第一图书网, tushu007.com

<<坐好月子找中醫>>

图书基本信息

书名：<<坐好月子找中醫>>

13位ISBN编号：9789570834888

10位ISBN编号：9570834889

出版时间：聯經出版事業股份有限公司

作者：陳潮宗 著

页数：208

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

<<坐好月子找中醫>>

前言

坐月子是女性一生中的大事，俗諺說：「生贏雞酒香，生輸四塊板。
」從前婦女生產風險相當大，若沒有妥善的醫療照顧，會導致許多併發症，甚至危害生命。
因此，為了避免風險，許多坐月子的禁忌順應而生，爾後更隨著時代變遷，變得愈來愈複雜。
其實，生產就如瓜熟蒂落般自然，只要順應自然，並符合生理學的原則，坐月子也可以很簡單！
過去時空、背景不同，生活環境不如現在，有些作為當然不同，例如不能洗頭，是因為從前沒有吹風機；不能喝生水、洗生水，是因為從前沒有乾淨的自然水，容易細菌感染。
然而隨著時代進步，生活環境改善，坐月子的方法也應該有所改變，不該一味依循傳統，應當用合乎科學的方式，推動「坐月子新主張」。
現今坊間盛傳的坐月子法其實也有謬誤，例如：坐月子不能喝水，要喝酒水。
個人認為實在是沒有必要。
不正確的坐月子方法，不僅增加婦女朋友在坐月子期間的困擾，且勞力傷財，坐一次月子往往需花費五、六萬至七、八萬，甚至還會影響健康。
有感於坐月子的謬論繁瑣，強烈的使命感督促我在繁忙的公事及診務之下仍寫作不懈，以提供正確、簡便的坐月子方法，使婦女朋友能夠輕鬆在家坐月子。
本書以中醫理論基礎出發，並結合現代醫學觀念，打破傳統中不必要的坐月子禁忌。
內容深入簡出，並以簡明易懂的實際案例作為說明。
第一部分提及懷孕初期、中期、後期的調養及注意事項，第二部分詳細說明坐月子期間的吃喝、拉撒、睡、運動等生活所需要遵循的方法，並針對不同生產方式，如剖腹產、高齡產，提供不同的坐月子方法。
另外，更提醒婦女朋友小產也要坐月子，且不同的小產方式，會造成不同的傷害，因此坐月子方法也有所不同。
我期待將多年的臨床經驗與讀者分享，為婦女朋友答疑解惑，使之能夠避免不必要的困擾，期待人人都能「月坐越窈窕，月坐越美麗，月坐越健康」！

第一图书网, tushu007.com

<<坐好月子找中醫>>

内容概要

想要坐好月子，不一定得花大錢到坐月子中心！
掌握正確觀念，運用關鍵方法，在家也能輕輕鬆鬆找中醫坐好月子。
坐月子不能洗頭？
不能吹風？
滴水不能碰？
忌食生冷？
這麼多的不能，到底是為什麼？
可信度又有多少？
中醫權威醫師陳潮宗籌備兩年、翻遍古今文獻，以深入淺出方式一一破解傳統坐月子禁忌，
還你一個最方便、快速、有效、最符合現代生活的坐月子新主張！
大家都知道坐月子的重要性，但是對坐月子的諸多禁忌，卻往往一知半解。
其實這些禁忌並非空穴來風，早就明載在中醫古籍中。
作者耗時兩年，回到禁忌的最初，從中醫事典解說禁忌的原因，並以現代醫學的角度提出正確的觀念，一改坐月子給人限制多且麻煩的印象，倡導以新想法、新方法輕鬆簡單度過女性人生最重要的一個月。
◎內容最豐富　提供孕婦從懷孕期到產後養身的所需資訊，且針對各類型的孕婦（自然生產、剖腹生產、高齡產婦、小產等）提出不同坐月子建議，內容相當完整，堪稱坐月子的全知識事典！
◎方法最齊全　包含簡單的藥膳、茶飲、穴位按摩、運動等有助於產後減重及養身的內容，讓愛美的產婦能夠輕鬆瘦身，達到坐月子與減重的雙重效果！
◎實行最方便　為忙碌的現代生活著想，提供最方便有效的坐月子新方法，倡導不用花大錢到坐月子中心，也能輕鬆在家簡單坐好月子！
健康推薦（依筆劃順序）　陳俊明台北市中醫師公會名譽理事長　鄭丞傑台北醫學大學婦產學科教授?台北醫學大學附設醫院婦癌科主任　鄭凱云TVBS「健康兩點靈」主持人

作者简介

陳潮宗　　台中中國醫藥大學中國醫學研究所博士，中醫師特考第四名。
曾任考試院中醫師考試典試委員、台北市立和平醫院中醫主治醫師、省立花蓮醫院中醫部主治醫師、**國父紀念館中醫養生班教師、中醫師全聯會中醫會訊創刊總編輯。
現為台灣中醫臨床醫學會理事長、中華民國中醫師公會全國聯合會理事、台北市中醫師公會常務理事、台灣中醫師同德會名譽理事長、陳潮宗中醫診所院長。
著有《蔬果美妍DIY》、《四季家庭藥膳》、《草本養生茶飲》、《中醫雞尾酒減肥法》、《四季保健小偏方》、《坐好月子找中醫》等多本醫藥相關書籍。

第一图书网, tushu007.com

<<坐好月子找中醫>>

书籍目录

推薦序／鄭丞傑 推薦序／陳俊明 自序 Part.1 媽咪寶寶起跑點 懷孕初期：預防流產 懷孕中、後期：一人吃，兩人補 順產三寶：運動、休息、心情好 孕期疑問Q&A Part.2 健康媽咪從坐月子開始 坐好月子好命一輩子 中西合璧坐月子：飲食篇 中西合璧坐月子：排泄篇 中西合璧坐月子：睡眠篇 中西合璧坐月子：運動篇 中西合璧坐月子：身體護理 剖腹產媽咪坐月子 高齡媽咪坐月子 小產媽咪坐月子 Part.3 打造人生的第二次青春 坐月子越做越窈窕 坐月子越做越美麗 坐月子越做越健康 Part.4 說古話今坐月子 坐月子禁忌解讀 坐月子Q&A 臉部穴位圖 人體正面穴位圖 人體背面穴位圖

第一图书网, tushu007.com

<<坐好月子找中醫>>

章节摘录

自序　　坐月子是女性一生中的大事，俗諺說：「生贏雞酒香，生輸四塊板。
」從前婦女生產風險相當大，若沒有妥善的醫療照顧，會導致許多併發症，甚至危害生命。
　　因此，為了避免風險，許多坐月子的禁忌順應而生，爾後更隨著時代變遷，變得愈來愈複雜。
其實，生產就如瓜熟蒂落般自然，只要順應自然，並符合生理學的原則，坐月子也可以很簡單！
　　過去時空、背景不同，生活環境不如現在，有些作為當然不同，例如不能洗頭，是因為從前沒有吹風機；不能喝生水、洗生水，是因為從前沒有乾淨的自然水，容易細菌感染。
然而隨著時代進步，生活環境改善，坐月子的方法也應該有所改變，不該一味依循傳統，應當用合乎科學的方式，推動「坐月子新主張」。
　　現今坊間盛傳的坐月子法其實也有謬誤，例如：坐月子不能喝水，要喝酒水。
個人認為實在是沒有必要。
不正確的坐月子方法，不僅增加婦女朋友在坐月子期間的困擾，且勞力傷財，坐一次月子往往需花費五、六萬至七、八萬，甚至還會影響健康。
有感於坐月子的謬論繁瑣，強烈的使命感督促我在繁忙的公事及診務之下仍寫作不懈，以提供正確、簡便的坐月子方法，使婦女朋友能夠輕鬆在家坐月子。
　　本書以中醫理論基礎出發，並結合現代醫學觀念，打破傳統中不必要的坐月子禁忌。
內容深入簡出，並以簡明易懂的實際案例作為說明。
第一部分提及懷孕初期、中期、後期的調養及注意事項，第二部分詳細說明坐月子期間的吃喝、拉撒、睡、運動等生活所需要遵循的方法，並針對不同生產方式，如剖腹產、高齡產，提供不同的坐月子方法。
另外，更提醒婦女朋友小產也要坐月子，且不同的小產方式，會造成不同的傷害，因此坐月子方法也有所不同。
　　我期待將多年的臨床經驗與讀者分享，為婦女朋友答疑解惑，使之能夠避免不必要的困擾，期待人人都能「月坐越窈窕，月坐越美麗，月坐越健康」！

媒体关注与评论

陳俊明　台北市中醫師公會名譽理事長　　鄭丞傑　台北醫學大學婦產學科教授．台北醫學大學附設醫院婦癌科主任　　鄭凱云　TVBS「健康兩點靈」主持人

编辑推荐

◎從懷孕期的養胎養身，談到坐月子後期的保養瘦身，內容豐富多元，是坊間最完整的坐月子書籍。
◎針對傳統坐月子禁忌，以及目前坊間坐月子的方法提出解釋與修正，有助於讀者觀念導正。
◎提供簡易、不花大錢的坐月子方法，貼近現代女性的需求，方便人人都能在家自己輕鬆坐月子。

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