



Minzcuz Sawcih Okbanj
Cienhangh Swghinh Bangfuz Hanghmoeg
民族文字出版专项资金资助项目

DAUQSAW
BANJDAEUZNDEI
SAEDYUNGH
CIENGX
NDANG

实用养生秘诀丛书

BANJDAEUZNDEI
MEHMBWK LWGNYEZ
CIENGX NDANG

妇女儿童养生秘诀

壮汉
双语

Sawcuengh
Caeuq
Sawgun

Gvangisih Minzcuz Bau Jse Biensij
广西民族报社 编著



Gvangisih Gohyoq Gisuz Cuzbanjse
广西科学技术出版社

Minzuz Sawcix Okbaxj Cienghng Swagihh Bangfuz Hanghmoeg

民族文字出版专项资金资助项目

DAUQSAW BANJDAEUZDEI
SAEDYUNGH CIENGX NDANG

实用养生秘诀丛书

BANJDAEUZDEI MEHMBWK LWGNYEZ
CIENGX NDANG

养生秘诀

Sawcuengh Caerq Sawgun

壮汉双语

Gvangisih Minzuz Bau Jse Biensij

广西民族报社 编著

Gvangisih Gobyoz Ghoz Coubajic

广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妇女儿童养生秘诀: 壮汉双语 / 广西民族报社编著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2015.10

(实用养生秘诀丛书)

ISBN 978-7-5551-0471-1

妇... 广... 女性—养生(中医)—基本知识—
壮语、汉语 儿童—保健—基本知识—壮语、汉语 . R212 R179

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 240755 号

FUNV ER 'TONG YANGSHENG MIJUE (ZHUANG HAN SHUANG YU)

妇女儿童养生秘诀 (壮汉双语)

广西民族报社 编著

责任编辑: 冯靖城 石 芮

责任印制: 韦文印

封面设计: 韦娇林 蒙 晨

责任校对: 陈叶萍

出版人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 广西大华印刷有限公司

地 址: 广西南宁市高新区科园大道62号 邮政编码: 530007

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/32

字 数: 93千字 印 张: 4.5

版 次: 2015年10月第1版

印 次: 2015年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5551-0471-1

定 价: 18.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

温馨提示

本书中涉及的部分药方的疗效和安全性未经循证医学验证。因此，在疾病防治的过程中，读者务必向有资质的保健服务人员、专业医生或注册营养师咨询，出版社和作者本人不负责提供专业意见或建议，本书只用作普通的养生指南。

Moegloeg 目 录

- Lwgnyez Fatndat Gwn Gijmaz Doxgaiq / 1
 宝宝发烧吃什么食物 / 3
- Lwgnyez Gwn Maz Doxgaiq Uk Lai Lingz / 4
 宝宝吃哪些食物可以提高智商 / 5
- Bauj Raeuj Aeu Haeujsim Gyaeuj Dungx Ga / 6
 保暖注意头、肚子和脚 / 7
- Lwgnyez Baenz Feiyenz Gwnndoet Diuzleix / 8
 宝宝肺炎的饮食调理 / 10
- Dang Dangznae Raetngaenz :Dwg Seizdoeng Lwgnyez Yw
 Gyanghuj / 11
 冰糖银耳汤 :孩子冬季天然降火药 / 13
- Mehsenglwg Bouxlaux Hab Gwn Haeuxsuen / 14

产妇老人宜吃粳米 / 15

Senglwg Le Coi Raemxcij Ceiq Ndei Gwn Gaeqboux / 16

产后下奶最好吃公鸡 / 17

Lwgnyez Seizdoeng Daenj Geijlai Geu Buhvaq Habngamj / 18

冬季宝宝穿几件衣服合适 / 19

Gwn Ywbiyin Geizgan Gaej Gwn Makbug Makgam / 20

服避孕药期间忌吃柑橘柚子 / 21

Daiqndang Geizgan Lai Gwn Seiq Cungj Mak / 22

怀孕期间多吃四种水果 / 23

Lauxbaeg Hingndip Ndaej Yw Lwgnyez Dwgliengz / 24

萝卜生姜可治小儿感冒 / 25

Byamaeg Ceiq Hab Mehdaiqndang Baujgen / 26

墨鱼最适宜孕妇保健 / 27

Cungj Saejdaeuz Lawz Hab Mehdaiqndang Gwn / 28

哪些零食适合孕妇吃 / 29

Gij Gwnndoet Siu Huj Mehmbwk / 30

女性清火的饮食 / 31

Mehmbwk Ciengz Gwn Swhgvah Miz Haj Daih Ndeicawq / 32

女性常吃丝瓜的五大好处 / 33

Mehmbwk Seizcin Ciengx N dang Miz Yozvwn / 34

女性春季养生有学问 / 35

Ganggangj Seizdoeng Caz Ciengx N dang Mehmbwk / 36

女性冬季养生茶 / 38

Seizcou Lwgnyez Ae Mbouj Dingz Yawz Banh / 39

秋季宝宝咳嗽不止怎么办 / 40

Lwgnyez Seizcou Baujgen Haeujsim Saehhangh / 41

秋季儿童保健注意事项 / 42

Mehmbwk Seizcou Wng Lai Gwn Caznding / 43

秋季女性多喝红茶 / 44

Baenzlawz Yawhfuengz Senglwg Le Binghfun gcaep / 45

如何预防产后风湿病 / 46

Sam Aen Banhfap Hawj Mehdaiqndang Gyangq Ndat Ndoj Ndat / 47

三个方法让孕妇降温避暑 / 48

Haeujsim Yungh Ywdingzsiq Yw Lwgnyez Baenzsiq / 49

慎给宝宝用止泻药 / 50

Yiengnyungz Yungzheih Hawj Nyeznomj Yaeuhfat Baenz Ae hgab / 51

蚊香易引发小儿哮喘 / 52

Lwgnyez Seizhah Wng Habdangq Bouj Gyu / 53

夏季宝宝适当补盐 / 54

Seizhah Lwgnyez Hwnj Bitfiengj Haj Geih / 55

夏季儿童生痱子五忌 / 56

Seizhah Mehmbwk Ciengx Ndang Hab Bouj Diet / 57

夏季女性养生宜补铁 / 58

Seizhah Lwgnyez Dungxsiq Baenzlawz Banh / 59

夏天儿童拉肚子怎么办 / 60

Baenzlawz Hohleix Nyez Ngamq Seng Baenz Feiyenz / 61

新生儿肺炎的护理 / 63

Lwgnding Ceiq Ndei Lai Gwn Haeuxndaem / 65

幼儿最好多吃黑米 / 66

Seizhah Yawhfuengz Nyeznomj Fatsa / 67

夏日预防幼儿中暑 / 68

Seizcin Mehdaiqndang Baujgen Aeu Haeujsim Seiq Diemj / 69

孕妇春季保健需注意四个要点 / 70

Mehdaiqndang Seizdoeng Ciengx Ndang Aeu Rox / 71

孕妇冬季养生小常识 / 72

Gijgwn Ndei Mehdaiqndang Re Bingh Ciengx Ndang / 73

孕妇防病养生好食物 / 75

Seiq Cungj Banhfap Ndaej Daiqlawh Yw Daeuj Yw

Mehdaiqndang Fatndat / 77

孕妇高烧四种方法有效替代药疗 / 78

Mehdaiqndang Gvaq Doeng Gaej Laepda Luenh Daihbouj / 79

孕妇过冬不能盲目大补 / 80

Mehdaiqndang Baenzae Haeujsim Saehhangh / 81

孕妇咳嗽注意事项 / 82

Mehdaiqndang Cungj “ Soemj ”Lawz Mbouj Hab Gwn / 83

孕妇哪些“酸”不能吃 / 84

Geizdaiqndang Gwn Bya Miz Geij Daih Ndeicawq / 85

孕期吃鱼的五大好处 / 86

Baenzlawz Fuengz Nyeziq Dik Denz / 87

怎样防止宝宝踢被子 / 89

Fap Hawj Lwgnyez Seizhah Lai Gwn Doxgaiq / 91

夏季如何增进儿童食欲 / 92

- Byaekgwn Lwgnyez :Dang Lwedmou Byaekheu / 93
儿童菜谱 :猪血青菜汤 / 93
- Gangjgangj Seizdoeng Mehmbwk Gwn Bouj / 94
说说冬季女性进补 / 96
- Seizcin Gij Gwnndoet Lwgnyez / 97
儿童春季饮食 / 99
- Seizdoeng Lwgnyez Gwn Bouj Fuengfap / 100
儿童冬季进补方法 / 102
- Lwgnyez Baenzlawz Yawhfuengz Bingh Seizhah / 103
儿童怎样预防夏病 / 105
- Singjgaeh Seizhah Bingh Haih Lwgnyez / 106
警惕夏季多发病侵袭儿童 / 108
- Ngoenznaengz Mehmbwk Aeu Gwn Seiq Cungj Gijgwn / 109
女人每天要吃的四种食品 / 111
- Mehmbwk Baizdoeg Miz Banjdaeu z / 112
女人排毒小诀窍 / 114
- Mehmbwk Mak Miz Bingh Ndaej Daiqndang Lwi / 115
患肾脏病的妇女能怀孕吗 / 117

Seizgan Ceiq Ndei Bouj Yingzyangj Mehdaiqndang Mehsenglwg / 118

孕产妇补充营养的最佳时间 / 120

Mehdaiqndang Seizhah Baujgen / 121

孕妇的夏季保健 / 123

Mehdaiqndang Yawj Densi Miz Maz Gimqgeih / 124

孕妇看电视有哪些禁忌 / 125

Mehdaiqndang Yaek Senglwg Gvaq Doeng Haeujsim Hezyaz Sang / 126

准妈妈过冬当心高血压 / 128

Lwgnyez Fatndat Gwn Gijmaz Doxgaiq

Lwgnyez fatndat geizgan, sup haeuj caeuq baiz ok gyavaiq, yingzyangj ndaw ndang sied bae lai, mwh lwgnyez fatndat gwn maz doxgaiq ndaej mizyauq dwk bang de boujcong yingzyangj ne?

1. Hawj de bouj gwn raemx. Lwgnyez fatndat geizgan, wnggai hawj de gwn raemx gaeuq, mienxndaej de duetraemx, doengzseiz bouj hawj danbwzciz caeuq ndat gaeuq bae, caemhcai q hawj de gwn di gijgwn saw ndeu, yienghneix mizleih lwgnyez supsou aeu gij yingzyangj ndaw gijgwn.

2. Hawj de gwn raemxreiz. Lwgnyez dwgliengz fatndat seiz, gijgwn habbak de dwg haeuxcuk caeuq raemxreiz, gijneix mboujdanh yingzyangj lai, doengzseiz mizleih de siuvaq supsou. Mwh hawj lwgnyez gwn seiz ndaej dwk di dangz ndeu, yienghneix lwgnyez haemq haengj gwn.

3. Hawj de gwn dangduhheu. Cawj duhheu naemz le dwk di dangz nae ndeu hawj lwgnyez gwn. Cunghyih vixok, duhheu ndaej siu ndat、gej doeg、gaij hozhawq, fatndat geizgan gwn de mboujdanh ndaej bouj yingzyangj, doengzseiz lij ndaej coi huqdoeg baiz ok, ndaej bangcoh doiqndat.

4. Hawj de gwn danggyaeqgaeq. Aeu aen daengz song aen gyaeqgaeq dub le ndau yinz dwk di raemx ndeu naengj cug hawj

de gwn. Danggyaeqgaeq ndaej boujcong danbwzciz, caemhcai q yungzheih siuvaq supsou.

Cawjranz youq mwh lwgnyez fatndat seiz caenhliengh gaej ep de gwn doxgaiq, mbangjseiz gwn mbouj ndaej doxgaiq hix dwg lwgnyez fatndat seiz cungj fuengfap gag guh baujhoh ndeu.

宝宝发烧吃什么食物

在发烧期间，宝宝新陈代谢会加快，同时营养物质会大量消耗。宝宝发烧吃什么食物，可以有效补充营养？

1. 补充水分。在孩子发烧期间，应该保证充足的水分，以免出现脱水的情况。同时供给孩子足够的蛋白质以及热量，给孩子吃一些流质或半流质食物，这样有利于吸收食物中的营养。

2. 米汤。宝宝感冒发烧的时候，最适合食用的就是大米粥或者是米汤，这类食物不仅营养丰富，同时还非常利于消化以及吸收。在给宝宝食用的时候不妨在里面加入适量的糖，这样宝宝会更乐意吃。

3. 绿豆汤。将绿豆煮烂，取其汤放入适量的冰糖给宝宝食用。中医指出，绿豆具有清热、解毒、祛暑的作用，发烧期间食用不仅可以补充营养，同时还能促进毒素排出，从而帮助退热。

4. 鸡蛋羹。准备一两个鸡蛋，打匀后加入适量的水蒸熟就可以食用了。鸡蛋羹可以补充蛋白质，并且较容易消化吸收。

宝宝发烧时尽量不强迫孩子进食，有时候食欲不振是宝宝发烧时自我保护的一种方法。

Lwgnyez Gwn Maz Doxgaiq Uk Lai Lingz

Gohyozgyah daezok, siengj hawj lwgnyez uk lai lingz, ndaej doenggvaq gaijbienq gwnndoet gezgou fuengsik daeuj gaijgez. Lumjbaenz bingzseiz habdangq hawj lwgnyez gwn di doxgaiq ndaengq ndeu.

Danhfanz gij doxgaiq hamz gyaz、naz、gai、meij daengj yenzsu cungj dwg gij doxgaiq hamz ndaengq, lumjbaenz lwgmak、byaekheu、gij huq aeu duh guh、haijdai daengj.

Wzdungz conhgyah genyi naeuz, lwgnyez youq ngoenznaengz gwnndoet ndawde wng siuj gwn noh caeuq bya daengj gijgwn hamz youzlauz lai haenx, wng lai gwn di gijgwn aeu duh daeuj guh caeuq cij he. Gij huq diemz nywnx、gij huq youz caq caenhiengh siuj gwn, lai gwn di byaekheu、lwgmak、huq ndaw haij daengj, gij huq singjsien neix ndaej hawj lwgnyez uk lai lingz.

宝宝吃哪些食物可以提高智商

科学家提出，要想让你的宝宝更加聪明，不妨改善饮食结构。平时适当给宝宝多吃一些含碱的食物，以此来提高宝宝的智力水平。

通常含钾、钠、钙、镁等元素的食物都为碱性食品，比如水果、蔬菜、豆制品、海带等。

儿童专家建议，儿童在日常的饮食中要少吃大鱼大肉等高脂食物，而应该相对增加一些豆制品和乳制品。甜腻、油炸的食物尽量少吃，新鲜的水果蔬菜以及海产品等可适量增加，这种健康饮食习惯有益于宝宝智商的提高。

Bauj Raeuj Aeu Haeujsim Gyaeuj Dungx Ga

Lwgnyez baenzbingh dingzlai dwg aenvih dienheiq raemhrwnh bienqvaq ndang mbouj sikwngq yinxhwnj. Engq hawj de doeksaet dwg, haujlai cawjranz cix nyinhnaeuz, seizcou dwg aen geiqciet ndei lienh dingj nit he, ndigah daegdaengq hawj lwgnyez noix daenj buhvaq yinxhwnj baenz dwgliengz.

Hawj lwgnyez lienh dingj nit mbouj ndaej laepda luenh hengz, daegbied dwg gij lwgnyez rengz dingj bingh doekdaemq、mehdaiqndang daengj, haetcaeux caeuq banhaemh mbwn daiq liengz seiz mbouj hab okrog hozdung.

Lwgnyez——Daegbied dwg gij lwgnyez caengz haeujhag haenx menjyizliz goengnaengz fatmaj caengz caezcienz, doiq dienheiq haemq minjganj, haethaemh dienheiq bienqvaq hung seiz yungzheih baenz dwgliengz, ndigah aeu haeujsim gya daenj buhvaq hawj lwgnyez, itbuen giz yungzheih dwgliengz haenx dwg aen 'gyaeuj、duenh aek caeuq ga, danhseih gaej daenj buhvaq daiq na lai, cijaeu youq geij giz neix lai bauj raeuj couh ndaej. Mwh ninz seiz aeu hoemq denz ndei, fuengz duenh aek deng liengz.