

<<女人的三春2>>

图书基本信息

书名：<<女人的三春2>>

13位ISBN编号：9789571344904

10位ISBN编号：9571344907

作者：莊淑旂 著

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>

## <<女人的三春2>>

### 内容概要

(一) 本書共分成更年期與銀髮族兩個章節，是繼>後，再將第三春 更年期以及銀髮族生活做詳細的介紹。

(二) 女性的生理，一生受賀爾蒙影響最大，從女性性徵發育、初潮來臨、懷孕生子到最後的停經都受到很大影響，在更年期篇裡，莊博士將教大家如何以運動與飲食改善更年期的不適症狀，並懷抱著一顆感恩的心，面對停經後的生活。

(三) 在銀髮族篇裡，莊博士將侍奉高齡母親的經驗作為分享，從食衣住行的照顧，到心靈層面的關懷與慰藉，做詳細的介紹，不但對銀髮族受益無窮，也非常適合家有高齡父母的子女閱讀。

(四) 本書最大重點，就是強化遵循自然法則的規律生活，以及懷抱感恩之心，再加上預防勝於治療的自我健康管理，去喜悅迎接人生每一個時期。

## <<女人的三春2>>

### 作者简介

莊淑旂 博士 一九二 年生於台灣，父親為中醫師，從小耳濡目染熟習傳統醫學，之後父親和丈夫相繼因癌症過世，促使她立志習醫，成為台灣第一位女中醫師，並赴日本取得慶應大學醫學博士學位，全心投入防癌研究。

莊博士以結合中西醫兩者之長的自然醫學健康法，治療無數患者，並長期在中日兩地推廣宣導防癌抗癌的健康觀念，其所推廣的「宇宙健康操」、坐月子調理等，皆獨步醫界，對促進國民健康貢獻良多，並獲得政府表揚。

現任日本東京防癌連合會會長、財團法人台北市青峰社會福利事業基金會董事長、中華民國家族防癌協會董事長。

## <<女人的三春2>>

### 书籍目录

推薦序前言更年期篇1-1 更年期，女性二度青春的開始1-2更年前期的保健1-3從生理的改變了解更年期1-4更年期障礙的應對策略1-5更年期的疾病預防1-6更年期的情緒管理銀髮族篇2-1怎樣做好幸福退休的準備2-2老了怎麼辦？  
談體能衰退的現象2-3銀髮族的飲食照顧2-4銀髮族一天的生活起居2-5銀髮族的居家照顧與育樂生活2-6  
銀髮族的自我健康管理2-7銀髮族的疾病預防與保健2-8銀髮族的心靈---和平、感恩之思想的建立女人的三春結語病例諮詢室

<<女人的三春2>>

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>