

<<庄淑旗元气养生健康法>>

图书基本信息

书名：<<庄淑旗元气养生健康法>>

13位ISBN编号：9787512700109

10位ISBN编号：7512700105

出版时间：2010-6

出版时间：中国妇女

作者：庄淑旗

页数：207

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>

<<庄淑旗元气养生健康法>>

前言

生活在步调快速的现代，每个人都为了工作、家庭奔波忙碌，累积了巨大的压力与紧张，容易造成身心的失调。

许多违反自然规律的生活习惯，更为各种复杂疾病例如癌症等，营造了增生的环境。

如果我们等到身体发出警讯，才急忙投医、想依靠药物和医技来治疗，这时身体机能或多或少都已经遭受某种程度的伤害，甚至难以补救。

所以我们更应该做的，是要在每天的日常生活中，保持力行健康的作息、饮食和运动习惯，保持心情愉快。

尤其是熟龄族，熟龄是指30岁以上的成熟年龄，也有人称之为“熟年”，这是我们一生中最黄金的时刻，但却也是我们体内外的各个器官到了明显衰退的临界点，如果我们还不警觉，健康将立刻会亮起红灯。

<<庄淑旗元气养生健康法>>

内容概要

失调的身心与失序的生活是疾病侵犯的来源。

《庄淑旗元气养生健康法》从体形与体质、食疗保健、按摩养生、运动健身等几方面，为中老年人提出了自我调理体质，远离疾病、常葆健康的平衡养生法则。

三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲。

30岁以上的中年，是人生中最黄金的时间，却也是身体的各个器官到了明显衰退的临界点。如果我们还不警觉，健康将立刻亮起红灯。

健康是莫大的财富。

年轻的生命很难体会，在我们能感受到衰老的症状时，其实已经衰老很久很久了。

中年时的正确养生观念与生活实践，决定了老年的幸福。

健康是一张伞方位的网。

中年人在人生的旅途中，冲到了事业、理想的高峰。

在斩获一番成就之时，也应该充分回馈身体，好好检查自己的生活细节。

此时还有足够的时间，让自己重掌健康之舵。

解除未老先衰的危机，每天都有足够的元气迎接生活的种种挑战。

<<庄淑旗元气养生健康法>>

作者简介

庄淑旗，医学博士，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，成为台湾第一位女中医师，并赴日本取得庆应大学医学博士学位，全心投入防癌抗癌与女性医学的精深研究。

庄博士以结合中西医两者之长的自然医学健康法，治疗无数患者，并长期在中日两地推广宣导防癌抗癌观念与女性健康管理，对于促进国民健康贡献良多，并获得政府表扬，堪称台湾医学界的国宝级人物，被誉为“防癌之母”、“健康之神”；并曾担任日本皇后美智子的专任健康管理顾问，目前仍为日本皇室所聘请的谘询顾问医师，享有崇高声望。

现任日本东京防癌联合会会长、台北财团法人庄淑旂社会福利事业基金会董事长。

<<庄淑旗元气养生健康法>>

书籍目录

第一章 认识你的体形与体制体形与饮食方法倒三角体型（上腹突出）：吃饭维持八分饱弓背体型（驼背）：舒解压力、缓和情绪挂钟体型（下腹突出）：摄取动物性脂肪增加能量体质状态检测表“实证”体质VS“虚症”体质正常体质、虚症体质和实证体质的特性第二章 小食材，大疗效：日常养生的食疗方清理肠胃，排除废气清肠环保餐主食清肠环保餐饮料居家简易保健食疗打嗝上吐下泻化淤中暑消除疲劳、降低肠胃负担调理生理机能帮助消化消除体内胀气排除胀气美食当前八分饱，健胃整肠身体好促进食欲肠胃温疗健胃整肠促进肠胃蠕动预防便秘，五谷鲜果效果好改善便秘消暑保健的健康饮品美味消暑甜品预防中暑冰凉止渴降火气人人适宜的四季食补春季食补夏季食补秋季食补冬季食补补五脏的五色豆健脾黄豆餐养心红豆餐补肾黑豆餐润肺白豆餐减轻肝脏负担肝脏保健餐热茶解酒预防感冒，提高免疫力预防感冒食疗方经期保养补血甜汤现代文明病保健延缓脑部退化舒缓压力增强记忆力安神补钙老年人怎么吃最健康老年人饮食忌宜促进全家情感交流的美食全家齐做润饼卷第三章 偏方验方治百病，疑难杂症的食疗对策感冒对症食疗经常感冒咳嗽帮助感冒痊愈消化系统疾病帮助排除胀气改善便秘女性常见小毛病脸色暗沉改善阴道炎舒缓眼睛疲劳眼睛疲劳肌腱炎治疗改善肌腱炎第四章 手到病自除：元气养生按摩法各种器官的洁净法肺部洁净法门肠道洁净法皮肤洁净法血液洁净法……第五章 小动作，大健康：活力健康操第六章 有效防癌，元气一生

<<庄淑旗元气养生健康法>>

章节摘录

在现代都市的水泥丛林中生活，建筑物内没有装冷气或空调，几乎无法过日子，因为冷气房内与室外的温差太大所引起的生理障碍，我称之为“冷气房病”。

冷气房病多发生在女性身上，主要症状则包括腰痛、腹痛、胃下垂、手脚冷、膀胱炎、头痛及全身不适等症状。

生理期间尤其要避免受寒，因为这时女性的卵巢、子宫等器官的机能需要更活跃地运作，像子宫内膜的脱落、经血的排出，还有为下一次的排卵与受精做准备，都必须花费身体很大的能量，因此受寒、负重和疲劳等状况都不应发生。

若是室内与室外的温差太大，会使全身机能出现障碍，而容易感染疾病。

机能的减退将导致唾液分泌不平衡而造成胀气，这也就是腰痛、腹痛的主要原因。

体质冷寒的女性，晚上睡前可以将六七颗红枣剖开，浸在水里一晚，第二天放在开水中煮30分钟，加少许的红糖在早餐前服用，这样做可以让身体暖和。

体质冷的人，平常最好也不要吃生菜。

<<庄淑旗元气养生健康法>>

编辑推荐

健康绝非单一项目，健康是一个全方位的网，熟龄之人，多数在人生的旅途中，冲到了事业、理想的高峰，在斩获一番成就之时，应该充分回馈身体的时候，好好地检验你的生活细节，此时还有足够的空间，让自己掌握健康之舵。

本书是庄博士针对现在熟年健康的话题所讨论的保健之道。

<<庄淑旗元气养生健康法>>

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>