

《女中医帮你坐好月子》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年11月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510109645

丛书名：乐享彩书榜

编辑推荐

伺候月子，千年国医*有招，有这本就安心！

内容简介

《乐享彩书榜：女中医帮你坐好月子》主要讲述：月子妈妈饮食地图，让月子妈妈能够了解自己关爱自己。

本书主要讲解：

- 1.月子4周饮食滋补饮食调理原则各不同
- 2.70道月子滋补美食，赶走月子病的困扰
- 3.女中医多年心血积累，月子问题一网打尽
- 4.分体质打造*中国妈妈的产后食养方案

作者简介

刘昆

中西医结合专业医学硕士

毕业于北京中医药大学

北京中医药大学东方学院年度优秀教师

北京市房山区中医医院医师

在《中医杂志》《中国社区医师》等读物发表

大众健康及专业医学文章多篇

目录

Part 1 坐月子这件事儿

坐月子的时间界定

为什么今天还需要坐月子

中医的角度

西医的角度

现代医学的角度

坐月子期间的身心变化

子宫缩小，直至恢复正常

子宫颈恢复正常大小

阴道变松，会阴伤口愈合

泌乳、乳房胀痛

其他生理变化

心理变化

月子期的检查

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)