

女人的三春



[女人的三春_下载链接1](#)

著者:庄淑旼

出版者:海南出版社

出版时间:2006-12

装帧:平装

isbn:9787544319522

在《女人的三春——生理期·坐月子》一书中，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旼博士的月子保健。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旼博士的月子法，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旼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。

作者介绍：

庄淑旼博士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”的美誉。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旼健康医学的信徒。

复杂深奥的女性生理学是健康教母庄淑旼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。

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囟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
· · · · · (收起)

[女人的三春](#) [下载链接1](#)

标签

女性健康

养生

坐月子

怀孕

女性

生活

健康

baby

评论

很多其实不可借鉴。。

坐月子期间不喝水，只喝酒？也太对我胃口了吧

看着总觉得是伪科学。。

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。

东西普遍很养生，不过都不好吃

好多问题没展开讲啊

推荐给姑娘们。好好爱自己

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。

有的能用

庄老书好，可是操作起来实在具有挑战，而且难以坚持。。

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。

宇宙操

不怎么科学

太太太传统了……

并不算好中医，很多说法是杜撰的，有明显错误的地方也不少。但一半以上是有用的。

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。

个人很喜欢这两本女人三春：经期，孕期和更年期，养好三春，女人一生优雅美丽！

里面有些方子可以借鉴，尤其是家里有小女儿的，可以提前看看做准备。另外，书末有一个针对过敏性鼻炎，早起按摩+带口罩的建议，亲测有用，会坚持！

[女人的三春 下载链接1](#)

书评

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...

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...

[女人的三春 下载链接1](#)