

威脅孩子健康的十種疾病

一) 嚴重急性呼吸系統綜合症(非典型肺炎)

疾病知識	006
益補湯水——不得不知的基本藥理	009
益補湯水——花果豬骨湯	010
益補湯水——雪耳瘦肉湯	011
營養菜式——紅蘿蔔燜牛肉	012
親子至 Fit 健體操推介一	013
抗炎備忘	034

二) 登革熱

疾病知識	038
驅蚊妙法大全	040
益補湯水——冬瓜蓮葉湯	044
益補湯水——西瓜皮豬骨湯	046
營養菜式——蜜糖雜果涼粉	047

三) 感冒

疾病知識	050
預防感冒日常備忘	053
預防感冒好吃法	054
營養靚湯——南瓜湯	057
營養靚湯——紅蘿蔔雞粒雜菌湯	058
營養菜式——繽紛沙律	059
營養菜式——三色椒炒牛柳粒	060

四) 腸胃炎

疾病知識	062
預防腸胃炎備忘	065
益補湯水——黨參蓮子湯	067
益補湯水——陳皮大棗湯	068
營養菜式——粟米乳酪片	069

五) 喉嚨發炎

疾病知識	072
預防喉嚨發炎備忘	075

六) 哮喘

疾病知識	078
益補湯水——冬蟲草燉雞	082
營養菜式——南瓜粒海鮮炒飯	083

七) 腮腺炎

疾病知識	086
營養菜式——鮭魚肉粒粥	089
營養菜式——營養瘦肉粥	090

八) 便秘

疾病知識	092
益補湯水——木瓜魚尾湯	096
益補湯水——莧菜瘦肉湯	098
營養菜式——高纖沙律	099

九) 寄生蟲

疾病知識	102
------	-----

十) 熱痲

疾病知識	108
益補湯水——粉葛赤小豆鯪魚湯	110
益補湯水——青紅蘿蔔豬骨湯	112

親子至 Fit 健體操推介二	114
----------------	-----

序

為人父母，平日單單為要「擺平」子女的功課學業，已然弄得疲於奔命；若然遇上孩子身體稍差，再要生病吃藥，那就更是「可憐天下父母心」了！

預防勝於治療，這本《親子百病不侵手冊》正是那些防患未然的爸爸媽媽的最強武器。針對十種威脅孩子健康的疾病，逐個擊破；如介紹感冒、腸胃炎、喉嚨發炎，以至近期發現的非典型肺炎和主要出現在亞熱帶地區的登革熱等病的成因與治療。

更重要的是，書中全方位的抗病指南，有由中醫師、營養師等提供兒童營養菜式及滋補湯水，幫助增強抵抗力，亦有以圖片示範兒童體操及一些親子操，讓父母與子女一同預防生病之餘，一併促進親子關係，一箭雙鵰。

編輯部
