《女人的三春》

图书基本信息

书名：《女人的三春》

13位ISBN编号：9787544319522

10位ISBN编号：7544319520

出版时间：2006-12

出版社：海南出版社

作者：庄淑旂

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《女人的三春》

内容概要

《女人的三春》

作者简介

庄淑旂博士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，1951年成为台湾第一位女中医师。1953年赴日本，1961年取得庆应大学（其医学部是日本首屈一指的）医学博士学位。
今年87岁的庄博士，推广女性保健和防癌运动30多年，赢得了“ 防癌之母 ”、“ 健康之神 ”的称誉。她是日本皇太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咨询顾问医师。现任日本东京防癌联合会会长、台北财团法人青峰社会福利事业基金会董事长。
庄博士有一句名言：“ 名医治未病，凡医治既病。 ”为了实践这个道理，她致力于统合整理毕生医学理论精髓，开启了台湾健康书写作的先河，像是《体内环保》、《今天的疲劳，今天消除》、《女人的三春》等保健法书籍，均是畅销连连、好评不断。
庄博士长期在我国台湾地区和日本倡导防癌抗癌观念与女性健康管理。她所推广的“ 宇宙健康操 ”、坐月子调理等，独步医界，深受推崇，从八九十岁的银发族，到二三十岁的妙龄女子，都可以找到许多信仰庄淑旂健康医学的信徒。
复杂深奥的女性生理学是健康教母庄淑旂博士毕生钻研的首要医疗课题。她认为，女人的一生有三个健康关键期：月经来潮期，怀孕生产期和停经更年期。如果能抓住这三个机会，针对自己的体质，通过妥善的饮食调养与作息规范，就能祛病调息，转弱为强，再造健康，永葆青春美丽。

《女人的三春》

书籍目录

美丽生理期初潮前的体质调养对症调养食补促进成长的洗澡方法青春期的身体蜕变乳房的发育荷尔蒙的变化排卵的过程体毛的生长经期中的自我护理初潮什么时候来如何看待生理期如何使用卫生棉月经来几天才正常月经不顺怎么办经痛是不是疾病基础体温的测量功课什么是基础体温基础体温有何功能如何测量基础体温月经与疾病食医之道最重要月经VS癌症月经VS感冒月经VS冷气房病月经VS青春痘怀孕优生学孕前准备受孕的时辰避孕的方法流产与堕胎自然流产与人工堕胎堕胎的不良影响小产饿调养方法积极面对堕胎问题怀孕期的生活保健怀孕期的饮食管理孕妈妈日常护理十六要点调整家居环境家人的关心支持职业妇女的孕期生活孕妈妈着装与靓肤着装靓肤怀孕期的疾病防治感冒害喜与孕吐妊娠糖尿病水肿德国麻疹产前忧郁症胎毒安心坐月子坐月子的重要性坐月子文化吃好睡好坐月子坐月子期间的饮食要领台湾传统的坐月子调养食补按台湾传统坐月子的饮食规划适合产妇产后的食物产后饮食注意与产后不宜坐月子的起居守则个人护理保健调整生活习惯产后纤体与美颜新妈妈的窈窕身材新妈妈靓肤计划产后头发护理积极育儿法宝宝哺养宝宝异地口要喝黄连水母乳喂养好授乳期的饮食管理混合喂养人工喂养宝宝的优质饮食宝宝日常护理保全卤门护理肚脐帮助打嗝促进睡眠给婴儿洗澡婴儿衣着宝宝的健康护理慎防感冒新生儿肺炎咳嗽的预防秋季腹泻给宝宝的有效刺激重视身心健康发展庄博士的健康天地宇宙健康法调养食补四法保健七运动宇宙健康操庄博士病例咨询室咨询个案

《女人的三春》

章节摘录

《女人的三春1》一书中，作者庄博士针对女性的前两个健康关键期——月经生理期和怀孕坐月子，从女孩成长为女人的微妙身心变化，到经期护理、怀孕保健、坐月子调养与积极育儿等各个阶段，指引所有女性如何藉由优质食补、健康作息、日常运动和特殊保养，为健康打下扎实基础、为美丽储备丰富资源。她所独创的坐月子方法，已是无数产妇月内调养的奉行圭臬。台湾很多知名艺人、社会名媛都采用她独特的月子保健法。如台湾政治家蒋孝严的女儿就是在产后使用庄淑旂博士的月子保健。不仅在产后迅速恢复了身材，并利用月子期间调养身体，改善了以前手足冰冷的毛病。她表示下次生产要从开始就使用庄淑旂博士的月子法，将会越生越美丽，越生越健康。如今大陆也开始渐渐流行庄博士的“月子餐”，如：歌手那英、主持人李静等知名艺人也都用庄淑旂博士的月子餐调养身体，产后迅速恢复窈窕身姿。著名演员黄磊、孙莉夫妇更写文章感谢庄博士的月子餐对他们的帮助。只要耐心、细心地依照庄博士的指导，回归自然、顺乎本心，所有女性都能学会疼惜自己、保护自己的幸福之道，成为家庭和社会最温暖的小太阳，散发耀眼光芒与充沛活力。此书由庄淑旂所著。

《女人的三春》

编辑推荐

《女人的三春1》是作者研究医学一辈子的理想，衷心献给女性朋友的关爱与建言。女人一生中有三个改善体质的大好时机：月经来潮时、怀孕生产时、停经更年时。只要把握住这三个机会，就能永葆健康与美丽。Ladies：和日本皇后美智子，以及两岸众多，知名艺人、社会名媛，共享同一部健康秘籍！“ 健康之神 ”、“ 防癌之母 ”、日本皇室专任健康咨询医师，庄淑旂博士倾情奉献。 你也可以和明星辣妈一样美丽健康！庄博士独创的坐月子法帮助你调养身体，快速恢复窈窕身姿！我坚信女性的体内隐藏着一股奇妙的力量，就如我所提倡的“ 女人有三春 ”的理论：女人的一生有三个健康关键期，一是月经生理期，二是怀孕生产期，三是停经更年期。只要掌握这三个生理的重大变动期，通过妥善的饮食调养与作息规范，就可以获得永久的健康和美丽。

《女人的三春》

精彩短评

1、坐月子用的，不错的书
2、推荐给姑娘们。好好爱自己
3、便宜实惠，方便快乐。还没来得及看
4、最喜欢产后护理部分，米酒在北方也不常见，只好在网店看看了~
5、之前看了很多评论，还是买了这本书。到手后确实很失望。书分四个部分，美丽生理期针对的是月经初潮少女。怀孕优生学，比不上专业的怀孕书籍那么翔实。安心坐月子那一部分也没有网上的“如何坐月子”值得一读。居然还有积极育儿法，哪比得上专业的书籍啊！沒买的同学不要下单啦！这本书就是蜻蜓点水的说。
6、纸质不错，没有异味，孕妇使用正好
7、好多问题没展开讲啊
8、好好养自己，身体是自己的
9、东西普遍很养生，不过都不好吃
10、小S坐月子推荐的书。书的内容比较少，空间很多。不过图案还是比较可爱。道理说的比较清楚，很可信，我还是比较推崇中国的坐月子传统，这是本继承传统，自己不自以为是的书，比较好。但是是根据台湾饮食习惯写的坐月子，不知道对北方参考价值有多大。
11、之前一直在找这本书，听朋友介绍说不错，收到货后发现印刷质量很好，内容也很详细，很有帮助！
12、坐月子期间不喝水，只喝酒？也太对我胃口了吧
13、到手后很失望。没来以为是专注安心坐月子、如何坐月子的专业书籍，没想到里面的内容那么笼统，什么月子护理、保健、食谱，统统都没有，都是粗略带过，根专业书籍直接没法比，建议不要买
14、从怀孕到月子的理论还蛮靠谱的。还没实施。不知道效果。不过已经准备将来就对着干了。
15、这本书真的非常不错啊 里面讲的很多东西女人一生都能用到 可以福利三代人呢 真的非常不错 我以后坐月子的时候要严格遵守庄教授讲的东西
16、这本书真的很实用的书哦
17、必须要赞
18、总体感觉理论有些守旧，效果不得知，但药膳绝对应该因人而异。
19、有的能用
20、很多其实不可借鉴。。
21、最近比较火的书
22、太太太传统了……
23、庄老书好，可是操作起来实在具有挑战，而且难以坚持。。
24、很实用的坐月子护理知识，都是神秘的东方智慧和如今科学诠释的结合。
25、内容简单，但是实用，很不错的
26、女人的书，挺喜欢看的，受益匪浅
27、这书应该不是正版。凑合着用
28、不怎么科学
29、好书，看了受益匪浅！
30、全彩页，看着舒服，就是有些吃的太本土化，不知道是什么。
31、说了不少不知道的常识

《女人的三春》

精彩书评

1、我坚信女性体内隐藏着一股奇妙的力量，就如我所提倡的“女人有三春”口号：一是月经生理期；二是怀孕生产期；三是停经更年期。只要掌握这三个生理的重大变动期，透过妥善的饮食调养与作息规范，就可以获得永久的健康。本书就是我研究医学一辈子的理想，衷心献给女性朋友的关爱与建言。——庄淑旂博士在台湾，有一位年近九旬、面目慈祥的女性医学权威，她就是被称为“防癌之母”、“健康之神”的庄淑旂博士。她所独创的宇宙健康操等健身方式在台湾民众中风靡流行，连企业家王永庆、著名歌唱家蔡琴等都身体力行，手持毛巾，伸展身姿，将庄博士的宇宙健康操作为平时强身健体、解除工作疲劳的秘密武器。不仅如此，宇宙健康操还受到台北教育部门响应，计划在各中小学校养成“种子老师”，再经由团体向全台湾推行介绍。庄淑旂博士是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咨询顾问医师，并担任东京防癌联合会会长等职务。庄博士一生著作颇丰，而且所独创的健康理论也很多，除了宇宙健康操、汤匙刮刮乐、消除疲劳操、预防感冒伸展操等运动之外，她最重要的医学贡献，当属对女性生理学的研究。庄博士认为女人有“三春”——月经生理期、怀孕生产期、停经更年期，只要掌握这三个重要生理关键期，悉心调养身心，就可以改善体质，为一生健康打基础。从女孩到女人，女人的一生要经历月经来潮、怀孕、生产、育儿，直到后来的更年期、银发老年期，女人的一生是繁复艰巨的一生（担负着生儿育女的重任），也是幸福骄傲的一生。复杂深奥的女性生理学是女性一生必修的知识，这些知识不仅可以由妈妈、姐姐传授，现代女性保健更要听听医生的指导。庄博士一生致力于研究女性医学，心心念念女性健康，尤其是关于坐月子期调养、更年期调养上的独创理论，使她成为台湾的女性医学权威。台湾很多知名艺人、社会名媛都采用庄淑旂博士独特的坐月子法调养身体。如台湾政治家蒋孝严的女儿就是在产后使用庄博士的月子保健，不仅在产后迅速恢复了身材，并利用月子期间调养身体，改善了以前手足冰冷的毛病，她表示下次生产要从开始就使用庄博士的月子法。如今大陆也开始渐渐流行庄淑旂博士的“月子餐”，如歌手那英、主持人李静等知名艺人也都用庄博士的月子餐调养身体，产后迅速恢复了窈窕身姿；著名演员黄磊、孙莉夫妇更写文章感谢庄博士的月子餐对他们的帮助。庄博士的母亲年轻时因流产而失去健康，卧病在床长达近20年。在母亲更年期时，庄博士通过细心调养与照顾，使母亲恢复了健康与美丽，九十岁高龄时还能周游世界，也印证了“更年期确实可以回春”的理论；之后，在与母亲共同生活的几十年中，庄博士积累了丰富的照顾高龄者以及银发族自我健康管理的经验，尤其是真正对高龄者有益的养生之道，并把这些宝贵的经验和读者分享。目前，庄博士的著作《女人的三春》简体字版已经由海南出版社出版，中国大陆的女性也能有机会了解到庄博士的健康方法，学会疼惜自己、保护自己的幸福之道，利用“女人的三春”，把握机会调养身体，越来越美丽，越来越健康。
2、生完孩子就意味着肥胖和变老，变丑吗，台湾广和亲自证实了“只要经过仔细的调理与照顾，科学的坐月子会让女人越活越美丽、越年轻”女人一生中有3次改变体质的机会，一次是初潮期，一次是生育期，最后一次则是更年期；特别是生育期，它是最能够改变女人体质的最大机会。错过这些黄金时期，就只能利用生理期调养。:联系人：陈小姐台湾广和坐月子:http://twghmm.taobao.com/这本书里面说的所有产品，本店都有卖哦，有需要的妈妈们，可以到小店里看下，在这里祝所有的妈咪越生越健康，越生越漂亮

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:www.tushu000.com