

<<今天的疲劳,今天消除>>

图书基本信息

书名：<<今天的疲劳,今天消除>>

13位ISBN编号：9789571340449

10位ISBN编号：9571340448

出版时间：時報文化

作者：莊淑旂

页数：184

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>

<<今天的疲劳,今天消除>>

内容概要

疲劳，是现代人的通病。

紧张的压力与忙碌的生活，让人无法好好调养生息，疲劳就这样日积月累，形成恶性循环，除了影响情绪思考，免疫力更因而下降，容易胀气、罹患感冒，甚至有致癌的可能。

健康教母庄淑旂博士，在深受读者回响的《宇宙健康法》1、2集之后，从现代人最切身的疲劳问题切入，分析疲劳的成因与种类，并针对职场作息、器官保健、体内环保和生活习惯等面向，提出关于运动、按摩、饮食、生活管理等简易有效的保健守则，教你彻底分疲解劳，重拾活力与健康。

<<今天的疲劳,今天消除>>

作者简介

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，并赴日本取得庆应大学医学博士学位，全心投入防癌研究。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的健康观念，其促进国民健康的卓越贡献，更获得政府表扬。现任日本东京防癌连合会会长、台北财团法人青峰社会福利事业基金会董事长。

<<今天的疲劳,今天消除>>

书籍目录

基本观念篇	* 疲劳的种类	* 疲劳的原因	* 消除疲劳操	职场作息篇	*
梳髮按摩运动	* 肩颈的按摩	* 颜面的按摩	* 半蹲塑腿操	* 背部放鬆操.....	
器官保健篇	* 明眸健康操	* 决明子养生茶	* 手部的按摩	* 扬眉吐气健康操	
	* 脚的指压法.....	体内环保篇	* 排除肠道气健康操	* 预防感冒伸展操	* 大
蒜水	* 正确排便法.....	生活习惯篇	* 快乐的心情	* 自在的穿着	* 清爽的空
间	* 茶叶枕DIY	* 热力浸足法	* 清心健康的豆类小吃	* 人人适宜的四季食补	
.....	作者简介				

<<今天的疲劳,今天消除>>

媒体关注与评论

你是疲劳一族吗？

小心！

日积月累的疲劳，是健康的头号杀手，将导致免疫力降低、疾病丛生，甚至引发「前癌症状」。

健康教母庄淑旂博士结合预防医学的精髓，提供各种自我健康管理的方法，帮助你在每一天的工作、生活与休閒中，随时随地对症解劳、补充能量，成为疾病绝缘体。

<<今天的疲劳,今天消除>>

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>