第一图书网, tushu007.com

<<坐对月子不会老>>

图书基本信息

书名：<<坐对月子不会老>>

13位ISBN编号：9789868826236

10位ISBN编号：9868826233

出版时间：2012-7-11

出版时间：幸福文化

作者：李思仪

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

前言

要健康美麗一輩子　　坐月子，是女人調養一生體質的好時機。
但該如何正確調養，我一直是照著古法來幫自己坐月子的，並不因為我是中醫背景而非得食古不化，而是我在坐月子中心多年的經驗，累積幾千名媽媽的月子觀察與治療心得，看著媽媽選擇不同的方式來坐月子，之後所產生的變化和積累的臨床經驗，讓我更小心翼翼的在坐好月子這件事上。
　許多人都以為月子不就是選擇一家完善的月子中心，然後多休息，是的！
但這僅是最基本的需求，我曾在臨床上看過因為產後洗澡受涼，而整夜在床上因冷得發抖而無法入睡的媽媽；也曾遇過自言產後每天都要洗頭，在產後第五天惡露就結束的媽媽；還有的媽媽在坐月子時和先生大吵一架後，隔天乳汁分泌就少了一半以上；更多的是產後感冒和受寒的頭痛；還有媽媽面對產後憂鬱時的無助，因而沒有信心帶好小孩，幾乎整天以淚洗面，甚至影響到往後和先生及婆媳的相處。
當然也有產後乳腺炎，痛到想要斷奶的母親；以及面對產後腰酸和落髮困擾的媽媽。
生產本是一件歡樂值得慶祝的事情，也代表我們更成熟地可以面對人生不同階段的學習，往往卻因月子期間身體和心情的問題，讓媽媽變得沮喪而煩心，這些其實都是可以避免的。
如何避免可能發生的病痛和情緒問題？
該如何透過月子調理自己的體質，讓這三十天奠定往後健康的本錢和基礎？
就是要真正坐好月子，除了日常生活要注意，還有飲食藥膳的調理以及如何預防病痛的發生。
　身為醫師的我，看過這麼多不同的調理方式，深深覺得應該要將我的臨床經驗與大家分享，讓大家都能坐好月子，讓坐好月子不再是困難的一件事！
　坐對月子不僅不容易老，甚至還可以比生產前更年輕健康，這不是不可能的任務，只要掌握幾個原則以及瞭解並改善體質的十七個關鍵，要坐好月子並沒有想像中困難，坐而言，更要起而行，這樣才能真正在月子期間改善體質，擁有健康與美麗的一輩子！

李思儀醫師

第一图书网, tushu007.com

<<坐对月子不会老>>

内容概要

跟著中醫師坐好月子，等於調養一生的好體質。
作者為資深女中醫師，在生育過程中比一般人更懂得調養身體，歷經兩次坐月子的良好調養，讓她看起來比實際年齡更年輕健康，加上擔任多家坐月子中心的顧問經驗，更能有效地掌握育兒媽媽身體的需求，並且集多年心得設計出一套完整又實用的調養秘方。
本書四大重點，教你永遠青春無敵：一、懷孕期間的飲食和運動要正確，為坐月子先做準備。
懷孕時，怎麼補鈣？
如何預防痘痘來報到？
怎麼減重？
什麼運動最沒有負擔？
教你用最適當的調養方法為生產做好準備。
二、有效解決懷孕10大常見問題。
懷孕時，有什麼方法可以預防及改善妊娠紋？
要怎麼避免生出過敏寶寶？
手麻與水腫問題要怎麼解決？
找對解決身體不是的方法，懷孕也輕鬆又美麗。
三、精準掌握孕後改善體質的17個關鍵。
生產之後，如何增加乳汁？
如何預防子宮和陰道下垂？
剖腹產和自然產坐月子哪裡不一樣？
如何按對穴位來塑身？
做好十七種月子調養功，為一輩子的好體質先打下良好基礎。
四、10道作者的私房秘密月子食譜大公開。
孕後，清惡露要吃什麼？
發奶要吃什麼？
消腫吃什麼？
跟著中醫師吃對了才能看見調養的效果。
從孕期的保養到產後的調養，提供詳實有效的居家指引。
特別的是，針對市面相關書籍所忽略的產後問題，給予最確切的自療方法。
中醫師不藏私的分享坐月子的經驗，加上為幾千名產婦看診的心得，等於是產婦最好的坐月子方針，相當實用。
透過此書分享給準備生育、正在懷孕以及坐月子的媽媽們。

作者简介

李思儀現任李思儀中醫診所院長超視《請你跟我這樣過》節目常駐醫師**台灣大學畢業北京中醫藥大學碩士班臺灣中醫師特考優等中國醫藥大學中醫師特考班受訓台北市聯合醫院仁愛院區醫師台灣中醫臨床醫學會會員台灣中醫家庭醫學會會員台灣經絡美容醫學會會員中華順勢醫學會會員國家網路醫院駐院醫師

<<坐对月子不会老>>

书籍目录

推薦序?看見正面樂觀的力量?就是要好好坐月子啊！
?何不試試中醫呢？
?坐好月子的最佳見證者作者序?要健康美麗一輩子前言第一章：孕期先保養，坐月子更輕鬆1、孕期營養全方位(1) 美白好幫手：香濃手作豆漿、鮮甜甘蔗火鍋(2)天然補鈣法：味增豆腐鮭魚湯、外服內用珍珠粉(3) 美顏功臣膠原蛋白：紅棗木耳湯、洋參燉雞腳2、孕婦養生美顏茶飲(1)安胎專題(2)體重控制就是最好的減重(3)為自己準備的最好月子酒(4)改善孕吐有妙招第二章　懷孕期問題全方位解決1、 如何預防及改善妊娠紋2、 妊娠蕁麻疹3、 妊娠濕疹4、 懷孕也要美麗：痤瘡的預防與處理5、 預防過敏有訣竅6、 分辨「血虛」與「氣虛」7、 手麻別害怕8、 水腫問題9、 妊娠糖尿病10、 坐月子是調理體質的好時機第三章：產後月子期間，有效改善體質的十七個關鍵1、 使用「生化」重時機2、 產後飲食建議3、 麻油雞酒何時吃？
4、 痔瘡問題5、 哺乳問題(1) 如何增加乳汁(如何成功哺乳)？
(2) 補餵母乳會影響乳房外觀嗎？
退乳會讓乳房縮小嗎？
(3) 如何預防乳腺炎、乳腺炎怎麼辦？
(4) 坐月子、哺乳的時候，營養方面要如何注意呢？
6、 媽媽手7、 腰痠背痛怎麼辦？
8、 產後頻尿好尷尬9、 美女中醫師必吃私房月子料理(1)十道餐點需對症(2)四道茶飲需對證10、 一夜好眠沒煩惱11、 產後憂鬱可預防12、 日常生活建議13、 產後束腹帶該如何用？
14、 護眼按摩操15、 養生氣功六字訣：陰陽平衡自健康16、 改善落髮17、 塑身穴位按摩第四章：中醫師的私房月子餐，跟著吃最安心1、食物屬性要注意2、產後養生藥膳湯的食用順序與功效3、月子食譜第一週：著重在體力的恢復與排便的順暢第二週：著重在惡露的排出，以及利水消腫第三、四週：氣血雙補，並兼顧補腎助筋骨

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