

<<家庭饮食保健法>>

图书基本信息

书名：<<家庭饮食保健法>>

13位ISBN编号：9787200018745

10位ISBN编号：7200018740

出版时间：1999-07

出版时间：北京出版社

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>

<<家庭饮食保健法>>

书籍目录

目录

一、上篇 饮食之道

- 1 什么食物最有营养
- 2 饮食习惯与人的觅食本能
- 3 谈谈“少食有益健康”
- 4 饮食的作用
- 5 四季饮食之道
- 6 饮食与人的性格情绪
- 7 食疗的关键在用量
- 8 按病索食，辨证用餐
- 9 常见食物的寒热温凉
- 10 忌口

二、中篇 食疗祛病

- 1 感冒
- 2 头痛
- 3 咳嗽
- 4 咽喉疼痛
- 5 音哑
- 6 口干口渴
- 7 口臭
- 8 口鼻生疮
- 9 牙痛
- 10 鼻出血
- 11 红眼病
- 12 两目干涩，视物昏花
- 13 耳鸣耳聋
- 14 脱发
- 15 纳差（食欲不振）
- 16 恶心呕吐
- 17 胃痛
- 18 腹胀
- 19 腹泻
- 20 泛酸（吐酸水）
- 21 痢疾
- 22 便秘
- 23 泌尿系感染
- 24 荨麻疹
- 25 湿疹
- 26 气短
- 27 血虚
- 28 腰腿痛
- 29 水肿
- 30 阳痿
- 31 早泄
- 32 遗精

<<家庭饮食保健法>>

- 33性冷淡
- 34小儿虫症
- 35小儿疳积
- 36紫癜
- 37痈肿疮毒
- 38跌打损伤
- 39水火烫伤
- 40阴道炎
- 41白带过多
- 42阴痒
- 43遗尿
- 44尿血
- 45崩漏（子宫功能性出血）
- 46闭经 痛经
- 47产后缺乳
- 48不孕 不育
- 49脚气（脚癣）
- 50醉酒
- 51自汗、盗汗
- 52肺结核
- 53慢性肾炎
- 54慢性肝炎
- 55高血压
- 56糖尿病
- 57失眠多梦
- 58中暑
- 59痔疮

三、下篇 保健康寿

（一）儿童保健

- 1新生儿期
- 2婴儿期
- 3幼儿期
- 4幼童期
- 5儿童期
- 6生理常数
- 7小儿喂养
- 8小儿的预防接种
- 9儿童易患疾病的护理与调养

（二）老年保健

- 1老年人的生理特点
- 2老年人的心理特点
- 3老年人的饮食起居

（三）经期保健

（四）孕期保健

- 1生活中的宜忌
- 2流产与安胎

（五）产后保健

<<家庭饮食保健法>>

- 1恶露的护理
- 2饮食的调养
- 3起居与锻炼
- 4乳房的护理
- 5催奶与回奶
- 6调畅情志
- 7产后病的养护
- 8人工流产后的养护
- (六) 更年期保健
- 1生理和心理特点
- 2更年期的养生指导
- (七) 不孕症保健
- (八) 精神保健
- 1精神活动与健康
- 2精神因素对人体各系统的影响
- 3精神因素对妊娠及胎儿的影响
- 4情志与衰老
- 5精神情绪的调节
- (九) 性保健
- 1正常的性生理
- 2性心理的有关认识
- 3健康和谐的性生活
- 4房事中的禁忌
- (十) 中风的预防与保健
- 1病前预防
- 2病后的养护
- 四、饮膳要旨
- 五、益寿歌诀
- (一) 十叟长寿歌
- (二) 三老养生之道
- 六、食疗歌诀

<<家庭饮食保健法>>

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>