

<<给妈妈的健康书-方博士健康>>

图书基本信息

书名：<<给妈妈的健康书-方博士健康美容心语>>

13位ISBN编号：9787509122655

10位ISBN编号：7509122651

出版时间：2009-1

出版时间：人民军医出版社

作者：方一如

页数：90

字数：110000

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>

<<给妈妈的健康书-方博士健康>>

前言

一年有春夏秋冬四季：春天，山绿了，花开了，世界生机勃勃，笑迎爱的到来；夏天，骄阳似火，万物昌盛，日长夜短恋情深；秋天，微风吹遍金色的原野，万紫千红，天高雁南飞；冬天，银装素裹，大地冬眠，心盼春来早。

人的一生也有春夏秋冬：春天是好好学习，天天向上的成长期；夏天是积极工作，建立家庭的家住期；秋天是成熟收获，善待自己的林住期；冬天是金色晚霞，健康长寿，迎接世界上新生命诞生的游行期。

我人生的春夏在中国的南京、合肥、福州、南昌、上海等地度过；饱吸了祖国的新鲜空气，品尝了大地的丰富营养；沐浴过社会历史的灿烂阳光，也经历了风雨雪飘；我人生的夏末到秋天来到了一衣带水的邻国日本，光阴似箭，转眼20多年……我喜欢中国的牡丹和日本的樱花、我热爱中日两国人民。

日本是世界上最长寿的国家。

在日本工作生活的20多年中、因为专业的习惯和个人的兴趣，耳闻目睹了日本人民对健康的关注、优良的生活习惯和因人而异的保健方法。

特别是女性朋友独特有益的健美法，确实令人羡慕，值得推荐。

健康知识是全人类的共同财富，我炽烈的心愿是将这些知识奉献给祖国的亲人，特别是女性朋友，使其成为大家共同的健康财富。

本着古为今用、洋为中用、他为己用的原则，读者可结合自身的情况参考阅读本书。

我想这也是中日民间友好交流的一件善事。

我分别用日文、中文编写了两本健康养生方面的书，像拉家常一样用通俗言语与两国的姐妹们在书上谈心。

这本中文版想写的东西太多太多，因时间关系，献上朵朵小花，愿祖国姐妹闻到清香，得到裨益。

由于我的能力和水平所限，不能像专家学者一样写出高深的健康美容的理论，而只是作为这个领域的爱好者，把自己根据传统医学的理论原则认识健康美容和在日本20多年工作生活中看报纸、看杂志、看电视、听讲座的所见所闻汇编成这本书。

<<给妈妈的健康书-方博士健康>>

内容概要

本书是旅日华人方一如博士20年来以祖国传统医学的精髓为主体，积累了生活中各种行之有效的健康美容及养生的心得体会，并收集整理了日本这一世界上最长寿国家中各种各样健美养生的经验和积极向上的生活态度，编撰成书，作为献给祖国母亲、献给同胞姐妹的礼物。本书适合广大女性朋友参考阅读，是孩子送给妈妈最好的健康“补品”，也是中年女性必备的健康读物。

<<给妈妈的健康书-方博士健康>>

书籍目录

第一章 我的健康美容法 1.我的年龄和面孔 2.我的一天 3.我的日程表 4.笑和大笑健康法对我有很大的启发 5.回想法 6.养生八心和八戒 7.健康美丽是事业成功的原动力 8.健康和饮食 (1)健康的根本就是饮食 (2)食物也分阴阳 (3)季节与饮食 (4)医食同源 9.健康与中药 (1)中药的种类 (2)中药的临床应用 (3)酒是西药之长 (4)水是百药之首 10.健康与茶 11.健康与针灸 12.健康与气 13.我的健康语录第二章 诚挚推荐：日本盛行的女性健康养生法 1.传统医学与养生 2.冬夏养生法 3.养生20条 4.日本民间养生法 5.消除精神压力的养生法 6.平衡精神压力的18招 7.缓解精神疲劳的15条方法 8.女性保持美丽青春的30条规则 9.夏季的健康美容食品：生姜和芥末 10.健康食品豆芽——小型化工厂 11.海藻类健康食品——天然万能胃药第三章 诚挚推荐：日本各界名流的抗衰老秘诀 1.幸福人格的培养方法 (1)幸福人格靠自己培养 (2)用心微笑送迎每天 (3)每天记录5件愉快的事 2.健康生活的秘密 (1)美丽健康到百岁 (2)感受饮食的快乐 (3)没有大量的蔬菜就没有健康的身体 3.丈夫的体贴是妻子健康美丽的最佳答案 4.战胜更年期的肥胖——减肥美人的诀窍 (1)快乐减肥 (2)理性减肥 (3)改变坏习惯 (4)瑜伽减肥 (5)蔬菜豆浆减肥第四章 日本长寿明星的养生之道后记

<<给妈妈的健康书-方博士健康>>

编辑推荐

《方博士健康美容心语：给妈妈的健康书》如同一个健康的大菜篮：五花八门、五味俱全：像一把美丽的大花束：五颜六色、五彩缤纷。

呈献给我亲爱的读者：诒大家自由采撷，愿大家更加健康美丽。

敬献给我亲爱的祖国愿您更加繁荣昌盛。

在中日友好条约缔结30周年之际，请收下一位海外游子坚持20多年的中日民间友好交流的真诚心意和真实记录。

心里怀有感谢还恩之情，您就会健康长寿，就会美丽向前。

以健康为中心糊涂一点潇洒一点助人为乐 知足常乐 自得其乐 每个女人在生活中都有一本难念的经，但事在人为，乐在创造，善于调节，善于自我超脱，才会喜乐无愁，人生时时处处柳暗花明又一村。

<<给妈妈的健康书-方博士健康>>

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>