

<<不生病的吃法>>

图书基本信息

书名：<<不生病的吃法>>

13位ISBN编号：9787504845733

10位ISBN编号：7504845736

出版时间：2008-2

出版时间：农村读物出版社

作者：于富荣，袁超

页数：173

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>

## <<不生病的吃法>>

### 内容概要

从食物预防和治疗疾病的角度出发，按年龄特征分为婴幼儿篇、儿童少年篇、青年篇、中年篇、老年篇，着重介绍了从婴幼儿到老年各种疾病的症状病因、饮食调养、预防方法及营养膳食食谱。

在竞争激烈的现代社会，人们的学习、工作和生活都保持着很快的节奏。

一天下来，总是觉得“累”，就像得了病一样。

可是，到医院检查，身体却一切正常。

人们身体的这种奇怪现象就是“亚健康”。

“药食同源”早已被中医学所认同。

本书针对不同年龄段的人群精选了包括蔬菜、水果、主食、菜肴、汤粥等在内的大量食物食谱，使读者能够根据自己的饮食喜好选择食物，从而有效预防和治疗各类疾病。

## &lt;&lt;不生病的吃法&gt;&gt;

## 书籍目录

婴幼儿篇 一、这样吃,可防治婴幼儿腹泻 (一) 婴幼儿腹泻的表现症状 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿腹泻的营养膳食 二、这样吃,可防治婴幼儿发烧 (一) 婴幼儿发烧的表现症状 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿发烧的营养膳食 三、这样吃,可防治婴幼儿便秘 (一) 婴幼儿便秘的症状表现 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿便秘的营养膳食 四、这样吃,可防治婴幼儿水痘 (一) 婴幼儿水痘的症状表现 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿水痘的营养膳食 五、这样吃,可防治婴幼儿痱子 (一) 婴幼儿痱子的表现症状 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿痱子的营养膳食 六、这样吃,可防治婴幼儿麻疹 (一) 婴幼儿麻疹的症状表现 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿麻疹的营养膳食 七、这样吃,可防治婴幼儿湿疹 (一) 婴幼儿湿疹的表现症状 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿湿疹的营养膳食 八、这样吃,可防治婴幼儿中耳炎 (一) 婴幼儿中耳炎的表现症状 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿中耳炎的营养膳食 九、这样吃,可防治婴幼儿脓疱疮 (一) 婴幼儿脓疱疮的表现症状 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿脓疱疮的营养膳食 十、这样吃,可防治婴幼儿疝气 (一) 婴幼儿疝气的表现症状 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿疝气的营养膳食 十一、这样吃,可防治婴幼儿呕吐 (一) 婴幼儿呕吐的表现症状 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿呕吐的营养膳食 十二、这样吃,可防治婴幼儿肺炎 (一) 婴幼儿肺炎的症状表现 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿肺炎的营养膳食 十三、这样吃,可防治婴幼儿惊厥 (一) 婴幼儿惊厥的表现症状 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿惊厥的营养膳食 十四、这样吃,可防治婴幼儿肥胖 (一) 婴幼儿肥胖的表现症状 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿肥胖的营养膳食 十五、这样吃,可防治婴幼儿低血糖 (一) 婴幼儿低血糖的症状表现 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿低血糖的营养膳食 十六、这样吃,可防治婴幼儿咳嗽 (一) 婴幼儿咳嗽的表现症状 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿咳嗽的营养膳食 十七、这样吃,可防治婴幼儿脑膜炎 (一) 婴幼儿脑膜炎的表现症状 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿脑膜炎的营养膳食 十八、这样吃,可防治婴幼儿感冒 (一) 婴幼儿感冒的表现症状 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿感冒的营养膳食 十九、这样吃,可防治婴幼儿营养不良 (一) 婴幼儿营养不良的表现症状 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿营养不良的营养膳食 二十、这样吃,可防治婴幼儿夜啼 (一) 引起婴幼儿夜啼的主要原因 (二) 主要食物介绍 (三) 防治婴幼儿夜啼的营养膳食

儿童少年篇 青年篇 中年篇 老年篇

## &lt;&lt;不生病的吃法&gt;&gt;

## 章节摘录

婴幼儿篇一、这样吃，可防治婴幼儿腹泻（一）婴幼儿腹泻的表现症状腹泻是由于黏膜的分泌和吸收障碍，肠蠕动过快，使排便次数增多，大便稀薄或含有黏液、脓血的一种疾病。

腹泻是一种极为常见的疾病，它间断地伴随着人们，从出生到死亡，尤其是婴幼儿更易罹患此病。

对于大多数人来说，每一次腹泻是急性的短暂的过程，而对有些人，却是一个慢性的过程，被称为习惯性腹泻并且很难发现明确的病因。

婴幼儿腹泻一般由于轻重不同而表现出不同的症状。

1. 轻型腹泻轻型腹泻的症状表现为：每天大便5~6次，多至10余次。

大便不仅稀而且有时有少量水，呈黄色或黄绿色，混有少量黏液。

每次量不多，常见白色或淡黄色小块，系钙、镁与脂肪酸化合的皂块。

偶有小量呕吐或溢乳，食欲减退，体温正常或偶有低热。

精神尚好或略减，体重不增或略降，无脱水。

2. 重型腹泻重型腹泻可由轻型加重而成，其症状表现为：每日大便数10~40次。

水样便，黄色，呕吐，发热，尿少，食欲差，体重下降，迅速出现脱水和酸中毒，低钾、钙、镁血症等。

如果给婴儿换尿布不及时，经常会腐蚀臀部皮肤，表皮剥脱而发红。

少数重症起急遽，高热可达39~40℃。

婴儿在感冒时多半会拉稀，不可只因为排便次数较多，就认为是患了重病。

但是精神不佳、发烧、呕吐、食欲不振、脱水等症状同时出现时，应请医生检查。

筋疲力尽、口渴，眼睛没有精神、识辨模糊是一个危险的信号，应尽快与医生联络，父母千万不可大意。

（二）主要食物介绍1. 胡萝卜胡萝卜是碱性食物，含有一种叫做果胶的成分，可促进大便成形，同时吸附肠道致病细菌和毒素，是良好的止泻制菌食物。

2. 苹果苹果也是碱性食物，含有果胶和鞣酸，有吸附、收敛、止泻的作用。

取一个新鲜、酥软的苹果切成两半，用小勺刮成泥状即可给婴幼儿食用。

## <<不生病的吃法>>

### 编辑推荐

《家庭常见病预防大全:不生病的吃法》由农村读物出版社出版。

<<不生病的吃法>>

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>