

<<莊雅惠-七種常見文明病的保健藥>>

图书基本信息

书名：<<莊雅惠-七種常見文明病的保健藥膳>>

13位ISBN编号：9789864175093

10位ISBN编号：9864175092

出版时间：2005年07月01日

出版时间：天下文化

作者：莊雅惠

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>

<<莊雅惠-七種常見文明病的保健藥>>

內容概要

你熱愛美食，大魚大肉從不忌口嗎？

你很少運動，假日只喜歡窩在電視或電腦前嗎？

你常常熬夜，老是日夜顛倒、三餐不定時嗎？

如果你是以上三種人，那可要注意了，因為肥胖、糖尿病、高血脂、痛風、膽結石等文明病就快找上你了。

想避免上述疾病上身，平時就要注意養生，調理身體。

名中醫師莊雅惠針對七種現代人最常見的文明病，詳細解說中西醫觀點，並提供美味中藥藥膳、穴位按摩及藥浴泡澡等簡易養生法，不論是已經罹患上述疾病，或者目前身體狀況良好，但有家族遺傳史者，都能讓你的身體維持在最佳狀態，全面提昇新陳代謝，輕鬆遠離文明病。

<<莊雅惠-七種常見文明病的保健藥>>

作者簡介

莊雅惠，現任全昌堂傳統中醫醫院主治醫師、台北市立聯合醫院兼任主治醫師、高雄市立空中大學兼任助理教授、味全生技中心顧問暨長春養生館網站館長、漢補世家中醫顧問、中視「新聞探索」養生小叮嚀單元主講人、復興電台「生活百分百」藥膳養生單元主講人、東森電台「東森早餐」「早餐快樂診所」藥膳養生主講人。

著有《我家小孩變聰明》、《莊雅惠 過敏Bye Bye》、《莊雅惠 全家人的保健藥膳》等多本暢銷書。

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>