

<<管好健康活到老>>

图书基本信息

书名：<<管好健康活到老>>

13位ISBN编号：9789571342153

10位ISBN编号：9571342157

出版时间：2004-10

出版时间：時報文化

作者：庄淑旂

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>

## <<管好健康活到老>>

### 内容概要

24小时自我健康管理 拚健康，靠自己！

预防医学权威庄淑旂博士，完整公开独家的健康管理计划，从基础保健、每日作息、饮食管理到特殊调养，教你做好24小时全天候的健康保全，守护身心平安，迈向长寿之路！

健康，需要时间来累积。

倘若每天都能过着健康的生活，自然身心舒畅、神清气爽；如果每天都在虐待自己的身体，久而久之，身体一定会提出严正的抗议。

在本书中，庄淑旂博士以自身力行的健康管理方法，透过生活习惯、饮食管理、运动按摩、自我诊断、防病抗疫等各面向，教你打造简易的保健生活、累积雄厚的健康资本，天天给予身心最周到的呵护照料，活出无病无痛的美好人生。

基本的健康管理 确立健康管理基本观念，展开防癌抗病的第一步！

健康管理的重要性 · 健康管理三要素 每天的健康管理 完整规划24小时作息健康管理，带你每天拚健康！

早晨保健 · 工作情境 · 休息方法 · 应酬饮食 · 晚间放鬆 · 週末休閒 饮食的健康管理 善用食疗 强化体质、调理疾病，让厨房变成最好的药局！

正确饮食观念 · 三餐菜单建议 · 简易食疗保健 · 对症调养食谱 特殊的健康管理 针对特定健康需求提供保健守则，有效缓解身心不适！

排气塑身 · 改善便秘 · 预防感冒 · 预防SARS · 防癌抗癌 · 生理期保养 · 银髮族健康

## <<管好健康活到老>>

### 作者简介

庄淑旂医学博士，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，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。

<<管好健康活到老>>

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>