

《熟齡健康自己來》

图书基本信息

书名：《熟齡健康自己來》

13位ISBN编号：9789571346380

10位ISBN编号：9571346381

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

《熟齡健康自己來》

內容概要

時報從2002年策劃推出醫學博士莊淑旂的「宇宙健康法」系列著作，已陸續將莊博士的預防醫學和女性醫學理論精華，呈現給廣大讀者，不論是體內環保、健康管理、消除疲勞、或是女性生理期、懷孕期和更年期的健康照顧，均提供無數讀者眾多寶貴、實用而有效的保健資訊，幫助現代人從生活習慣與日常起居中，建立起防病強身的概念。由於環境污染和生活型態改變等諸多因素，使得現代人均面臨了提早衰老的危機，同時要提防各種新興文明病的侵襲，所以從30歲開始，每個人就應該做好日常的健康管理，才能在步入熟年世代之後，維持身心的充沛活力、奠定健康的長久基礎。在這本最新的「宇宙健康法」系列著作中，即統合了莊博士最精華的實用保健法，為30歲以後的熟年族群提供完整的日常保健計畫。首先從認識體型與體力開始，介紹不同體型應該注意的飲食與生活模式；接著再介紹各種日常養生食療、疑難雜症食療，最能有效消除疲勞、強身健體的一系列養身按摩法和活力健康操，以及莊博士畢生致力推廣的防癌抗癌之道，是熟年族群不可或缺的隨身健康寶典，讓讀者可以隨時隨地運用莊博士的預防醫學保健法則，為自己補充滿滿元氣和體力，並防堵環境與生活中的各種致病、致衰因素，以守護一生的健康。

《熟齡健康自己來》

作者簡介

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。現任日本東京防癌聯合會會長、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。

《熟齡健康自己來》

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