

<<女人的三春>>

图书基本信息

书名：<<女人的三春>>

13位ISBN编号：9787544319522

10位ISBN编号：7544319520

出版时间：2006-12

出版时间：海南出版社

作者：庄淑旂

页数：235

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>

<<女人的三春>>

内容概要

我坚信女性的体内隐藏着一股奇妙的力量，就如我所提倡的“女人有三春”的理论：女人的一生有三个健康关键期，一是月经生理期，二是怀孕生产期，三是停经更年期。

只要掌握这三个生理的重大变动期，通过妥善的饮食调养与作息规范，就可以获得永久的健康和美丽。

本书就是我研究医学一辈子的理想，衷心献给女性朋友的关爱与建言。

在本书中，庄博士针对女性前两个健康关键期——月经生理期和怀孕坐月子，从女孩成长为女人的微妙身心变化，到经期护理、怀孕保健、坐月子调养与积极育儿等各个阶段，指引年轻女性借由优质食补、健康作息、日常运动和特殊保养，为健康打下坚实基础，为美丽储备丰富资源。

<<女人的三春>>

作者简介

庄淑旂博士1920年生于台湾，父亲为中医师，从小耳濡目染熟习传统医学，之后父亲和丈夫相继因癌症过世，促使她立志习医，1951年成为台湾第一位女中医师。

1953年赴日本，1961年取得庆应大学（其医学部是日本首屈一指的）医学博士学位。

今年87岁的庄博士，推广女性保健和防癌运

<<女人的三春>>

书籍目录

美丽生理期 初潮前的体质调养 对症调养食补 促进成长的洗澡方法 青春期的身体蜕变 乳房的发育 荷尔蒙的变化 排卵的过程 体毛的生长 经期中的自我护理 初潮什么时候来 如何看待生理期 如何使用卫生棉 月经来几天才正常 月经不顺怎么办 经痛是不是疾病 基础体温的测量功课 什么是基础体温 基础体温有何功能 如何测量基础体温 月经与疾病 食医之道最重要 月经VS癌症 月经VS感冒 月经VS冷气房病 月经VS青春痘怀孕优生学 孕前准备 受孕的时辰 流产与堕胎 怀孕期的生活保健 孕妈妈着装与靓肤 怀孕期的疾病防治安心坐月子 坐月子的重要性 坐月子期间的饮食要领 坐月子的起居守则 产后纤体与美颜积极育儿法 宝宝哺养 宝宝日常护理 宝宝的健康护理庄博士的健康天地 宇宙健康法 宇宙健康操庄博士病例咨询室 咨询个案

<<女人的三春>>

章节摘录

《女人的三春1》一书中，作者庄博士针对女性的前两个健康关键期——月经生理期和怀孕坐月子，从女孩成长为女人的微妙身心变化，到经期护理、怀孕保健、坐月子调养与积极育儿等各个阶段，指引所有女性如何藉由优质食补、健康作息、日常运动和特殊保养，为健康打下坚实基础、为美丽储备丰富资源。

她所独创的坐月子方法，已是无数产妇月内调养的奉行圭臬。

台湾很多知名艺人、社会名媛都采用她独特的月子保健法。

如台湾政治家蒋孝严的女儿就是在产后使用庄淑旂博士的月子保健。

不仅在产后迅速恢复了身材，并利用月子期间调养身体，改善了以前手足冰冷的毛病。

她表示下次生产要从开始就使用庄淑旂博士的月子法，将会越生越美丽，越生越健康。

如今大陆也开始渐渐流行庄博士的“月子餐”，如：歌手那英、主持人李静等知名艺人都都用庄淑旂博士的月子餐调养身体，产后迅速恢复窈窕身姿。

著名演员黄磊、孙莉夫妇更写文章感谢庄博士的月子餐对他们的帮助。

只要耐心、细心地依照庄博士的指导，回归自然、顺乎本心，所有女性都能学会疼惜自己、保护自己的幸福之道，成为家庭和社会最温暖的小太阳，散发耀眼光芒与充沛活力。

此书由庄淑旂所著。

<<女人的三春>>

编辑推荐

《女人的三春1》是作者研究医学一辈子的理想，衷心献给女性朋友的关爱与建言。

女人一生中有三个改善体质的大好时机：月经来潮时、怀孕生产时、停经更年期。

只要把握住这三个机会，就能永葆健康与美丽。

Ladies：和日本皇后美智子，以及两岸众多，知名艺人、社会名媛，共享同一部健康秘籍！

“健康之神”、“防癌之母”、日本皇室专任健康咨询医师，庄淑旂博士倾情奉献。

你也可以和明星辣妈一样美丽健康！

庄博士独创的坐月子法帮助你调养身体，快速恢复窈窕身姿！

我坚信女性的体内隐藏着一股奇妙的力量，就如我所提倡的“女人有三春”的理论：女人的一生有三个健康关键期，一是月经生理期，二是怀孕生产期，三是停经更年期。

只要掌握这三个生理的重大变动期，通过妥善的饮食调养与作息规范，就可以获得永久的健康和美丽

。

<<女人的三春>>

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>