

怀孕、养胎、坐月子、育儿全程指导系列



拥有古老月子秘籍  
永远青春无敌

# 坐对月子 不会老

私房月子餐大公开  
古老智慧让你健康美丽  
中医权威专家  
李思仪 著



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

怀孕、养胎、坐月子、育儿全程指导系列



# 坐对月子 不会老

中医权威专家  
李思仪著

 青岛出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

坐对月子不会老 / 李思仪著. — 青岛: 青岛出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5552-1778-7

I. ①坐… II. ①李… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第053393号

中文简体字版©2014年,由青岛出版社有限公司出版。

本书由远足文化事业股份有限公司(幸福文化)正式授权,经由凯琳国际文化代理,由青岛出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记号 图字:15-2015-53号

书 名 坐对月子不会老

作 者 李思仪

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(兼传真) 0532-68068026

责任编辑 江伟霞 陈纪荣 Email:cyx2001@sohu.com

装帧设计 金 晓

照 排 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 10.5

字 数 120千

书 号 ISBN 978-7-5552-1778-7

定 价 28.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068638

# 目 录

推荐序 1 .....	007
推荐序 2 .....	009
推荐序 3 .....	011
推荐序 4 .....	013
作者序 .....	015
前 言 .....	017

## 第一章 孕期先保养，坐月子更轻松

1 孕期营养全方位 .....	021
2 孕妇养生美颜茶饮 .....	030
3 安胎专题 .....	034
4 体重控制就是最好的减重 .....	036
5 为自己准备的最好月子酒：补肾固腰杜仲酒 .....	038
6 改善孕吐有妙招 .....	040

## 第二章 孕期问题，全方面解决

- 1 预防及改善妊娠纹的方法 ..... 045
- 2 吃对药膳，改善妊娠荨麻疹 ..... 048
- 3 穴位按摩改善妊娠湿疹 ..... 050
- 4 怀孕也要美丽，痤疮的预防与处理 ..... 053
- 5 预防过敏有诀窍 ..... 055
- 6 分辨“血虚”与“气虚” ..... 063
- 7 手麻别害怕 ..... 064
- 8 水肿问题 ..... 066
- 9 妊娠糖尿病 ..... 067
- 10 坐月子是调理体质的好时机 ..... 069

## 第三章 产后月子期间，有效改善体质的 17 个关键

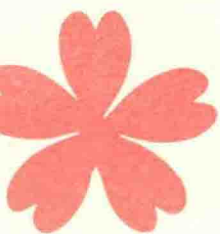
- 1 使用“生化”重时机 ..... 073
- 2 产后饮食建议 ..... 079
- 3 麻油鸡何时吃 ..... 083
- 4 痔疮专题 ..... 085
- 5 哺乳问题 ..... 087
- 6 妈妈手 ..... 097

7 腰酸背痛怎么办 .....	099
8 产后频尿好尴尬 .....	101
9 必吃月子料理 .....	104
10 一夜好眠无烦恼 .....	119
11 产后忧郁可预防 .....	120
12 日常生活建议 .....	123
13 产后束腹带该如何用? .....	127
14 护眼按摩操 .....	129
15 养生气功六字诀 阴阳平衡自健康 .....	131
16 改善落发 .....	135
17 塑身穴位按摩 .....	139

#### **第四章 中医生的私房月子餐**

1 食物属性要注意 .....	143
2 月子食谱 .....	145
3 产后养生药膳汤的食用顺序与功效 .....	148

怀孕、养胎、坐月子、育儿全程指导系列



# 坐对月子 不会老

中医权威专家  
李思仪著



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

坐对月子不会老 / 李思仪著. — 青岛: 青岛出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5552-1778-7

I. ①坐… II. ①李… III. ①产褥期—妇幼保健—基本知识 IV. ①R714.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第053393号

中文简体字版©2014年,由青岛出版社有限公司出版。

本书由远足文化事业股份有限公司(幸福文化)正式授权,经由凯琳国际文化代理,由青岛出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-53 号

书 名 坐对月子不会老

作 者 李思仪

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(兼传真) 0532-68068026

责任编辑 江伟霞 陈纪荣 Email: cyyx2001@sohu.com

装帧设计 金 晓

照 排 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2015年4月第1版 2015年4月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 10.5

字 数 120千

书 号 ISBN 978-7-5552-1778-7

定 价 28.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638



# 目 录

推荐序 1 .....	007
推荐序 2 .....	009
推荐序 3 .....	011
推荐序 4 .....	013
作者序 .....	015
前 言 .....	017

## 第一章 孕期先保养，坐月子更轻松

1 孕期营养全方位 .....	021
2 孕妇养生美颜茶饮 .....	030
3 安胎专题 .....	034
4 体重控制就是最好的减重 .....	036
5 为自己准备的最好月子酒：补肾固腰杜仲酒 .....	038
6 改善孕吐有妙招 .....	040

## 第二章 孕期问题，全方面解决

- 1 预防及改善妊娠纹的方法 ..... 045
- 2 吃对药膳，改善妊娠荨麻疹 ..... 048
- 3 穴位按摩改善妊娠湿疹 ..... 050
- 4 怀孕也要美丽，痤疮的预防与处理 ..... 053
- 5 预防过敏有诀窍 ..... 055
- 6 分辨“血虚”与“气虚” ..... 063
- 7 手麻别害怕 ..... 064
- 8 水肿问题 ..... 066
- 9 妊娠糖尿病 ..... 067
- 10 坐月子是调理体质的好时机 ..... 069

## 第三章 产后月子期间，有效改善体质的 17 个关键

- 1 使用“生化”重时机 ..... 073
- 2 产后饮食建议 ..... 079
- 3 麻油鸡何时吃 ..... 083
- 4 痔疮专题 ..... 085
- 5 哺乳问题 ..... 087
- 6 妈妈手 ..... 097

7 腰酸背痛怎么办 .....	099
8 产后频尿好尴尬 .....	101
9 必吃月子料理 .....	104
10 一夜好眠无烦恼 .....	119
11 产后忧郁可预防 .....	120
12 日常生活建议 .....	123
13 产后束腹带该如何用? .....	127
14 护眼按摩操 .....	129
15 养生气功六字诀 阴阳平衡自健康 .....	131
16 改善落发 .....	135
17 塑身穴位按摩 .....	139

#### **第四章 中医生的私房月子餐**

1 食物属性要注意 .....	143
2 月子食谱 .....	145
3 产后养生药膳汤的食用顺序与功效 .....	148



## 推荐序 1

### 看见正面乐观的力量

因为女儿曾经在多年前因急性荨麻疹发作，经过李医生诊治恢复健康，后来女儿推荐公司多名同仁前往求治，身体状况也都顺利改善。其中有多囊性卵巢患者顺利怀孕，也有突发面神经麻痹患者经过针灸恢复正常的，除此之外，还有容易感冒的，在调理一段时间后，不再总是病怏怏地上班。所以，认识了这位医生，不仅照顾了家人的，连带公司的同仁都一并受惠，有了健康的员工，也使公司更有战斗力。

也因为她的缘故，我更认识到了中医的奥妙。很高兴这位仁心仁术的医生终于出书了，我相信这本书能让更广大的读者受惠，懂得如何正确照顾自己和家人。尤其是怀孕的妇女，更要好好把握坐月子的黄金调理期，拥有健康的身体，才有好体力与好心情照顾家人。体贴的先生更是要好好在这段时间帮太太一起调理身体，分担育儿的责任，太太健康了，先生才有幸福的一生。总是对病人细心照料的李医生，几乎每天都带着微笑面对每个病人，我在她的身上看见正面乐观的力量，还有她对中医的执著与坚持，以及如亲人般地照料病人。她曾经在听闻病人突然住院时，利用诊疗时间的空当前去为病人治疗，在医病关系如此紧张的台湾地区，多一事不如少一事的价值观下，还有这样的医生肯为病患付出，真的是很难得、很珍贵。李医生年轻又充满爱心，值得我推崇。

所以我热诚推荐李医生，相信大家都可以通过这本书有许多收获。健康是无价的，李医生以她自身的经验，毫不藏私地分享，希望每位妈妈在欢喜迎接新生命的同时，也能好好体贴照料自己，这样才能拥有健康的身体、快乐的人生！

劉昭三

## 推荐序 2

### 何不试试中医呢？

第一次认识李医生是在2010年，当时是受多年来的失眠而感到困扰。对于自己的失眠问题，我从未寻求过任何中医或西医的治疗，一直认为只要压力解除就能获得改善，但是即便是在周末或者出国度假不需上班的日子，失眠的问题仍然困扰着我，一直到某日与妻子在家附近散步，无意中行经李医生的中医诊所，一个念头突然涌出：“何不试试中医呢？”就这样开始认识李医生。

对于我的失眠问题，她建议除了服用中药以外，搭配耳针效果会更好。为了治疗这多年来的恼人问题，我当下就决定试试耳针，这是我第一次接触中医，也是第一次让李医生治疗，席间李医生的专业与细心完全打消了我们刚才在门口徘徊时的担心，就这样经过了几次治疗，现在失眠已经不再困扰我了，更神奇的是连皮肤都变好，尤其是以前我常长一些奇大又疼痛不已的青春痘，现在也消失不见了，而且根据妻子的说法，我由于从小鼻子过敏而造成的黑眼圈也渐渐变淡了。

还记得以前每次照完相，照片洗出来之后总是被妻子取笑，因为镜框中的眼周永远都是紫灰色的，所以她故意说我很时髦，拍照还戴有色镜片耍帅。现在我已经没有这种困扰了，当然也就不再被取笑了。

妻子也跟我一起接受李医生的治疗，妻子由于有脊椎方面的问题，长期腰背下肢酸痛，有时还会难受到无法久站与久坐。李医生建议，除定期

针灸之外，再搭配埋针效果比较快。果然经过几次治疗，大大改善，现在妻子已经很少再喊腰背酸痛了，而且每年还能陪我出国旅游，飞机上长途久坐或者徒步远行都不再是问题了，李医生的专业治疗真的是让我们受益良多。

能够认识李医生真的是我们夫妻俩的福气，她不但专业细心，替我们解决了多年困扰，而且待人亲切温柔，在她的诊间里永远都能听到笑声。此外，李医生所调配的中药也顺口好喝，连我们六岁大的外甥都说“这是我喝过的最好喝的药”。这次李医生出书分享她的经验，我们则乐于分享这段医病关系，做一个小小的见证，希望各位读者也能跟我们一样幸运，认识这位好医生。

执业会计师





## 推 荐 序 3

### 就是要好好坐月子啊！

中医学集数千年文化精髓之博大精深，因此在当今普遍西化的社会中，仍有举足轻重的地位。中医与西医，常常扮演既“合作”又“竞争”的角色，且各有所擅长。我担任妇产科医生数十年，产检超声波、接生、剖腹产是我的专长，孕妇一旦平安顺利生产，“坐月子”的重责大任就要交给专业中医生了！

李医生是我台大的学妹。两年多前，在一个参与筹设坐月子中心的会议中巧遇。对她的第一印象就是，“青春洋溢，皮肤细致，跟大学时候简直一模一样啊！”心中不禁赞叹，她已经是临床业务繁忙的知名医生了，怎么还保养得那么好，我们经过岁月的洗礼，老态龙钟之貌完全不能与其相比。交谈后更发现她已经是两个小孩的妈了，这更是让我惊讶到差点跌坐在地上。记忆非常深刻，当时李医生跟我分享的秘诀：“就是要好好坐月子啊！”

坐月子真的很重要，而掌握诀窍，不但功效卓著，而且可以轻松自在，完全摆脱传统月子期的闷热、油腻、上火。李医生在这方面可说是个中翘楚，具有全方位的专业经验，不但具有深厚的中医底子与美容美肤的医学知识，加上她对烹饪料理的热衷，自己亲手掌厨药膳，对于茶饮药方的调配，更别具巧思，而且它们都各具疗效。我曾经和她一同照顾月子中