



现代女性健康丛书

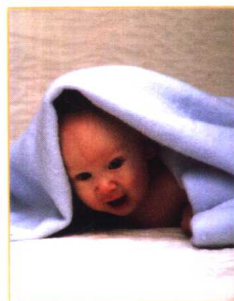
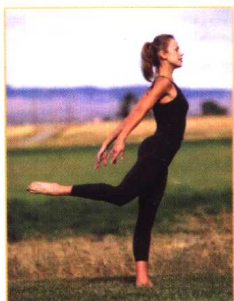


A SERIES OF HEALTH-RELATED
BOOKS FOR MODERN FEMALES

张湖德 / 主编

产后六月宜与忌

- 科学哺乳宜与忌
- 产后饮食保健宜与忌
- 产后精神保健宜与忌
- 产后性保健宜与忌
- 产后健美宜与忌



A SERIES OF HEALTH-RELATED
BOOKS FOR MODERN FEMALES

中国人口出版社



现代女性健康丛书

产后六月宜与忌

主 编：张湖德

副主编：张宝祥 刘占领 高延培

王 俊 杨世盐 王艺潼

编 委：孙 波 杨凤玲 张彩红

杨宝金 张藤心 朱 萍

刘 岚 吴 敏 陈 华



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

产后六月宜与忌/张湖德主编. —北京:中国人口出版社,2002.9
(现代女性健康丛书)

ISBN 7-80079-759-7

I. 产… II. 张… III. ①产妇-保健-基本知识 ②婴幼儿-妇幼保健-基本知识 IV. R17

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 075120 号

产后六月宜与忌

张湖德 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 大厂回族自治县第一胶印厂
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 11.375
字 数 170 千字
版 次 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1 ~ 10 000 册
书 号 ISBN 7-80079-759-7/R·267
定 价 25.00 元(含光碟)

社 长 陶庆军
电子信箱 chinaphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

银耳桂花栗子羹

做法:

1. 银耳浸透后去根，撕成小块，洗净后放入锅中，加入两杯开水。
2. 栗子去壳，用水煮熟，盛出沥干。
3. 加入另外两杯开水和炖银耳水，放入银耳和栗子，加冰糖煮至完全溶解，再放入桂花糖混合即成。

健康导航

产后容易口渴，应多喝开水、牛奶、热粥或糖水。银耳和栗子含有丰富的蛋白质和维生素，不但清润美味，更能滋阴润肺、补肾益肠，很适宜做为调养食品。



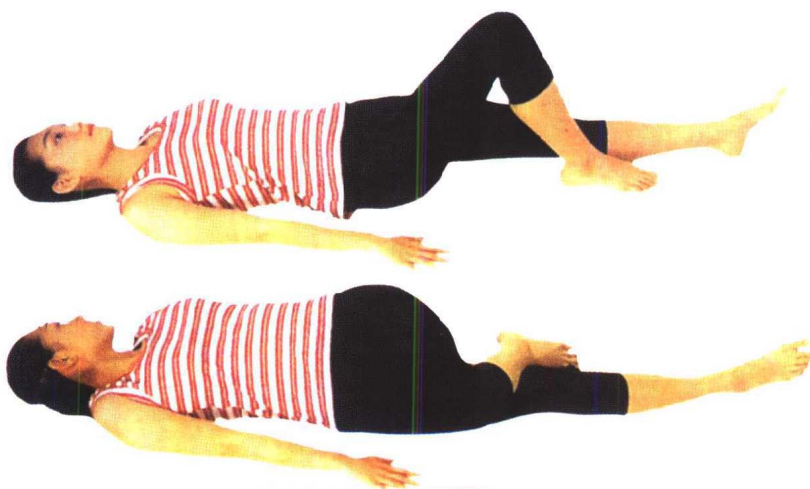
用料:

银耳 25 克，栗子 300 克，桂花糖一汤匙，冰糖 200 克，开水四杯。

产后恢复操



1. 交叉双脚，扭转上半身



2. 翻身，扭转上半身

产后恢复操

3. 把靠垫放在背部下面，双脚伸直，以顺时针方向按摩腹部。



4. 手心向上，两手向上伸直，一边吐气，一边将手臂向后倾斜，腹部向前推出。



5. 两脚张开与肩膀同宽，两手在头上交叉，手心向上，一边吐气，一边将手臂向上伸直。然后再一边吐气，一边拉伸侧腹，并将腰部向旁边推出，将重心尽量放在拉伸的那一边的脚上，并反复做同样的动作。

酥炸鸡肝

健康导航

产妇在生产时大量消耗体力和失血，故产后除了多休息外，更要多进食补血滋养的食物，以免日后对健康造成不良影响。假如母亲需要亲自哺乳，更应多吸取蛋白质、维生素A、钙及碘等营养素。

做法：

1. 蛋黄、生粉拌匀成蛋浆。
2. 鸡肝切去油脂洗净，沥干水分，一切四，加入调味料拌匀腌30分钟，沾上蛋浆，再黏生粉，放入滚油中炸2分钟盛起，再放入油中炸脆上碟。



用料：

鸡肝300克，蛋黄两个，生粉一茶匙，盐半茶匙，姜汁、酒各一茶匙，酱油、麻油各半茶匙。

章鱼花生猪脚汤

做法:

1. 猪脚刮净毛, 洗净, 放入滚水中煮5分钟, 盛起沥干。
2. 章鱼浸20分钟洗净, 花生洗净。
3. 锅内注入适量水煮滚, 放入各材料, 以猛火煮30分钟, 改慢火煮一小时半, 下盐调味即成。

健康导航

章鱼含丰富的蛋白质, 有养血益气的功用。猪脚有补血、通乳的功效。生产后因身体虚弱及乳汁不足, 可用章鱼花生猪脚汤作食疗品。



用料:

猪脚一只, 章鱼、花生各100克, 姜两片, 盐适量。

金针木耳蒸桂鱼

健康导航

金针有利尿、
止血的功效，
更有补血及促
进乳汁分泌的作
用，若产后没有乳汁分
泌，可吃金针炖瘦肉，一
直吃到有乳汁分泌即可。

用料：

桂鱼一条，金针、木耳各
12.5克，冬菇两只，红枣
两粒，姜丝少许，葱（切
段）一棵，盐、生粉、油
各1/4茶匙，胡椒粉少
许，酱油半汤匙，糖、生
粉、油各半茶匙，麻油数
滴。

做法：

1. 桂鱼去鳞及内脏，洗净沥干，以腌料涂
匀鱼身，放于碟上。
2. 金针浸软洗净，剪去梗蒂；木耳浸软去
脚，冬菇浸软，去蒂切丝；红枣去核切半。
3. 金针、木耳、冬菇、红枣加入调味料拌
匀，铺放在鱼身上，再放上姜丝及葱段，隔
水蒸12分钟取出。
4. 烧滚少许油，淋在鱼上即成。



蒜苔木耳牛肉丝

健康导航

做法:

1. 蒜苔去梗，洗净切段，以油、盐略炒盛起。
2. 木耳浸透，洗净切丝待用。
3. 牛肉切粗丝，加入调味料腌 15 分钟。
4. 烧热锅，下油一汤匙爆香姜片、木耳及红萝卜，加入牛肉、蒜苔、料酒，加汁料拌匀即可。

蒜苔是大蒜的花梗，含丰富的纤维质，对于虚冷引起的腹痛特别有效。蒜苔木耳牛肉丝是能改善因生产时大量出血或产后因贫血引起的月经不顺、腰痛等症状的最佳调养食品。

用料:

蒜苔 200 克，木耳 25 克，牛肉 300 克，姜两片，红萝卜丝少许，酒一茶匙，酱油两茶匙，糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙，生粉半茶匙，麻油、胡椒粉各少许，盐 $\frac{1}{3}$ 茶匙，糖 $\frac{1}{4}$ 茶匙，麻油数滴，清水两汤匙。



鲜奶炖鸡

健康导航

鸡是滋补食品，能补充元气，对于身体虚弱，血气不足或产后恢复体力，最适宜炖鸡汤饮用。产妇不宜吃太肥腻的食物，炖鸡汤时最好先去皮，同时鸡汤也能增加乳汁分泌。

做法：

1. 鸡洗净沥干（最好去除鸡皮），红枣去核。
2. 将鸡放入锅内，加入姜片、红枣，注入鲜奶，加盖隔水炖三小时（每隔30分钟打开锅盖看有否烧干水，若水少便要注入适量滚水，以免烧干），取出加适量盐调味即成。

用料：

芝麻鸡一只，鲜奶一杯，姜两大片，红枣四粒，盐适量。



前

言

对 于女性健康与美容方面的研究,我已经出版了20多部著作了。其代表著作有《实用美容大全》、《中老年妇女健康百宝箱》、《妇女保健要诀》等。故有不少读者热情地称我为妇女保健美容专家。虽然觉得问心无愧,但总觉得缺点什么。今年主编了这套现代女性健康丛书。其内容主要包括:《新婚蜜月宜与忌》、《孕前六月宜与忌》、《孕中十月宜与忌》、《产后六月宜与忌》。为此,我专心研究了女性生殖健康这个课题。

众所周知,生殖健康是近年提出的,说明生育相关问题的一个新概念。1994年9月,世界卫生组织全球政策理事会确定了生殖健康的定义。1994年9月,国际人口发展大会将生殖健康写入行动纲领,提出了2015年实现“人人享有生殖健康服务”的目标。这标志着生殖健康的概念已被国际人口、计划生育、公共卫

生领域所接受。

所谓生殖健康,世界卫生组织全球政策委员会认为,生殖健康涉及生命阶段的生殖过程、功能及系统。意味着人们能够进行负责的、满意和安全的性生活。具有生育能力和决定是否何时和多长时间进行生育的自由。它要求人们能够知道、获得和选择安全有效负担得起和可接受的生育调节方法。能获得适当的保健服务而安全怀孕和分娩,得到一个健康的婴儿。

本套女性生殖健康丛书即是根据上述宗旨认真编写的。在编写的过程中,尽管遇到了不少困难和问题,但在参加编写的众多妇女保健专家的辛勤努力下,还是按质按量完成了任务。

本套丛书主要依据生殖过程的三个阶段命名,即:孕前、孕中和孕后。现分别介绍一下每本书的主要内容:

《新婚蜜月宜与忌》:主要论述在新婚蜜月期人们必须注意和了解的一些重大问题。如新婚性生活、新婚饮食、新婚期旅游保健、如何优生优育等。

《孕前六月宜与忌》:主要论述孕前必知的一些重大问题;亦是孕前一定要注意和了解的基本知识。它包括性保健、性和谐、孕前必须做的准备等。这是优生的基础。从而告诫人们要优生,一定要了解有关性的基础知识。孕前一定要做好各种准备。绝不能稀里糊涂的怀孕,这样生下来的婴儿是不能成为国家栋梁的。

《孕中十月宜与忌》:这本书是装在孕妇袋里的医生,亦是女性孕育指南。其最大特点是:针对孕妇常会出现的问题,孕妇的饮食调理、胎教,应做的检查,常见疾病进行了重点论述。本书中的许多题目,是许许多多“未来父母”向医生咨询的问题,都是她们在妊娠中生活上遇到的各种疑问和忧虑。故实用性很强,是孕妇必读的一本参考书。

《产后六月宜与忌》:本书详细论述了妇女产褥期保健,哺乳期保健、产后饮食调养、产后健美、产后性生活、产后疾病防治、新

生儿保健等妇女产后诸多问题。内容丰富、通俗易懂,适合广大产妇及其家属参阅。

由上可知,上述《女性生殖健康丛书》是每个欲做母亲女性必读之书,若能领会和掌握书中的理论和方法,一定会生一个健康而又聪明的可爱小宝宝。他是您家庭的幸福,也是我们中华民族未来的希望和骄傲。

张湖德

中央人民广播电台医学顾问

2002年8月于北京中医药大学养生室

目 录

宜了解产褥期各主要系统的生理变化

- 一、生殖器官的复旧(3)
- 二、月经与排卵的恢复(4)
- 三、乳房变化(4)
- 四、泌尿系统的变化(5)
- 五、呼吸、消化系统的变化(5)
- 六、血液循环系统的变化(5)
- 七、腹壁变化(6)

产后饮食保健中的宜与忌

- 一、产后营养宜达到基本要求(10)
- 二、“坐月子”不宜忌果蔬(11)
- 三、忌过多嗜红糖(11)
- 四、产后宜进食鸡蛋与鸡肉(12)
- 五、产后月子里不可禁盐(13)
- 六、哺乳妇女宜补碘(13)
- 七、产后哺乳宜注意什么(14)
- 八、乳儿宜补充的营养物质(15)
- 九、产褥期宜常服的营养食谱(17)
 - ◎干烧鱼段(17)

- ◎茄子塞肉(17)
- ◎炸鸡圆(17)
- ◎拔丝香蕉(18)
- ◎叉烧肉(18)
- ◎什锦薯饼(19)
- ◎宫保肉丁(19)
- ◎金茸肉丝(19)
- ◎莲藕豆沙丸(20)
- ◎炒三丝(20)
- ◎煨牛肉(20)
- ◎干烹虾仁(21)
- ◎烧明虾(21)
- ◎黄鱼豆腐(21)
- ◎韭菜粥(22)
- ◎芹菜炒鱿鱼丝(22)
- ◎快烧毛豆荚(22)
- ◎猪皮炖胡桃仁(23)
- ◎口袋豆腐(23)
- ◎黑芝麻肉圆(23)
- ◎蟠龙鳝(24)
- ◎豆苗菊花(24)
- ◎黑芝麻桑椹糊(25)
- ◎红枣羊骨粥(25)
- ◎芝麻蜜糕(25)
- ◎南瓜芋泥饺(25)
- ◎青果萝卜汤(26)
- ◎葱豉黄酒汤(26)
- ◎香葱烤鲫鱼(26)

- ◎辣味烧羊肉(27)
- ◎黄芪鸡(27)
- ◎首乌蛋(27)
- ◎萝卜水饺(27)
- ◎小黄鱼汤(28)
- ◎熏鱼(28)
- ◎杜仲烧肉(29)
- ◎香拌马兰(29)
- ◎蜜汁番茄(29)
- ◎蒸煮肉丝(29)
- ◎鱼香茄花(30)
- ◎干贝烧菜心(30)
- ◎葱油散丹(30)
- ◎三鲜鱼圆汤(31)

产后精神保健中的宜与忌

- 一、要避免刺激(36)
- 二、要防抑郁(37)
- 三、要清心寡欲(38)
- 四、要精神愉快(39)

产后日常保健宜与忌

- 一、产后忌不洗澡(43)
- 二、产后要有好的休息环境(43)
- 三、产后宜起居有常(45)

产后性保健宜与忌

- 一、产后性交宜选择的时间(53)