

妈妈医生



[妈妈医生 下载链接1](#)

著者:张永红

出版者:新星出版社

出版时间:2008-10

装帧:平装

isbn:9787802255357

孩子是上天赐给我们的天使他们如此可爱，如此完美，需要我们全身心的呵护做一个好妈妈，应该了解孩子的身体和健康状况给你的小天使一个美好的人生起点。

一年四季，春生夏长，秋收冬藏。在每个不同的季节里，孩子们的身体随着季节更替也在进行着适应自然的变化。作为父母，即便舐犊心切，也应遵循天人之间的内在规律，给予孩子适当的呵护。当然，如果发现孩子的身体健康有偏离轨道的迹象，一定要及时纠正。

著名医学专家张永红行医多年，根据丰富的临床经验和案例，总结了有关儿童的常见疾

病，给出了无需进医院而行之有效的解决方案。这种方案的特点就是通俗易懂，却能帮助孩子回归正常的人体运行秩序，重获健康。

作者介绍：

张永红，北京解放军某医院主任医师，医学硕士。出身中医世家，自幼痴迷医术，遍读中医经典和现代医学著作。数十年的钻研和行医经历，更使其积累了丰富的医疗经验，尤其对于妇幼保健有独特见解。作者因此受到很多患者和年轻妈妈的追捧、传颂，被誉为“当代义妁”（义妁，西汉著名女御医，因医术高超被召入宫，专为皇太后治病）。

目录: 第一章 家有儿女初长成——四季养护篇
1.当孩子蠢蠢欲动 2.春日“流行”不跟风
3.做春日传染病的终结者 4.给孩子一个清爽夏日
5.冷饮过度：一时清凉要不得
6.天热了，孩子手足多呵护 7.秋风乍起，正是养心养肺时
8.蛔虫：秋天驱虫好时机
9.别让腹泻伤元气 10.冬令进补最强身
第二章 吃吃喝喝得健康——饮食营养篇
1.孩子的四季食谱巧安排 2.儿童减瘦增肥正当时
3.谁说零食不能吃
4.孩子想健康，少喝饮料多喝水 5.营养过剩，也需给孩子“脱贫”
6.别让便秘把孩子堵得上火
第三章 小病不大危害大——常见病篇
1.别让感冒害了你的孩子 2.还孩子一个健康的鼻子
3.遗尿并不仅是尿床那么简单
4.小心孩子咳嗽出麻烦 5.你也能搞定孩子的细菌性痢疾
6.痄腮不可怕，轻松搞定它
7.别忽视了儿童夏季热 8.入冬了，别让哮喘粘上孩子
9.孩子的牙齿最精贵
第四章 孩子不该早“成人”——现代文明病篇
1.别让近视破坏了孩子的形象 2.积食开胃有方法
3.肥胖症：儿童成长的定时炸弹 4.孩子的胃更容易出毛病
5.多呵护孩子脆弱的脊椎
6.大人抑郁，孩子更抑郁 7.高血压离你的孩子有多远
8.慢性咽炎：滋养肺肾是关键
第五章 合理运动胜吃药——体育锻炼篇
1.预防损伤莫大意，急救常识须牢记 2.为孩子提供充足的营养
3.让运动带走孩子身上的赘肉 4.冷水浴，好清凉 5.冬练三九，孩子会练吗
第六章 你就是家庭医生——中医保健篇
1.推拿按摩：为健康开道 2.家长必知的推拿大法
3.常捏脊背一身轻 4.刮痧：轻轻一刮，疾病远离 5.针刺放血：放掉一身烦躁
6.指压法：巧用穴道为孩子救急
· · · · · (收起)

[妈妈医生](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[妈妈医生](#) [下载链接1](#)

书评

[妈妈医生 下载链接1](#)