

人生保健

下 册

郭松涛 编

中医古籍出版社

下册目录

第七卷 四季保健	(691)	12. 荠菜虾饼	(710)
第四十九篇 四季保健总则	(692)	13. 青蒜烧豆腐	(710)
一、四季保健是法时养生的细化	(692)	14. 春笋焖肉	(710)
二、四季保健要顺应四时阴阳变化	(692)	15. 竹笋鲫鱼汤	(710)
三、四季保健的三大关键	(693)	16. 百合绿豆汤	(710)
四、根据四季节气变化保健	(694)	17. 苦瓜炒肉丝	(710)
五、四季保健要注意四时调摄	(695)	18. 素焖扁豆荚	(711)
第五十篇 春季防病的重点	(696)	19. 荠菜鸡蛋汤	(711)
一、春季应预防旧病复发	(696)	20. 雍菜荸荠汤	(711)
二、春季应预防伤风感冒	(697)	21. 黑米粥	(711)
三、春季应预防传染病	(697)	22. 菊苗粥	(711)
四、春季应预防呼吸道疾病	(701)	23. 杞菊茶	(711)
五、春季应预防过敏性疾病	(703)	24. 桑叶茶	(711)
六、春季易患的各种疾病	(704)	25. 活血黑豆汤	(711)
第五十一篇 春季保健的方法	(705)	26. 马铃薯牛奶饮	(711)
一、春季保健的原则	(705)	27. 人参番茄汤	(711)
二、春季的饮食保健	(705)	28. 干姜炒韭菜	(712)
(一)春季的饮食补法	(706)	29. 红花烧豆腐	(712)
(二)春季的保健食谱	(708)	三、春季的药补保健	(712)
1. 食粥方	(708)	四、春季的起居保健	(713)
2. 立春顺安养生汤	(708)	五、春季的运动保健	(714)
3. 首乌肝片	(708)	六、春季的精神保健	(715)
4. 虾仁韭菜	(708)	第五十二篇 夏季防病的重点	(716)
5. 雨水顺安汤	(709)	一、夏季预防暑湿感冒	(716)
6. 惊蛰顺安汤(1-3)	(709)	二、夏季预防肠道传染病	(716)
7. 杜仲腰花	(709)	三、夏季预防过敏症	(717)
8. 清明顺安养生汤	(709)	四、夏季预防旧病复发	(717)
9. 谷雨顺安养生汤 1 号	(709)	五、夏季预防心脑血管疾病	(717)
10. 谷雨顺安养生汤 2 号	(709)	六、冬病夏治疗效好	(718)
11. 香椿芽拌豆腐	(710)	七、夏季应防的常见病	(719)

(一)夏季预防中暑·····	(719)	14.西瓜西红柿汁·····	(735)
(二)夏季预防晒伤·····	(720)	15.大暑顺安养生汤·····	(735)
(三)夏季预防痱子·····	(720)	16.绿豆南瓜汤·····	(735)
(四)预防细菌性食物中毒·····	(720)	17.蒜茸黄瓜·····	(736)
(五)预防毒虫蜇伤·····	(721)	18.双耳芦笋·····	(736)
(六)夏季预防受凉·····	(721)	19.凉瓜虾仁·····	(736)
(七)夏季预防湿邪·····	(721)	20.清蒸鲈鱼·····	(736)
(八)夏季预防生癣·····	(722)	21.海米冬瓜·····	(736)
(九)夏季预防红眼病·····	(722)	22.红烧冬瓜·····	(736)
(十)夏季要防“火”·····	(722)	23.冬瓜炖排骨·····	(736)
第五十三篇 夏季保健的方法 ·····	(723)	24.枸杞茶·····	(736)
一、夏季保健的原则·····	(723)	25.金银花茶·····	(736)
二、夏季保健重在“三心”·····	(724)	26.菊花茶·····	(736)
三、夏季保健十最佳·····	(724)	27.薄荷茶·····	(736)
(一)最佳调味品—食醋·····	(724)	28.茉莉花茶·····	(737)
(二)最佳蔬菜—苦味菜·····	(724)	29.银花甘草茶·····	(737)
(三)最佳汤肴—西红柿汤·····	(724)	30.山楂止痢茶·····	(737)
(四)最佳肉食—鸭肉·····	(724)	31.蒲公英茶·····	(737)
(五)最佳饮料—热茶·····	(724)	32.菊花灵芝茶·····	(737)
(六)最佳营养素—维生素E·····	(725)	33.马蹄水鸭汤·····	(737)
(七)最佳运动—游泳·····	(725)	34.冬瓜水鸭汤·····	(737)
(八)最佳服装颜色—红色·····	(725)	35.金银花水鸭汤·····	(737)
(九)最佳消暑工具—扇子·····	(725)		
(十)最佳保健措施—规律睡眠·····	(725)	五、夏季的药疗保健 ·····	(737)
四、夏季的饮食保健·····	(725)	(一)补肾茯苓丸·····	(737)
(一)夏季的饮食补法·····	(726)	(二)苁蓉丸·····	(737)
(二)夏季的保健食谱·····	(733)	(三)三圣丸·····	(738)
1.芹菜拌苦瓜·····	(733)	(四)四顺散·····	(738)
2.苦瓜炖文蛤·····	(734)	(五)五倍丸·····	(738)
3.酿丝瓜·····	(734)	(六)豆蔻散·····	(738)
4.腐干炒蒜苗·····	(734)	(七)食盐明目法·····	(738)
5.荷叶凤脯·····	(734)	(八)三伏“六一散”法·····	(738)
6.鱼腥草拌莴笋·····	(734)	(九)三伏服参脉散法·····	(738)
7.桂圆粥·····	(734)	(十)三伏解暑法·····	(738)
8.小满顺安养生汤·····	(734)	(十一)三伏服肾沥汤法·····	(738)
9.五味枸杞饮·····	(735)	(十二)薄荷凉茶·····	(738)
10.荷叶茯苓·····	(735)	(十三)二花茶·····	(738)
11.凉拌莴笋·····	(735)	(十四)山楂开胃茶·····	(739)
12.奶油冬瓜球·····	(735)	(十五)桑叶菊花饮·····	(739)
13.兔肉健脾汤·····	(735)	(十六)胖大海茶·····	(739)
		(十七)银花菊花茶·····	(739)

(十八)降压茶·····	(739)	13. 香酥山药·····	(757)
(十九)夏季常用的中成药·····	(739)	14. 油酱毛蟹·····	(757)
六、夏季的起居保健·····	(740)	15. 百枣莲子银杏粥·····	(757)
七、夏季的运动保健·····	(740)	16. 霜降顺安养生汤·····	(757)
八、夏季的精神保健·····	(742)	17. 白果萝卜粥·····	(757)
第五十四篇 秋季防病的重点 ·····	(743)	18. 川贝冰糖梨·····	(757)
一、秋季应防肺炎·····	(743)	19. 栗子粥·····	(757)
二、秋季须防疟疾·····	(744)	20. 芝麻粥·····	(758)
三、秋季预防钩端螺旋体病·····	(745)	21. 胡萝卜粥·····	(758)
四、秋季须防咳嗽·····	(745)	22. 菊花粥·····	(758)
五、秋季须防哮喘·····	(746)	23. 醋熘藕片·····	(758)
六、秋季须防支气管炎·····	(746)	24. 菊花爆鸡丝·····	(758)
七、秋季须防急性胃肠炎·····	(747)	25. 白萝卜煮豆腐·····	(758)
八、秋季须防秋瓜坏肚·····	(747)	26. 香菇芋艿·····	(758)
九、秋季易患的各种疾病·····	(747)	27. 茄汁茭白·····	(758)
(一)秋天警惕肺结核·····	(747)	28. 百合二冬膏·····	(758)
(二)秋季须防“慢肺阻”发展·····	(747)	四、秋季的药补保健 ·····	(759)
(三)秋季须防大脑炎·····	(748)	(一)高青丸·····	(759)
(四)秋季须防秋燥·····	(748)	(二)生姜汤·····	(759)
(五)秋季预防多痰·····	(748)	(三)健脾散·····	(759)
(六)秋季须防咽炎·····	(748)	(四)八味地黄丸·····	(759)
(七)秋季须防“老寒腿”·····	(749)	(五)补肾茯苓丸·····	(759)
第五十五篇 秋季保健的方法 ·····	(749)	(六)顺安温肾丸·····	(759)
一、秋季保健的总则·····	(749)	(七)顺安益心健脾丸·····	(759)
二、秋季保健重在“三保”·····	(750)	(八)顺安疏肝丸·····	(759)
三、秋季的饮食保健·····	(750)	(九)顺安祛湿丸·····	(759)
(一)秋季的饮食补法·····	(751)	五、秋季的起居保健·····	(760)
(二)秋季的保健食谱·····	(756)	六、秋季的运动保健·····	(761)
1. 梨粥·····	(756)	七、秋季的精神保健·····	(762)
2. 百合银耳粥·····	(756)	第五十六篇 冬季防病的重点 ·····	(763)
3. 银百秋梨羹·····	(756)	一、冬季预防中风·····	(763)
4. 生地粥·····	(756)	二、冬季预防心血管疾病·····	(763)
5. 甘蔗粥(1)·····	(756)	三、冬季预防“老慢支”·····	(764)
6. 甘蔗粥(2)·····	(756)	四、冬季预防流行性感冒·····	(765)
7. 黄精粥·····	(756)	五、冬季预防风湿病·····	(765)
8. 五彩蜜珠果·····	(756)	六、冬季预防各种关节病·····	(767)
9. 青椒拌豆腐·····	(756)	七、冬季预防皮肤瘙痒·····	(768)
10. 百合莲子汤·····	(756)	八、冬季预防冻疮和冻伤·····	(769)
11. 百合脯·····	(757)	九、冬季预防寒冷性荨麻疹·····	(770)
12. 莲子百合煲·····	(757)	十、冬季预防背部受寒·····	(771)

十一、冬季易患的各种疾病	(771)	18. 当归生姜羊肉汤	(782)
(一) 冬季警惕骨质疏松	(771)	19. 虫草蒸老鸭	(782)
(二) 冬季应注意保护前列腺	(772)	20. 玫瑰烤羊心	(782)
(三) 冬季患的三大炎症	(772)	21. 芝麻兔	(783)
(四) 冬季易患的阳虚症	(773)	22. 枸杞肉丝	(783)
(五) 冬季预防脑梗死	(773)	23. 火腿烧海参	(783)
(六) 冬季预防气脱	(773)	24. 木耳冬瓜三鲜汤	(783)
(七) 冬季预防头痛	(773)	25. 白萝卜炖羊肉	(783)
(八) 冬季预防哮喘	(774)	26. 山药羊肉汤	(783)
(九) 冬季预防多痰	(774)	27. 强肾狗肉汤	(783)
(十) 冬季预防痛风	(774)	28. 核桃仁饼	(783)
(十一) 冬季预防痔疮	(774)	29. 野山菌乌鸡汤	(784)
十二、冬季保健歌诀	(775)	30. 参茸猪心汤	(784)
第五十七篇 冬季保健的方法	(775)	31. 姜枣汤	(784)
一、冬季保健的原则	(775)	32. 治咳嗽方(1)	(784)
二、冬季如何进补	(776)	33. 治咳嗽方(2)	(784)
(一) 气虚进补	(776)	34. 治咳嗽方(3)	(784)
(二) 血虚进补	(776)	35. 治咳嗽方(4)	(784)
(三) 阴虚进补	(776)	36. 治咳嗽方(5)	(784)
(四) 阳虚进补	(776)	37. 治咳嗽方(6)	(784)
三、冬季的饮食保健	(777)	38. 蜜饯柚肉	(784)
(一) 冬季的饮食补法	(777)	39. 蒸梨	(784)
(二) 冬季的保健食谱	(780)	(三) 冬季进补五谨防	(785)
1. 金针菇冬笋	(780)	四、冬季的药补保健	(785)
2. 枸杞爆鸡丁	(780)	(一) 冬季药补保健的原则	(785)
3. 韭黄炒猪腰	(781)	(二) 冬季药补保健的宜忌	(787)
4. 双冬烩菜心	(781)	(三) 冬季药补保健的方法	(790)
5. 萝卜排骨羹	(781)	1. 护命茯苓丸	(790)
6. 牛乳粥	(781)	2. 十月枸杞地黄法	(790)
7. 鸡汁粥	(781)	3. 十月服槐子法	(790)
8. 鲫鱼粥	(781)	4. 药膳处方	(790)
9. 甜浆粥	(781)	5. 顺安益气健脾汤	(790)
10. 板栗粥	(782)	6. 顺安健脾渗湿汤	(790)
11. 桂圆粥	(782)	7. 顺安益气健脾升阳汤	(791)
12. 莲肉粥	(782)	8. 玉屏风散	(791)
13. 百合莲子羹	(782)	9. 治咳嗽方(1)	(791)
14. 神仙粥	(782)	10. 治咳嗽方(2)	(791)
15. 黑芝麻粳米粥	(782)	11. 治咳嗽方(3)	(791)
16. 丝瓜西红柿粥	(782)	12. 百合冬花饮	(791)
17. 桂圆红枣粥	(782)	13. 冬花茶	(791)

14. 川贝炖梨	(791)	二七、宝石首饰有损健康	(811)
15. 秋梨枇杷膏	(791)	二八、少女妊娠危害健康	(811)
16. 桑杏饮	(791)	二九、性生活保健	(812)
17. 橘红丸	(791)	三十、女性特殊时期用药宜忌	(815)
五、冬季的起居保健	(792)	三一、妇女不宜喝茶的时期	(815)
(一) 冬季要养肾	(792)	三二、女性不宜吃素的时期	(815)
(二) 冬季要养藏	(792)	三三、女性莫让时髦损害健康	(815)
(三) 冬季要养静	(793)	第五十九篇 妇女的生理特点	(816)
六、冬季的运动保健	(793)	一、胎儿和新生儿生理特点	(816)
(一) 适宜冬季运动的项目	(793)	二、儿童期的生理特点	(817)
(二) 冬季运动应注意的问题	(795)	三、青春期的生理特点	(817)
七、冬季的精神保健	(796)	(一) 体格发育	(817)
第八卷 妇女保健	(798)	(二) 生殖器官发育(第一性征)	(817)
第五十八篇 妇女保健总论	(799)	(三) 第二性征	(818)
一、妇女保健的重要意义	(799)	(四) 月经初潮	(818)
二、妇女保健的重点内容	(799)	四、性成熟期的生理特点	(818)
三、女人的健康标准	(800)	五、月经的生理特点	(818)
四、健美和匀称是女性美的标准	(800)	(一) 月经	(818)
五、女性健康时间表	(801)	(二) 月经周期	(818)
六、女人健康的最佳时间	(801)	(三) 行经伴随现象	(818)
七、妇女健康六策略	(802)	六、带下的生理特点	(818)
八、女性健美七要诀	(803)	七、妊娠的生理特点	(819)
九、女性每天饮食七要点	(804)	(一) 受孕机理	(819)
十、女性养血五法	(805)	(二) 妊娠现象	(819)
十一、水女人最健康	(805)	(三) 预产期的计算与临产特征	(820)
十二、女性手脚凉应补气	(806)	八、产褥期的生理特点	(820)
十三、美满婚姻可以增强免疫力	(806)	九、围绝经期的生理特点	(820)
十四、爱抚有益健康	(806)	第六十篇 妇女的经期保健	(821)
十五、睡眠有利于美容	(806)	一、经期保健至关重要	(821)
十六、女性裸睡有益健康	(807)	二、月经期保健注意事项	(821)
十七、怎样永葆美丽和魅力	(807)	(一) 注意卫生, 预防感染	(821)
十八、女性如何使青春常驻	(807)	(二) 禁止性生活、盆浴和游泳	(821)
十九、不用化妆品也可以美容	(808)	(三) 不作剧烈运动, 避免过度劳累	(821)
二十、瓜果敷面可以美容	(809)	(四) 避免受凉, 注意保暖	(821)
二一、女性如何有效减肥	(809)	(五) 调节心情, 保持舒畅	(822)
二二、女性不要一味拒绝脂肪	(810)	(六) 饮食适当, 睡眠充足	(822)
二三、当归是治疗妇科病的圣药	(810)	(七) 忌穿紧身裤	(822)
二四、新婚蜜月防病法	(810)	(八) 忌高声唱歌	(822)
二五、女性要慎用爽身粉	(811)	(九) 忌捶背	(822)
二六、剧烈运动会导致妇科病	(811)		

(十)禁做 X 光检查	(822)	(二)推王相时日法	(844)
三、痛经的简易自我处理法	(822)	(三)推贵宿日法	(844)
四、月经不调的自我判断调理法	(822)	(四)古人论生男女方	(846)
五、预防“经前期紧张症”	(823)	(五)清宫珍藏生男育女预计表	(847)
六、女性痛经的调理	(823)	三、怎样尽早知道是否怀孕	(849)
七、如何减少经血异味	(823)	四、妊娠期的生理、心理特点	(849)
八、女性月经期不能喝酒	(823)	(一)孕妇的生理变化和特点	(849)
九、月经期前后更需充足的钙	(824)	(二)孕妇的心理变化和影响	(849)
十、月经期应注意调养	(824)	五、为妊娠期创造良好的生活环境	(850)
十一、月经期的食疗	(824)	六、妊娠期妇女的保健	(851)
第六十一篇 妇女的围婚期保健	(827)	(一)妊娠早期保健	(851)
一、婚前保健的重要性	(827)	(二)妊娠中期保健	(852)
二、婚前医学检查的主要疾病	(827)	(三)妊娠末期保健	(853)
三、婚前医学检查的主要项目	(828)	(四)妊娠期的饮食保健	(854)
四、医学指导意见的掌握原则	(830)	(五)妊娠期的按摩保健	(854)
五、新婚期卫生保健	(832)	(六)妊娠期生理卫生	(854)
(一)注意性生活卫生	(832)	(七)性生活注意事项	(855)
(二)新婚做爱须知	(832)	七、古人养胎秘方	(855)
(三)新婚期不宜马上受孕	(832)	(一)《妇人秘科·养胎》论	(855)
六、新婚期性保健	(832)	(二)《育婴家秘》万全养胎论	(855)
(一)性生理知识	(832)	(三)逐月养胎方	(856)
(二)性心理知识	(834)	八、要坚持做正规的产前检查	(857)
(三)性卫生知识	(834)	(一)产前检查的意义	(857)
七、新婚期生育保健	(836)	(二)产前检查的内容和方法	(857)
(一)受孕的原理	(836)	(三)孕妇自我监护法	(858)
(二)计划受孕前的准备	(837)	(四)孕妇产前检查应计为劳动时间	(858)
(三)计划受孕的方法	(838)	九、妊娠期调养	(858)
八、新婚期节育保健	(839)	(一)妊娠期饮食调节	(858)
九、新婚期调养	(840)	(二)妊娠期的营养调补法	(859)
第六十二篇 妇女的妊娠期保健	(841)	(三)妊娠期精神调节	(860)
一、首先做好孕前保健	(841)	十、孕妇的营养	(860)
(一)种子之道	(841)	(一)妊娠期各类营养素的需要	(861)
(二)受孕之禁忌	(841)	(二)妊娠期需要的食品类型	(865)
(三)做到计划受孕	(842)	(三)妊娠期的药膳	(865)
(四)排除遗传和环境等不利因素	(842)	十一、孕妇用药宜忌	(866)
(五)为新生命创造优良的小环境	(842)	(一)孕妇合理用药法	(866)
(六)调整避孕方法	(843)	(二)孕妇慎用及禁用的药物	(866)
(七)选择适宜的受孕年龄和季节	(843)	(三)孕妇作针灸应注意的问题	(866)
二、生男生女如何预计	(843)	(四)孕妇药忌歌	(867)
(一)男女受孕时日法	(843)		

十二、孕妇的宜忌	(867)	(七)适当活动,做产后健身操	(878)
(一)孕妇不宜饮酒	(867)	(八)产褥期心理保健	(878)
(二)孕妇不宜抽烟	(867)	(九)母乳喂养指导	(878)
(三)孕妇应严忌毒品	(867)	(十)产后健康检查和避孕	(879)
(四)孕妇的食忌	(867)	三、产褥期调养	(879)
(五)孕妇须保持心情舒畅	(868)	四、产褥期营养	(880)
十三、为什么说盲目保胎不好	(869)	(一)产褥期营养需要	(880)
十四、怎样推算预产期	(869)	(二)产褥期膳食	(880)
十五、注重胎教大有益处	(869)	(三)产褥期药膳	(880)
(一)胎教的意义	(869)	五、产后吃什么身体恢复得快	(883)
(二)胎教的方法	(870)	(一)产后饮食原则	(883)
(三)胎教的沿革	(870)	(二)产后第一周常吃的食物	(883)
(四)古人论胎教	(870)	(三)产后第二周常吃的食物	(883)
(五)科学看胎教	(871)	(四)产后第三周常吃的食物	(883)
十六、为何有的夫妇怀不上孩子	(871)	(五)出月子后常吃的食物	(884)
(一)妇人不孕的原因	(871)	六、产后多汗,补肾、补血好得快	(884)
(二)古人论妇人不孕	(872)	七、让剖腹产伤口尽快恢复	(884)
十七、不孕和不育不是一回事	(873)	八、剖腹产的母亲需要大补气血	(884)
(一)不孕和不育的区别	(873)	(一)剖腹产给母亲造成的伤害	(884)
(二)古人论不孕的原因	(873)	(二)剖腹产给婴儿造成的伤害	(885)
(三)不育的一些原因	(874)	九、用食疗调节产后心情	(885)
(四)正确对待不孕和不育	(874)	十、坐月子期间能否洗头、洗澡	(886)
十八、生育困难的夫妇如何求医问药	(874)	十一、产褥期宜忌	(886)
(一)不孕病因的检查方法	(874)	(一)产后六戒	(886)
(二)有的放矢的规范性治疗	(875)	(二)产后五宜	(887)
(三)保持良好的心态	(875)	第六十四篇 妇女的哺乳期保健	(887)
第六十三篇 妇女的产褥期保健	(875)	一、哺乳期保健	(887)
一、分娩期卫生保健	(875)	(一)哺乳期乳房的护理	(887)
(一)预产期的计算	(876)	(二)哺乳期饮食禁忌	(888)
(二)分娩前的准备	(876)	(三)哺乳期常见问题的预防和处理	(888)
(三)分娩的先兆	(876)	(四)哺乳期婴儿问题的预防和处理	(889)
(四)分娩的过程	(876)	(五)母婴有病时的母乳喂养问题	(889)
二、产褥期卫生保健	(876)	二、母乳喂养是最佳选择	(890)
(一)预防产后出血	(877)	(一)母乳的成分	(890)
(二)产褥期卫生	(877)	(二)母乳喂养的优越性	(891)
(三)慎寒温	(877)	(三)母乳分泌的调节	(892)
(四)适劳逸	(877)	(四)婴儿的正确吸吮	(893)
(五)观察大小便	(877)	(五)母乳喂养的技巧	(893)
(六)观察子宫复旧和恶露	(877)		

三、快速“产奶”、催奶的方法·····	(894)	(十)维持心理平衡·····	(904)
(一)快速“产奶”的方法·····	(894)	六、更年期的调养·····	(904)
(二)快速催奶的食疗方·····	(894)	(一)总体调节·····	(904)
(三)饮食发奶方法·····	(895)	(二)加强饮食调理·····	(904)
四、如何预防乳头皲裂·····	(895)	(三)注意调控情绪·····	(904)
五、给孩子喂奶时预防受凉·····	(896)	(四)注意绝经前后月经变化·····	(905)
六、急性乳腺炎的快速防治法·····	(896)	(五)预防感染·····	(905)
(一)体内寒重的乳腺炎·····	(896)	(六)预防子宫脱垂·····	(905)
(二)体内热大的乳腺炎·····	(897)	(七)防治骨质疏松·····	(905)
(三)严重的乳腺炎·····	(897)	七、更年期的营养·····	(905)
七、哺乳期营养·····	(897)	(一)妇女更年期营养代谢特点·····	(905)
(一)乳母营养需要·····	(897)	(二)女性更年期的饮食·····	(906)
(二)乳母饮食·····	(898)	(三)妇女更年期饮食养生要点·····	(906)
八、哺乳期避孕·····	(898)	(四)妇女更年期饮食养生方·····	(907)
(一)哺乳期选择避孕方法的原则·····	(898)	(五)更年期综合征的食疗·····	(908)
(二)可选用的避孕方法·····	(898)	(六)更年期综合征宜常食用的食物·····	(908)
(三)不宜使用的避孕方法·····	(898)	八、更年期保健五条建议·····	(909)
九、哺乳期用药和针灸禁忌·····	(898)	第六十六篇 妇女的常见病防治 ·····	(909)
(一)哺乳期用药禁忌·····	(898)	一、月经不调防治法·····	(909)
(二)哺乳期不宜针灸哪些穴位·····	(898)	二、痛经防治法·····	(914)
第六十五篇 妇女的更年期保健 ·····	(899)	三、闭经防治法·····	(919)
一、更年期的定义及重要性·····	(899)	四、倒经防治法·····	(921)
二、更年期的生理和心理变化·····	(899)	五、崩漏防治法·····	(922)
(一)更年期的生理改变·····	(899)	六、功能性子宫出血防治法·····	(924)
(二)更年期的心理改变·····	(900)	七、带下病防治法·····	(925)
三、更年期综合征的自我判断法·····	(901)	八、保胎验方·····	(928)
四、更年期的常见症状·····	(901)	九、妊娠恶阻(呕吐)防治法·····	(928)
(一)更年期综合征·····	(901)	十、妊娠浮肿防治法·····	(930)
(二)骨质疏松症·····	(901)	十一、宫外孕防治法·····	(932)
(三)其他·····	(902)	十二、先兆流产的防治法·····	(932)
五、更年期的保健·····	(902)	十三、治小产方·····	(934)
(一)培养良好的饮食习惯·····	(902)	十四、治难产方·····	(935)
(二)保证充分睡眠·····	(902)	十五、治产后病方·····	(935)
(三)坚持体育锻炼·····	(902)	十六、治乳病方·····	(936)
(四)维持正常体重·····	(902)	十七、通乳断乳方·····	(937)
(五)注意禁忌烟酒·····	(902)	十八、防治不孕症方·····	(938)
(六)坚持适度性生活·····	(903)	十九、欲求子方·····	(939)
(七)定期做健康检查·····	(903)	二十、不孕症防治法·····	(940)
(八)激素替代疗法·····	(903)	二一、产后恶露防治法·····	(945)
(九)常见症状的防治·····	(903)		

二二、产后缺乳防治法	(947)	第六十七篇 婴幼儿保健总论	(987)
二三、回乳的方法	(948)	一、婴幼儿的生理特点	(987)
二四、产后体虚的防治法	(949)	(一)体格发育	(987)
二五、产后血虚防治法	(949)	(二)神经系统发育	(987)
二六、产后盗汗的防治法	(950)	(三)各系统的发育	(988)
二七、产后便秘的防治法	(950)	二、婴幼儿的心理卫生	(988)
二八、治产后病药酒	(950)	(一)婴儿期儿童的心理卫生	(988)
二九、乳头皲裂的防治法	(951)	(二)幼儿期儿童的心理卫生	(989)
三十、子宫脱垂防治法	(951)	(三)学龄前儿童的心理卫生	(990)
三一、乳腺炎的防治法	(953)	三、养子十法	(991)
三二、乳腺增生的防治法	(954)	四、“三浴”锻炼可增强幼儿体质	(992)
三三、阴痒的防治法	(955)	(一)空气浴	(992)
三四、阴肿的防治法	(956)	(二)日光浴	(992)
三五、滴虫性阴道炎的防治法	(956)	(三)水浴	(992)
三六、霉菌性阴道炎的防治法	(957)	五、孩子应每天吃些蔬菜	(993)
三七、老年性阴道炎的防治法	(958)	六、白开水是孩子最好的饮料	(993)
三八、子宫颈炎防治法	(958)	七、儿童饮食“四不原则”	(994)
三九、盆腔炎的防治法	(960)	八、儿童固元膏	(994)
四十、防治黄褐斑方	(962)	九、要预防小儿维生素 A 缺乏症	(994)
四一、梅核气的防治法	(962)	十、婴儿要适量补充鱼肝油	(995)
四二、性病的防治法	(963)	十一、小儿保健十不要	(995)
(一)淋病的防治	(963)	(一)小儿不要多吃糖	(995)
(二)梅毒的防治	(963)	(二)小儿不要多吃零食	(995)
(三)软下疳的防治	(964)	(三)小儿不要多食冷饮	(995)
(四)尖锐湿疣的防治	(965)	(四)小儿不要过多食用水果	(996)
(五)艾滋病的防治	(966)	(五)3 岁以上小儿不要多食牛乳食品	(996)
四三、更年期综合征防治法	(967)	(六)小儿不要喝酒	(996)
四四、乳腺癌防治法	(969)	(七)小儿不要穿皮鞋	(996)
四五、卵巢癌的防治法	(972)	(八)小儿不要睡软床	(996)
四六、子宫颈癌防治法	(973)	(九)小儿不要久看电视	(996)
四七、子宫内膜癌的防治法	(976)	(十)小儿不要跳迪斯科	(997)
四八、子宫肌瘤的防治法	(978)	十二、婴幼儿保健注意事项	(997)
四九、妇女养血第一方	(979)	(一)小儿五宜	(997)
五十、玫瑰花是女人病的克星	(979)	(二)小儿诸不宜	(997)
五一、妇科病的食疗方	(980)	十三、注意预防佝偻病	(999)
五二、妇女美容方	(981)	十四、“九看一摸”:孩子有病早知道	(999)
五三、妇女减肥法	(983)	十五、父母要懂点看舌质舌苔的常识	(1000)
五四、妇人病通治方	(983)	(一)看舌质	(1000)
五五、治妇人杂病方	(984)		
第九卷 婴幼儿保健	(986)		

人生保健

(二)看舌苔	(1000)	一、小儿生长发育规律	(1016)
(三)看舌苔时应注意的问题	(1000)	二、婴幼儿身体的发育	(1017)
十六、如何判断小儿疾病	(1000)	三、婴幼儿动作的发育	(1018)
(一)望诊	(1000)	四、婴幼儿语言的发育	(1019)
(二)闻诊	(1002)	五、婴幼儿知觉和情感的发育	(1020)
十七、怎样给小儿吃药	(1003)	六、婴幼儿智力发育	(1021)
十八、儿童智力的测量	(1003)	七、儿童心理行为的发育—儿童气质	(1022)
十九、培养婴幼儿良好的生活习惯	(1006)	(一)气质的概念	(1022)
(一)培养良好习惯的原则	(1006)	(二)气质的类型	(1022)
(二)培养良好习惯的方法	(1006)	(三)影响气质的因素	(1022)
(三)具体良好生活习惯的培养	(1007)	八、乳儿诸忌	(1023)
(四)良好行为习惯	(1007)	九、古人论婴幼儿养育	(1024)
二十、常晒太阳预防儿童近视	(1008)	(一)不可不爱惜,亦勿过爱惜	(1024)
二一、多吃蔬菜可让孩子变乖	(1008)	(二)小儿欲得安,无过饥与寒	(1024)
二二、选择好婴幼儿服装	(1008)	(三)童子不可衣裘	(1025)
二三、婴幼儿玩具和图书的作用	(1008)	(四)小儿四时之宜	(1025)
二四、婴幼儿的体格锻炼	(1009)	(五)过爱小儿,反害小儿	(1025)
(一)改善儿童体质,提高健康水平	(1009)	(六)贫家育子暗合育子四理	(1025)
(二)增强机体的耐受力 and 抵抗力	(1009)	十、婴幼儿的预防接种	(1025)
(三)有利于弱病儿童的康复	(1009)	(一)计划外免疫疫苗的种类	(1026)
(四)有利于大脑皮质的兴奋与抑制平衡	(1009)	(二)预防接种后的反应及措施	(1026)
(五)有利于德、智、体、美全面发展	(1010)	第六十九篇 婴幼儿营养与饮食保健	(1027)
二五、运动有利于儿童健脑	(1010)	一、婴幼儿的营养基础	(1027)
二六、关注婴幼儿成长的几个数字	(1010)	(一)蛋白质	(1027)
二七、判断孩子健康的三项标准	(1011)	(二)碳水化合物	(1027)
二八、做好儿童早期教育	(1011)	(三)脂肪	(1027)
(一)早期教育的关键时期	(1011)	(四)矿物质和微量元素	(1028)
(二)早期教育的原则和内容	(1012)	(五)维生素	(1029)
(三)早期教育的误区	(1012)	(六)水	(1029)
(四)在现实生活中学习	(1012)	二、婴幼儿营养的特点	(1029)
(五)接触大自然	(1013)	(一)婴幼儿与成人营养有何不同	(1029)
(六)早期教育的要点	(1013)	(二)婴幼儿营养状况的判断	(1029)
(七)早期教育应注意的问题	(1014)	三、婴幼儿的饮食保健方选	(1030)
二九、期望父母理解的 22 条育儿提示	(1015)	四、婴幼儿营养保健食谱	(1030)
三十、父母是最好的育儿专家	(1015)	(一)婴幼儿保健食谱(4~5 个月)	(1030)
第六十八篇 婴幼儿的发育特点	(1016)	(二)婴幼儿保健食谱(7~12 个月)	(1031)

(三)婴幼儿保健食谱(1~3岁) … (1032)	(五)环境 …………… (1051)
(四)婴幼儿保健食谱(4~6岁) … (1033)	(六)衣着 …………… (1052)
(五)婴幼儿普通食谱 …………… (1034)	(七)睡眠 …………… (1052)
(六)健脾消食食谱 …………… (1034)	(八)玩具选择 …………… (1052)
(七)健脑益智食谱 …………… (1035)	(九)预防发生意外 …………… (1052)
(八)助长食谱 …………… (1035)	(十)身体锻炼 …………… (1053)
(九)盛夏消暑食谱 …………… (1036)	四、4~6个月婴儿的保健 …………… (1053)
(十)防燥食谱 …………… (1036)	(一)身体发育特点 …………… (1053)
(十一)体弱食谱 …………… (1037)	(二)能力发育 …………… (1053)
(十二)保护眼睛食谱 …………… (1037)	(三)不要拔苗助长 …………… (1054)
(十三)保护咽喉食谱 …………… (1037)	(四)注意添加辅食 …………… (1054)
五、孩子每周的食谱安排 …………… (1037)	(五)婴儿的饮料 …………… (1054)
六、婴儿断奶后的营养汤 …………… (1038)	(六)环境 …………… (1054)
七、婴幼儿应补维生素D …………… (1038)	(七)衣服 …………… (1054)
八、有效地给孩子补钙 …………… (1038)	(八)睡眠 …………… (1055)
九、学龄前儿童的营养 …………… (1038)	(九)玩耍和游戏 …………… (1055)
十、幼儿及学龄前期儿童膳食安排 … (1039)	(十)开始听音乐 …………… (1055)
十一、小儿良好饮食习惯的培养 …… (1039)	(十一)身体锻炼 …………… (1055)
十二、儿童慎吃“三精”食品 …… (1039)	(十二)预防意外伤害 …………… (1056)
第七十篇 婴儿期保健 …………… (1040)	(十三)预防传染病 …………… (1056)
一、婴儿期保健的内容和方法 …… (1040)	五、7~9个月婴儿的保健 …………… (1056)
(一)母乳喂养 …………… (1040)	(一)身体发育特点 …………… (1056)
(二)人工喂养 …………… (1041)	(二)能力发育 …………… (1057)
(三)混合喂养 …………… (1042)	(三)喂养方式方法 …………… (1057)
(四)奶量和次数 …………… (1042)	(四)添加辅食 …………… (1057)
(五)添加辅食 …………… (1042)	(五)环境 …………… (1058)
(六)断奶和断奶以后的饮食 …… (1042)	(六)衣着 …………… (1058)
(七)早期语言训练 …………… (1043)	(七)睡眠 …………… (1058)
二、新生儿的保健 …………… (1043)	(八)玩耍和游戏 …………… (1058)
(一)新生儿体格标准 …………… (1043)	(九)防止发生意外 …………… (1059)
(二)新生儿生理特点 …………… (1043)	六、10~12个月婴儿的保健 …… (1059)
(三)新生儿特有生理现象 …… (1044)	(一)身体发育特点 …………… (1059)
(四)新生儿喂养 …………… (1045)	(二)能力发育 …………… (1059)
(五)新生儿护理要点 …………… (1048)	(三)喂养方式方法 …………… (1060)
(六)新生儿的能力 …………… (1050)	(四)支持孩子自己吃 …………… (1060)
三、1~3个月婴儿的保健 …………… (1050)	(五)护理与保育 …………… (1060)
(一)身体发育特点 …………… (1050)	(六)衣着 …………… (1061)
(二)能力发育 …………… (1051)	(七)睡眠 …………… (1061)
(三)喂养方法 …………… (1051)	(八)玩具选择 …………… (1061)
(四)注意添加辅食 …………… (1051)	(九)防止发生意外 …………… (1061)

人生保健

- (十)带孩子看病应注意什么 (1061)
- 七、给予新生儿爱的信息 (1062)
- 八、四个月后婴儿添加蛋黄 (1062)
- 九、六个月后婴儿才能喂固体食物 ... (1062)
- 十、婴儿发育健康的重要指标 (1063)
- (一)体重 (1063)
- (二)身长 (1063)
- (三)头围 (1063)
- (四)胸围 (1063)
- 十一、婴儿常见问题的处理 (1063)
- (一)蜂蜜香油膏防治红屁股 (1063)
- (二)清除小儿鼻疮疤 (1063)
- (三)帮宝宝把痰咳出来 (1063)
- (四)提耳朵止婴儿呛奶 (1063)
- 第七十一篇 幼儿期保健** (1064)
- 一、幼儿期保健的内容和方法 (1064)
- (一)合理安排饮食 (1064)
- (二)培养良好的生活习惯 (1064)
- (三)促进动作和语言的发展 (1064)
- (四)预防意外事故 (1064)
- 二、古人论幼儿的护理 (1064)
- 三、幼儿的合理饮食 (1065)
- (一)幼儿的膳食原则 (1065)
- (二)日托儿的夜间加餐 (1065)
- (三)培养良好的膳食习惯 (1065)
- 四、1~3岁幼儿的保健 (1065)
- (一)1~3岁幼儿的特点 (1065)
- (二)幼儿的营养需要 (1066)
- (三)幼儿期的喂养 (1066)
- (四)预防接种要有始有终 (1067)
- (五)保护好幼儿的乳牙 (1067)
- (六)保护好幼儿的听力 (1067)
- (七)幼儿看电视须知 (1068)
- (八)发展幼儿的色觉 (1068)
- (九)语言能力的培养 (1069)
- (十)教幼儿自己动手吃饭 (1069)
- (十一)培养幼儿独自入睡 (1069)
- (十二)幼儿的早期教育 (1069)
- (十三)走进大自然 (1070)
- (十四)幼儿玩具的选择 (1070)
- (十五)在玩中学知识 (1071)
- (十六)培养幼儿讲卫生的好习惯
..... (1071)
- (十七)注意幼儿美育的培养 (1071)
- (十八)注重言传身教 (1072)
- (十九)培养幼儿良好的性格 (1072)
- 五、4~6岁幼儿的保健 (1073)
- (一)生长发育的特点 (1073)
- (二)幼儿的饮食调配 (1073)
- (三)培养孩子独立生活的能力 ... (1074)
- (四)道德品质形成的重要阶段 ... (1074)
- (五)游戏对儿童十分有益 (1075)
- (六)玩具的选择 (1075)
- (七)注重儿童的美育教育 (1076)
- (八)孩子做错了事怎么办 (1076)
- (九)防止发生意外 (1077)
- (十)儿童入学前的准备 (1077)
- 六、注意保护好孩子的眼睛 (1078)
- 七、重视促进幼儿的心理健康 (1078)
- 八、注意培养学龄前儿童的心理素质
..... (1079)
- (一)培养热情 (1079)
- (二)培养自信心 (1079)
- (三)培养应变能力 (1079)
- (四)培养同情心 (1079)
- (五)培养乐观精神 (1080)
- 第七十二篇 婴幼儿常见病防治** (1080)
- 一、小儿形色诊病法 (1080)
- 二、小儿特定穴位及主治 (1081)
- 三、婴幼儿内科病防治 (1084)
- (一)防治小儿发热方 (1084)
- (二)防治小儿感冒方 (1087)
- (三)防治小儿腹泻方 (1091)
- (四)治吐泻症方 (1094)
- (五)防治小儿肺炎方 (1094)
- (六)防治小儿支气管炎方 (1096)
- (七)防治脾胃病方 (1098)
- (八)防治痰喘方 (1098)
- (九)防治咳嗽方 (1099)
- (十)防治小儿消化不良方 (1099)

(十一)防治伤食方	(1100)	(二)防治小儿肠套叠方	(1136)
(十二)防治诸疳方	(1101)	(三)防治小儿湿疹方	(1136)
(十三)防治小儿疳积方	(1102)	(四)防治小儿黄水疮方	(1137)
(十四)防治小儿营养不良方	(1103)	(五)防治小儿疮类方	(1138)
(十五)防治婴幼儿腹胀、腹痛方 ..	(1104)	(六)防治头疮方	(1139)
(十六)防治小儿便秘方	(1105)	(七)防治脐疮方	(1139)
(十七)防治小儿暑热方	(1106)	(八)防治小儿痱子方	(1139)
(十八)防治小儿贫血方	(1107)	(九)防治婴儿皮肤溃疡方	(1140)
(十九)防治小儿多汗方	(1109)	(十)防治阴肿疝气方	(1140)
(二十)防治小儿肾脏病方	(1110)	(十一)防治小儿疝气方	(1140)
(二一)防治小儿虫积方	(1111)	(十二)防治小儿脐突出和脐风方 ..	(1141)
(二二)防治小儿蛔虫病方	(1112)	(十三)防治小儿脱肛方	(1141)
(二三)防治小儿蛲虫病方	(1113)	(十四)防治小儿紫癜方	(1142)
(二四)防治小儿绦虫方	(1114)	六、婴幼儿五官科病防治	(1144)
(二五)防治小儿钩虫方	(1114)	(一)防治婴幼儿鼻炎方	(1144)
(二六)防治小儿遗尿方	(1114)	(二)防治小儿鼻出血方	(1145)
(二七)防治小儿便秘方	(1116)	(三)防治小儿口疮方	(1146)
(二八)防治小儿呕吐方	(1116)	(四)防治小儿口腔溃疡方	(1147)
(二九)防治小儿厌食方	(1117)	(五)防治小儿喉痹方	(1148)
(三十)防治小儿扁桃腺炎方	(1118)	(六)防治小儿牙病方	(1149)
(三一)防治小儿脑炎方	(1119)	(七)助长小儿新牙方	(1150)
(三二)防治小儿流脑方	(1120)	(八)防治婴儿脸部裂纹方	(1150)
(三三)防治小儿佝偻病方	(1120)	(九)防治小儿中耳炎方	(1150)
(三四)防治小儿癫痫方	(1122)	(十)防治小儿耳疾方	(1151)
(三五)防治小儿惊厥、惊风方	(1122)	(十一)防治小儿眼病方	(1151)
(三六)防治惊风方	(1124)	(十二)勤做眼保健操可预防近视 ..	(1152)
四、婴幼儿传染病防治	(1125)	(十三)防治沙眼方	(1152)
(一)防治小儿水痘方	(1125)	七、婴幼儿其他常见疾病防治	(1153)
(二)防治小儿麻疹方	(1126)	(一)防治小儿流涎方	(1153)
(三)防治小儿腮腺炎方	(1127)	(二)防治小儿夜啼方	(1154)
(四)防治小儿百日咳方	(1128)	(三)防治小儿吃土方	(1157)
(五)防治传染性肝炎方	(1129)	(四)防治小儿多动症方	(1158)
(六)防治黄疸方	(1131)	(五)防治小儿鸡胸方	(1159)
(七)防治小儿痢疾方	(1131)	(六)防治小儿智力低下方	(1159)
(八)防治疟疾方	(1132)	(七)防治儿童行为情绪障碍方 ..	(1160)
(九)防治小儿白喉方	(1133)	(八)小儿通治方	(1161)
(十)防治小儿风疹方	(1133)	(九)防治小儿诸迟方	(1162)
(十一)防治小儿猩红热方	(1134)	第七十三篇 婴幼儿急救知识	(1162)
五、婴幼儿外科皮肤病防治	(1135)	一、小儿发生急症时的急救原则	(1162)
(一)防治小儿荨麻疹方	(1135)	(一)呼救	(1162)

(二)初步处理	(1162)	(一)逐渐矮瘦	(1173)
(三)抢救生命	(1162)	(二)皱纹增多	(1173)
二、昏迷的处理	(1163)	(三)须发变白	(1173)
三、休克的处理	(1163)	六、适应能力下降	(1173)
四、烧烫伤的处理	(1163)	七、中医对老年生理的认识	(1173)
五、摔伤的处理	(1164)	(一)气血不足	(1174)
六、关节脱位的处理	(1164)	(二)五脏虚损	(1174)
七、气管异物的处理	(1165)	(三)阴阳失调	(1174)
八、动物咬、蜇伤的处理	(1165)	(四)瘀血痰浊	(1174)
(一)对蜜蜂刺伤或毒蜘蛛蜇伤的处 理	(1165)	八、老年生理应重视的常见问题	(1174)
(二)对毒蛇咬伤的处理	(1165)	(一)身高	(1174)
(三)对蚂蟥蜇伤的处理	(1165)	(二)体重	(1174)
(四)对狂犬咬伤的处理	(1166)	(三)体温	(1174)
九、溺水的处理	(1166)	(四)脉搏	(1174)
十、触电的处理	(1166)	(五)血压	(1175)
十一、中毒的处理	(1167)	(六)排便	(1175)
十二、误吞铁钉的处理	(1167)	(七)排尿	(1175)
十三、严重过敏的处理	(1167)	(八)呼吸频率和肺活量	(1175)
附:1. 正常儿童身体发育平均标准	(1167)	(九)食欲	(1175)
附:2. 儿童常用预防接种一览表	(1168)	(十)自我感觉	(1175)
附:3. 婴儿预防接种程序表	(1169)	第七十五篇 老年人的心理特点	(1175)
第十卷 老年保健	(1170)	一、心理是影响老年健康的重要因素	(1175)
第七十四篇 老年人的生理特点	(1170)	二、老年人的心理健康标准	(1176)
一、老年人的年龄界定	(1170)	三、影响老年人心理的主要因素	(1176)
二、人的年龄分为几种	(1171)	(一)更年期的影响	(1176)
三、细胞逐渐衰老	(1171)	(二)后代子孙的影响	(1176)
四、生理功能下降	(1172)	(三)离退休的影响	(1176)
(一)心脏功能下降	(1172)	(四)家庭的影响	(1177)
(二)肺脏功能下降	(1172)	(五)身体状况的影响	(1177)
(三)肾脏功能下降	(1172)	四、老年人有哪些心理变化	(1177)
(四)肝脏功能下降	(1172)	(一)人际关系的变化	(1177)
(五)大脑功能下降	(1172)	(二)人格的变化	(1177)
(六)消化功能改变	(1172)	(三)对疾病和衰老的恐惧	(1177)
(七)内分泌功能改变	(1172)	五、老年人有哪些心理特点	(1177)
(八)感觉功能改变	(1172)	(一)喜欢活动,害怕孤独	(1178)
(九)运动功能改变	(1172)	(二)衰老和无用感	(1178)
(十)生殖功能改变	(1173)	(三)爱回忆往事,怕失去自尊	(1178)
五、体表外形老化	(1173)	(四)喜欢安逸,害怕喧闹	(1178)
		(五)容易唠叨	(1178)