

《婆婆妈妈养生书》

图书基本信息

书名：《婆婆妈妈养生书》

13位ISBN编号：9787502371968

10位ISBN编号：7502371966

出版时间：2013-3

出版社：科技文献出版社

作者：陈武山 编

页数：175

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《婆婆妈妈养生书》

内容概要

《婆婆妈妈养生书》是针对一些已经出现疾病的治疗，或者是作为药物治疗的辅助治疗方法，以达到又快又好的治疗效果而写。写作历时虽然只有两年余，但书中资料的积累和整理却长达20余年之丰。内容不多，但实效性强，必定值得女性朋友及其家人抽出时间好好阅读，从中获取健康营养。且书中案例来自临床，贴近生活，在雅阅中就可学到养生知识。

《婆婆妈妈养生书》

作者简介

陈武山，著名中医养生专家，中央电视台第4频道《中华医药》栏目医学专家，卫生部主管的医学杂志《医药世界》封面人物，1965年出生，江西崇义人，师从北京中医药大学王琦教授及著名中医白血病大家孙一民先生，现于中国中医科学院望京医院从事中医男科及内科临床工作。中国中医药研究促进会中医生殖医学专业委员会副主任委员，中华中医药学会北京男科学分会专家委员，是该领域的权威专家之一。在临床方面，除擅长治疗阳痿、前列腺与精囊疾病、男性不育症等男科疾病外，对于肝癌、肝炎、肝脾肿大、甲状腺癌、白血病、各种妇科疾病及胃肠道疾病也有丰富的治疗经验。先后出版了《阳痿症》、《前列腺与精囊疾病》、《激情男子》、《非常男女》、《饮食男女》、《男科秘验方》、《陈氏男性养生补阳全方》等，共48部医学专著及医学科普著作。国内多家医学科普报刊、杂志的专栏作者。

书籍目录

中医是女性的守护神 女性为什么要养阴 女性该如何养阴 不同阶段养阴法 幼年时期很关键，合理饮食是正途 青春发育须牢记，良好习惯很重要 益母鸡蛋治痛经 五味瘦肉汤治青春痘 柏子仁猪心汤治抑郁、失眠 新婚伤精耗气，补养身体三碗汤 羊肚羊杂汤治新婚疲劳 生育期关注饮食健康 更年期安然过，益气补血效堪夸 二仙甘麦大枣炖母鸭治更年期综合征 老年阴阳两相虚，吃好才能保平安 肉桂金樱子炖羊肉治慢性膀胱炎 乳房病——关爱乳房重细节 乳房下垂——黄芪排骨汤，益气挺胸展自信 黄芪排骨汤治乳房下垂疼痛 羊肉汤治乳房下垂 黄芪虾仁汤产后康复效果好 对虾通草丝瓜汤治缺乳 陈皮乌鸡汤利尿，挺胸 蜜汁羊肉产后康复、健胸效果好 乳腺炎——日饮梅花粥，疗效不逊抗生素 梅花粥治乳腺炎 北芪杞子炖乳鸽治乳腺炎 黄花菜炖肉治乳腺肿胀 豉粥治初发乳腺炎 蒲公英粥适用乳腺炎早期 金针猪蹄汤通经下乳 乳腺增生——解郁香附配蜂蜜，轻松摆脱疼痛 香附路路通蜜饮治乳腺增生 玉米丝瓜络羹治乳房肿块 凉拌芹菜海带治乳腺肿块 夏枯草当归粥治乳腺增生 肉苁蓉归芍蜜饮治乳腺增生 刀豆木瓜肉片汤治乳腺增生 月经病——善待“好朋友” 闭经——当归红枣粥，养血通经双管齐下 当归红枣粥治闭经 益母草乌豆糖水治闭经 当归鸡蛋汤治闭经 牛膝炖猪蹄治闭经 鸡血藤炖肉治闭经 红枣木瓜猪肝汤治闭经 经期流鼻血——二地银耳粥，治标不忘本，止血见奇效 二地银耳粥治经期流鼻血 二草薄荷粥治倒经 藕节猪肺汤治倒经 当归香附炖乌鸡治倒经 芪术排骨汤治倒经 山药二米粥治倒经 痛经——荔枝核人酒，常饮痛即止 荔枝核泡酒治痛经 山楂向日葵籽方治痛经 茴香归枳汤治痛经 丹参酒治痛经 月经不调——五元全鸡方，经调元子至 五元全鸡治月经不调 大枣益母汤治月经后延、月经过少 益母鸡蛋汤治月经后延、月经过少 龙眼鸡蛋汤治月经不调 黑木耳红枣茶治月经出血量过多 青皮山楂粥治月经延后、月经先后不定期 归姜焖羊肉治月经延后、量少、痛经 子宫病——呵护生命之源 子宫肌瘤——秘方消瘤蛋，免受开刀苦 消瘤蛋治子宫肌瘤 海带鲫鱼汤治子宫肌瘤 陈皮益母蛋治子宫肌瘤 归元猪肉汤治子宫肌瘤 海藻甲鱼汤治子宫肌瘤 子宫内膜异位症——一味丹参饮，激素不啻也 丹参饮治子宫内膜异位症 乌鸡汤治子宫内膜异位症 阳起石牛肾粥治子宫内膜异位症 桃仁粥治子宫内膜异位症 粳米薤白粥治子宫内膜异位症 鲫鱼汤治子宫内膜异位症 子宫脱垂——常饮举陷粥，冲任固，阳气升 举陷粥治子宫脱垂 何首乌煮鸡治子宫脱垂症 北芪党参炖鸡治子宫脱垂症 归参鸡汁治子宫脱垂症 山药地黄粥治子宫脱垂症 卵巢病——勿让卵巢“罢工” 卵巢囊肿——菱角、薏米配花胶，肝气舒则肿块消 菱角薏米花胶粥治卵巢囊肿 核桃仁三棱莪术蜜饮治卵巢囊肿 核桃仁粥治卵巢囊肿 山药核桃仁炖母鸡汤治卵巢囊肿 山楂黑木耳红糖汤治卵巢囊肿 丹桃紫草粥治卵巢囊肿 带下病——别拿小疾不当事 白带异常——扁豆伍山药，化湿兼止带 扁豆山药糯米粥治带下病 山药莲子汤治带下病 莲子枸杞酿猪肠治带下病 冰糖炖冬瓜子治带下病 莲子芡实粥治带下病 附桂鸡蛋汤治带下病 妊娠病——孕期安全系终生 习惯性流产——党参杜仲粥，除心烦，安胎儿 党参杜仲粥治习惯性流产 安胎鲤鱼粥安胎消肿 艾叶煮鸡蛋止血安胎 黄芪南瓜粥补气安胎 荷叶藕节煎止血安胎 黄芪川芎粥止痛安胎 妊娠呕吐——晨服顺肝粥，进食不色变 顺肝粥治妊娠呕吐 麦门冬粥治妊娠呕吐 生姜乌梅饮治妊娠呕吐 砂仁蒸鲫鱼治妊娠呕吐 姜汁炒糯米治妊娠呕吐 生姜伏龙肝粥治妊娠呕吐 妊娠水肿——川断羊肾粥，肿消身轻盈 川断羊肾粥治妊娠水肿 赤小豆鲤鱼汤治妊娠水肿 赤小豆山药粥治妊娠水肿 鲤鱼萝卜汤治妊娠水肿 蜂蜜瓜皮煎治妊娠水肿 冬瓜猪肉汤治妊娠水肿 产后病——勿让心湖起波澜 神经系统疾病——此愁有计可消除 内分泌疾病——稳情易志须重视 美容——将优雅进行到底 其他疾病——勿让“小疾”成“大患”

章节摘录

版权页：插图：做法先煮粳米为粥，待粥将熟时，加入白梅花，同煮2~3沸即可。小吴是外地来北京打工的，后来和一位同是外地进京打工的小王姑娘恋爱结婚。由于生活压力大，婚后并没有很快要孩子。之后，迫于家庭和年龄的双重压力，这才决定怀孕生子。但情况却并非想象的那样简单，双方做了很多努力，也看过不少的医生，妻子还每天测量体温，以为那样可以提高怀孕概率。但事与愿违，长时间下来，还弄得双方一点激情都没有。快两年了，小王的肚子还是没有动静，这下可急坏了他们“老两口”。无奈之际，他们走进了书店，还正好看到了我写的书。经过多方打听，找到了我所在的男科门诊。经我指点，一方面服用中药，一方面放弃可笑的“量体温怀孕法”（我们的祖祖辈辈都没有靠测排卵期来提高怀孕率的，但生孩子却从不含糊），再就是多到外地去散散心，找点浪漫，创造一些激情。结果还真有效，不到3个月就怀上了孩子。怀孕期间，因挺着个大肚子上班很是不方便，又怕伤了胎气，很多事她能不做就不做。开始的时候同事都还体谅她，可是时间久了，大家就开始说闲话了，诸如“怀孕了就了不起了”，“什么都不干之类的”，令她很是郁闷。下班回家，和爱人说起来，爱人一面安慰她，一面也让她不要太紧张，能干事的还是自己去干好。这又让她觉得爱人一点都不体谅她，心情反而没有得到放松。后来又因一件小事和上司吵了一架，一直到产前心情都没能完全放松下来。马上就要到预产期了，爱人要上班，怕她一个人在家也不方便，于是把婆婆请来照顾她，婆婆对她虽然不错，可是由于饮食和生活习惯不一样，饭菜也不合口味，而且早上稍微晚起一点，婆婆就会来敲门，说一些睡多了对胎儿不利之类的话。所以一直到产后，小吴都觉得心里很压抑，有时候还觉得两胁发胀。产后四个月左右，因种种原因给孩子断了奶，并让婆婆把孩子带回老家去了。

《婆婆妈妈养生书》

编辑推荐

《婆婆妈妈养生书》从中医药膳的角度切入，授于你吃的智慧，告诉你药膳中隐藏的抗衰驻颜的秘密，手握“吃”方，和婆婆妈妈一起享受美丽人生。不要错过，说不定哪个膳食方就是你和婆婆妈妈的驻颜钥匙哦！

《婆婆妈妈养生书》

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：www.tushu111.com