

<<生理期自療事典>>

图书基本信息

书名：<<生理期自療事典>>

13位ISBN编号：9789862290231

10位ISBN编号：9862290234

出版时间：三采文化出版事業有限公司

作者：賴榮年 著

页数：208

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>

## <<生理期自療事典>>

### 內容概要

生理期腹脹拉肚子，是子宮內膜異位症狀？

生理期調養，一帖四物湯就夠了？

女生要愛惜自己的身體，千萬別忘了把握每個月調養氣血的好機會！

生理期是每個女人的「好朋友」，也是每個月的大困擾。

本書由資深的婦科中醫師執筆，以中西醫的角度，從女性生理構造開始，清楚說明生理週期的變化與調養的訣竅；再從生理週期的各種不適症狀解析其成因，並從飲食、生活等各方面提供舒緩的小技巧。

與女性生理週期相關的疾病，本書也仔細地從自療的角度，解說六大女性婦科疾病的症狀、發生原因及中西醫治療方式，希望讓讀者能夠藉由本書中的叮嚀，主動關心自己的身體，實現預防勝於治療的療護理想。

運動的調養，更是不可或缺的一環。

本書特別由中醫師親自示範古今之經典養生功法、放鬆運動，以及圖解舒緩生理週期不適症狀的按摩穴位，和針對體質與症狀所調配的生理期藥膳食譜，讓你從日常生活、運動、飲食等全方面調養，不再為生理期煩惱。

<<生理期自療事典>>

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>