第一图书网, tushu007.com

<<女人の三春>>

图书基本信息

书名：<<女人の三春>>

13位ISBN编号：9789571343686

10位ISBN编号：9571343684

出版时间：2005-9-5

出版时间：时报文化出版企业股份有限公司

作者：庄淑旗

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

第一图书网, tushu007.com

<<女人の三春>>

内容概要

女人的一生有三個健康關鍵期：月經來潮時；懷孕生產時；停經更年時。
只要把握這三個時機有效調養身心，就能祛病調息、轉弱為強，再造清新體質、永保青春美麗。
女性醫學權威莊淑旂博士，心心念念女性的健康，從女孩到女人，教妳認識自己的身體，找回順暢的身心律動、奠下健康的永續根基。
複雜深奧的女性生理學，是健康教母莊淑旂博士畢生鑽研的首要醫療課題。
她所獨創的坐月子方法，已是無數產婦月內調養的奉行圭臬；「女人有三春」的保健理論，更成為守護女性終身健康的獨到法門。
在本書中，莊博士本著無比的關心與慈愛，針對女性的前兩個健康關鍵期——月經生理期和懷孕坐月子，從女孩成長為女人的微妙身心變化，到經期護理、懷孕保健、坐月子調養與積極育兒等各個階段，指引所有女性如何藉由優質食補、健康作息、日常運動和特殊保養，為健康打下紮實基礎、為美麗儲備豐富資源。
只要耐心、細心地依照莊博士的指導，回歸自然、順乎本心，所有女性都能學會疼惜自己、保護自己的幸福之道，成為家庭和社會最溫暖的小太陽，散發耀眼光芒與充沛活力。

作者简介

书籍目录

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