

<<好好照顧小朋友腸胃>>

图书基本信息

书名：<<好好照顧小朋友腸胃>>

13位ISBN编号：9789867266934

10位ISBN编号：9867266935

出版时间：邦聯文化事業有限公司

作者：莊雅惠 著

页数：109

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>

<<好好照顧小朋友腸胃>>

前言

作者序 腸胃健康是奠定生長發育的基礎 身為母親，又是醫師，深深明白幼兒消化功能健全的重要性！

尤其在現代社會中，隨手可得的垃圾食物包裝精美、琳瑯滿目，不僅小朋友受不了誘惑，甚至連父母都無法克制而淪陷，因此門診常見因飲食不當而誘發的疾病，其中不乏消化障礙的幼童，所以提供優質飲食，好好保養孩童的腸胃，是奠定良好生長發育的第一步。

記得83年冬天自美國返台時，出生在洛杉磯的寶貝兒女，一時無法適應台北的嚴冬，不僅因水土不服，產生腸胃不適症，甚至誘發鼻過敏與氣喘，經過數年的調理，到了青春期的哥哥則由瘦弱轉為健壯，妹妹則擺脫氣喘的困擾。

因此各位爸爸媽媽，只要有恆心，長期由中醫師調養體質，一定可以改善幼兒虛弱的本質，為青春期的來臨奠定良好的基礎！

每當心肝寶貝來門診看病時，陪來就診的爺爺、奶奶、爸爸、媽媽，總是希望給寶貝最好、最珍貴的高級補品，然而殊不知，給他最昂貴的，不一定是最適合他的！

經由醫師診治，根據個人體質來選取適當藥材，才能根本治療。

所以不要自行購買補品給寶貝服用，否則不僅可能引起體質不和的副作用，例如脾胃虛弱，容易腹瀉的幼兒，家長自行給予西洋參，造成胃口更差，時常腹瀉；而口乾口臭，容易便秘的幼兒，單獨服用人參，引起流鼻血、嚴重便秘的上火反應。

嚴重者若服用到促進性腺發育的藥材，如鹿茸，則可能引起性早熟，因此應先諮詢家庭中醫師，才為上策。

此外也發現到，雖然培養正常飲食的習慣，是很簡單也是健胃整腸很重要的步驟，但卻是多數家長或照顧者無法達成的任務。

所以三餐定食定量，保持愉快的情緒吃飯，避免正餐前吃零食或喝過甜飲料，就可維持幼兒食慾，吸收優良營養素來供應孩童成長。

現代社會常給人們帶來壓力，不僅成人、幼兒的情緒失調症，例如：過動兒、自閉症、壓力大、緊張、焦慮等愈來愈常見，這些幼兒若缺乏紓解管道，沒有固定的戶外運動，不僅無法適當紓發情緒，也容易誘發消化障礙，筆者曾有小學三年級的病童，每逢週一就肚子痛及拉肚子，詢問之下，與課業壓力有關，因此情緒管理不佳，缺乏運動或休息，都將影響消化功能。

一棵幼苗，需要陽光、空氣、水與營養素，才能生長茁壯；而幼兒的成長，需要照顧者細心的呵護與無限的愛心，才會健康的長大成人。

僅以本書獻給我摯愛的父母親與阿盆阿姨，他們不僅給我無限的愛，更是寶貝兒女的守護者，替我分擔單親媽媽的辛勞與憂慮，若沒有他們無私的付出，就沒有溫馨可愛的家，再次向他們獻上由衷的感謝！

<<好好照顧小朋友腸胃>>

內容概要

快快樂樂的改善腸胃不適，連最怕痛的小朋友都可欣然接受！

別以為小朋友腸胃道功能不好，頂多只是比較瘦而已，若你這樣想可就大錯特錯。

就中醫觀點，腸胃道功能可以是一切根基，若先天不良，就得靠這後天來調養身體，替寶貝奠定良好的生長基礎，不會輸在人生的起跑點。

本書分成2個單元，「Part1漢方腸胃道基礎保養篇」提供保養腸胃的基本漢方常識、測試小朋友腸胃健康的方法、十大有益腸胃健康的食物及藥材、10道保養腸胃健康必喝的飲品，讓寶貝平時就能保護腸胃健康。

「Part2六大常見腸胃不適的調養篇」特別挑選出——「胃口差、腹脹、肚子痛、拉肚子、便秘、嘔吐」6大症狀，是每個小朋友成長期都會遇到的問題，告訴父母最想知道、最需注意的細節、最實用的改善方法；每個症狀除中醫觀點外，也含括西醫觀點，讓父母一次清楚瞭解中西醫看法，而且書中搭配的輔助療法無侵入性，都是小朋友最喜歡的按摩、泡澡，配合的藥膳特精心設計，無傳統藥膳濃厚的中藥味，都是小孩愛吃的食物，讓寶貝的所有不適一掃而空，爸比、媽咪不用再操煩！

<<好好照顧小朋友腸胃>>

作者簡介

莊雅惠 學歷：美國南灣大學東方醫學博士、美國中西醫科大學針灸中藥碩士、**台灣大學獸醫學士 資格：中華民國中醫師特考及格、上海中醫學院自學考試及格、全美針灸中醫師執照檢定及格、美國加州針灸中醫師執照檢定及格 現任：莊雅惠中醫診所院長、台北市立聯合醫院和平院區兼任主治醫師、漢補世家中醫顧問 經歷：上海中醫學院附屬醫院(龍華醫院)見習醫師 美國加州ARCADIA針灸中醫聯合診所主治醫師 南加州針灸中醫師公會理事兼英文秘書 台北市立中醫醫院住院醫師 高雄市立中醫醫院住院醫師 台北市立慢性病防治院主治醫師 開南管理學院助理教授兼衛生保健組主任 台北市立中醫醫院兼任主治醫師 台北市立和平醫院兼任主治醫師 台北市立婦幼綜合醫院主治醫師 高雄市立空中大學兼任助理教授 著作：
《莊雅惠 好好照顧你的肝》 《你吃對了嗎？》
莊雅惠 全食物養生事典》 《莊雅惠排毒大全》 《莊雅惠五臟保健書》等多本著作

<<好好照顧小朋友腸胃>>

書籍目錄

2 作者序3 本書使用說明Part1漢方腸胃道基礎保養篇8 漢方腸胃道保健前必知的基礎常識中醫的4大基本元素影響腸胃的8大毒害10 認識漢方的「腸胃道」漢方腸胃道的重要性中醫腸胃道的範圍漢方腸胃道簡介14 中醫看小朋友腸胃道不適造成腸胃不適的虛實證16 寶貝的腸胃健康嗎？
21漢方調養腸胃道，父母最想知道的Q & A？
22 Top10有益腸胃健康的食物24 Top10對腸胃有益的中藥材26小朋友常見的2大腸胃疾病消化不良、嬰幼兒急性腸胃炎保養腸胃健康必喝10道飲品29 健胃整腸茶30 粉光參桂圓茶31 黃精通暢茶、腸胃壯壯茶32 山楂開胃茶33 強壯元氣茶、沙參養胃茶34 桑椹白朮茶、紅棗長肉茶35 檸檬麥茶Part 2 六大常見腸胃不適調養篇 38 小朋友最常見的6大腸胃道不適39 腸道健康的基本概念40症狀01 胃口差漢方調養法西醫觀點、中醫觀點、改善胃口差如何吃改善胃口差的外治法——開胃穴道按摩43 胃口變好的7道藥膳43 金桔開胃茶44 芳香燴時蔬45 補氣開胃粥46 牛肉河粉、開胃雞湯48 椰漿綠豆沙49 桂圓奶凍50症狀02腹脹漢方調養法西醫觀點、中醫觀點、改善腹脹如何吃改善腹脹的外治法——消脹穴道按摩、泡澡53改善腹脹的7道藥膳53 補氣消脹茶54 鳳梨沙拉、五彩繽紛粥55 蕎麥麵56廣皮干貝鴨肉湯57 消脹檸檬茶、松子蒟蒻優格58 症狀03腹痛漢方調養法西醫觀點、中醫觀點、改善腹痛如何吃改善腹痛的外治法——止痛穴道按摩、泡澡63 減輕肚子痛的7道藥膳63 止痛麥芽茶64 胡蘿蔔汁烏龍麵、健胃行氣粥66 養生滷味、紅棗排骨湯67 玫瑰蘋果牛奶68 黑糖鬆餅70 症狀04腹瀉漢方調養法西醫觀點、中醫觀點、改善腹瀉如何吃改善腹瀉的外治法——止瀉穴道按摩、中藥暖暖包74 不再拉肚子的7道藥膳74 急性止瀉茶75 健脾暖胃茶76 元氣壽司78 強壯麵線79 暖胃海鮮湯80 芡實湯圓81 蓮子果凍82症狀05便秘漢方調養法西醫觀點、中醫觀點、改善便秘如何吃改善便秘的外治法——通便穴道按摩、泡澡86 便便順暢的7道藥膳86 玫瑰順暢茶87 魚片總燴、鴨肉冬粉湯88 清涼百合小米粥89 竹筴肉片豆腐湯90 地瓜銀耳湯91 仙草豆奶凍92 症狀06嘔吐漢方調養法西醫觀點、中醫觀點、改善嘔吐如何吃改善嘔吐的外治法——止嘔穴道按摩、中藥聞香法、精油薰香療法96 緩和嘔吐的7道藥膳96 養生雞絲凍97 急性止吐茶、竹茹降氣茶98 南瓜養胃粥、健胃大滷麵100 金針菇蒸蛋102 蕃茄牛肉湯附錄103 中藥材小檔案108 認識家中寶貝的體質

<<好好照顧小朋友腸胃>>

編輯推薦

本書特色 作者為知名專業中醫師 莊雅惠博士。

收錄的6大症狀是每個小朋友成長過程中都會遇到的問題，內容淺顯易懂，並搭配可愛的插畫，讓父母輕鬆閱讀。

針對小學以下的小朋友量身打造的改善腸胃不適的藥膳及輔助生活改善方法書。

<<好好照顾小朋友肠胃>>

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>