季常用食疗方 葱豉汤 藿香生姜汤 葱白生姜粥 杏仁炖猪肺 蛇肉粥 贝母肺叶粥 幼儿疾病  
 的中医食疗 感冒 咳嗽 百日咳 支气管哮喘 扁桃腺炎(乳蛾) 小儿肺炎 夏季热 口疮 手足口病  
 慢性鼻炎 疳积 胃脘痛 腹痛 婴幼儿腹泻 便秘 厌食症 水肿 白汗、盗汗 夜啼 小儿湿疹  
 痱子 疖肿 小儿肥胖症 小儿智能落后(脑发育不全) 小儿遗尿 佝偻病 小儿多动症 抽动一秽语  
 综合征 中耳炎 呕吐 痢疾 黄疸(病毒性肝炎) 猩红热

## <<儿童中医食养食疗>>

### 章节摘录

插图：水肿为小儿常见的病证，其原因很多，临床以肌肤浮肿、小便短少为主症。

此病是因水在体内潴留，不能排出而引起。

一个人每天饮进大量的水，与此同时，有相当多的水从肺和皮肤蒸发，还有少部分水随粪便丢失，而大部分水经小便排出。

若以上三条出路阻塞，水不能排到体外，就要发生水肿。

中医认为管这三个关口的脏器是肺、脾、肾。

肺主气，可呼吸，管汗孔开放与关闭，推动体内的水降入膀胱。

如果受凉感冒，汗孔关闭，汗不得排出，小便减少，就会出现眼睑浮肿。

脾是水液运行的“中转站”，如饮食不当，脾气受损，水湿不运，就会出现四肢全身浮肿。

肾是将各组织利用后的水分（糟粕），通过“气化”处理，排出体外。

如肾气受损，不能温化水液，则出现全身严重浮肿，下肢更甚。

所以中医治疗水肿根据病因与水肿部位的不同，采用宣肺发汗利水，健脾利水，温肾利水等不同的治法。

辨证食疗肺气不宣水肿以头面、眼睑浮肿为重，小便黄少，伴咳嗽气促，或发热无汗，鼻塞流涕，咽红，舌苔白，舌质红，脉浮数。

## <<儿童中医食养食疗>>

### 编辑推荐

《儿童中医食养食疗》：让我们的孩子越吃越健康。

<<儿童中医食养食疗>>

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>