

家庭饮食保健法



[家庭饮食保健法_下载链接1](#)

著者:

出版者:北京出版社

出版时间:1999-07

装帧:平装

isbn:9787200018745

作者介绍:

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
- 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

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精神因素对妊娠及验儿的影响
- 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
- • • • • (收起)

[家庭饮食保健法_下载链接1](#)

标签

评论

[家庭饮食保健法_下载链接1](#)

书评

[家庭饮食保健法_下载链接1](#)