

<<幼儿肠胃调理指南>>

图书基本信息

书名：<<幼儿肠胃调理指南>>

13位ISBN编号：9787506468992

10位ISBN编号：7506468999

出版时间：2010-11

出版时间：庄雅惠 中国纺织出版社 (2010-11出版)

作者：庄雅惠

页数：111

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<幼儿肠胃调理指南>>

### 前言

身为母亲，又是医生，深深明白幼儿消化功能健全的重要性！

尤其在现代社会中，随手可得的垃圾食品包装精美、琳琅满目，不仅小朋友抵不住诱惑，甚至连父母都无法克制，因此门诊中常见因饮食不当而诱发的疾病，其中不乏消化不良的幼儿。

所以提供优质饮食，好好保养孩子的肠胃，是奠定其良好生长发育基础的第一步。

记得自美国返回台湾时，出生在洛杉矶的宝贝儿女，一时无法适应台北的严冬，不仅因水土不服，产生肠胃不适，甚至诱发了鼻子过敏与气喘。

经过数年的调理，到了青春期，哥哥由瘦弱变得健壮了，妹妹则摆脱了气喘的困扰。

因此各位爸爸妈妈，只要有恒心，长期注重以中医调养体质，一定可以改善幼儿虚弱的身体，为青春期的来临奠定良好的基础！

每当心肝宝贝来门诊看病时，陪来就诊的爷爷、奶奶、爸爸、妈妈，总是希望给宝贝最好、最珍贵的高级补品，然而殊不知，给他最昂贵的，不一定是最适合他的！

经过医生诊治，根据个人体质来选取适当的药材，才能治根。

所以不要自行购买补品给宝宝服用，否则可能引起体质不和的副作用。

例如，脾胃虚弱，容易腹泻的幼儿，家长自行给予西洋参，造成胃口更差，时常腹泻；而口干口臭，容易便秘的幼儿，单独服用人参，易引起流鼻血、严重便秘的上火反应；严重者若服用促进性腺发育的药材，如鹿茸，则可能引起性早熟，因此应先咨询中医医师，才为上策。

此外也发现，虽然培养正确的饮食习惯很简单。

也是健胃整肠很重要的步骤，但多数家长或照顾者无法做到。

其实，只要三餐定食定量，吃饭保持愉快的情绪，避免正餐前吃零食或喝过甜的饮料，就可维持幼儿食欲，吸收优良营养素来供应孩童成长。

现代社会常给人们很大压力，不仅成人，就连幼儿也出现了情绪失调症，例如，多动症、自闭症、压力大、紧张、焦虑等越来越常见，这些幼儿若缺乏缓解渠道，没有固定的户外运动，不仅无法适当释放情绪，也容易诱发消化系统问题。

笔者曾接诊过一个小学三年级的病童，每逢周一就肚子痛和拉肚子，询问之后才知，与上课压力有关。

因此，情绪管理不好，缺乏运动或休息，都将影响消化功能。

一棵幼苗，需要阳光、空气、水与营养素，才能茁壮成长；而幼儿的成长，需要照顾者细心的呵护与无限的爱心，才会健康地长大。

谨以此书献给我挚爱的父母亲与阿盆阿姨，他们不仅给我无限的爱，更是宝贝儿女的守护者。

替我分担单亲妈妈的辛劳与忧虑，若没有他们无私的付出，就没有温馨可爱的家，再次向他们献上由衷的感谢！

## <<幼儿肠胃调理指南>>

### 内容概要

《幼儿肠胃调理指南》针对小孩常见的胃口差、腹胀、便秘、肚子疼、拉肚子、呕吐六大肠胃问题，从中医和西医两个角度进行了深入分析，并着重介绍了疾病的症状、最需注意的事项、最实用的改善方法。

书中推荐的辅助疗法，无侵入性，且容易为小孩所接受和喜欢；搭配的插图，充满童趣，方便读者轻松阅读。

## <<幼儿肠胃调理指南>>

### 书籍目录

PART 1 中医养肠胃 基础保养篇中医肠胃保健必知的常识中医上构成人体的四大元素影响肠胃的八大毒害认识中医的“胃肠道”胃肠道的重要性胃肠道的范围中医胃肠道简介中医如何看胃肠道不适造成肠胃不适的虚实证宝贝的肠胃健康吗父母最想知道的肠胃调养问题十种最有益肠胃健康的食物十种对肠胃最有益的中药材儿童常见的两大肠胃疾病消化不良婴幼儿急性肠胃炎预防胃肠道疾病日常饮食建议保养肠胃健康必喝的十道饮品健胃整肠茶西洋参桂圆茶黄精通畅茶肠胃壮壮茶山楂开胃茶强壮元气茶沙参养胃茶桑葚白术茶红枣长肉茶柠檬麦茶PART 2 六大常见肠胃不适 调养篇儿童最常见的六大肠胃不适肠道健康的基本概念症状一 胃口差的中医调养法西医观点、中医观点、改善胃口差如何吃改善胃口差的外治法 开胃穴位按摩胃口变好的七道药膳金橘开胃茶芳香烩时蔬补气开胃粥牛肉河粉开胃鸡汤椰浆绿豆沙桂圆奶冻症状二 腹胀的中医调养法西医观点、中医观点、改善腹胀如何吃改善腹胀的外治法 消胀穴位按摩、泡澡改善腹胀的七道药膳补气消胀茶菠萝沙拉五彩缤纷粥荞麦面橘皮干贝鸭肉汤松子魔芋酸奶 消胀柠檬茶症状三 腹痛的中医调养法西医观点、中医观点、改善腹痛如何吃改善腹痛的外治法 止痛穴位按摩、泡澡减轻轻肚子痛的七道药膳止痛麦芽茶胡萝卜汁乌冬面健胃行气粥养生卤味红枣排骨汤玫瑰苹果牛奶红糖松饼症状四 腹泻的中医调养法西医观点、中医观点、改善腹泻如何吃改善腹泻的外治法 止泻穴位按摩、中药暖暖包不再拉肚子的七道药膳急性止泻茶健脾暖胃茶元气寿司强壮米线暖胃海鲜汤芡实汤圆莲子果冻症状五 便秘的中医调养法西医观点、中医观点、改善便秘如何吃改善便秘的外治法 通便穴位按摩、泡澡便便顺畅的七道药膳玫瑰顺畅茶鱼片总烩鸭肉粉丝汤清凉百合小米粥竹荪肉片豆腐汤甘薯银耳汤仙草豆奶冻症状六 呕吐的中医调养法西医观点、中医观点、改善呕吐如何吃改善呕吐的外治法 止呕穴位按摩、中药闻香法、精油薰香疗法缓和呕吐的七道药膳养生鸡丝冻南瓜养胃粥健胃打卤面金针菇蒸蛋竹茹降气茶急性止吐茶番茄牛肉汤附录中药材小档案认识家中宝宝的体质日常食物属性一览表

<<幼儿肠胃调理指南>>

章节摘录

插图：

## <<幼儿肠胃调理指南>>

### 编辑推荐

《幼儿肠胃调理指南》：42道药膳+10道饮品+无侵入性的外治疗法，用最温和、健康的方式，彻底解决孩子肠胃不适。

胃口差，腹胀、便秘、肚子疼，拉肚子，呕吐，幼儿常见的六大肠胃困扰，看中医，西医各自怎么诊治。

<<幼儿肠胃调理指南>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>