

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:2007

装帧:

isbn:9787544319539

在《女人的三春——更年期·银发族》一书中，庄博士教大家如何以运动与饮食的方法改善更年期的不适症状，安然度过更年期，并怀抱着一颗感恩的心，面对停经后的生活。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。在银发族篇里，庄博士将侍奉高龄母亲的经验作为分享，从食衣住行的照顾，到心灵层面的关怀与慰藉，做详细的介绍，不但对银发族受益无穷，也非常适合家有高龄父母的子女阅读。是银发族真正的健康指南，子女照顾父母的最佳守则。

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。庄博士现还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。她出版了《体内环保》、《今天的疲劳，今天消除》、《24小时自我健康管理》等预防医学与生活保健著作十余部，开启了台湾健康读物写作的先河。

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”、坐月子调理等独创保健法，独步医界，从八九十岁的银发族，到二三十岁的妙龄女子，都有许多庄淑旼健康医学的粉丝。

目录：

[女人的三春](#) [下载链接1](#)

标签

养生

生活保健

女性

我有的书

health

2011

评论

某人买错的书，给妈妈们看了。

妈妈说写的非常好！

为了纠正老妈的健康观念，还得我先看(—^—°)
整体并不完全符合我的阅读要求，有些分类过于笼统，但给老太太们倒是还足够了。

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！

[女人的三春 下载链接1](#)

书评

书上说的产品本小店都有卖哦，有需要的妈妈们，欢迎到本店逛逛，
<http://twghmm.taobao.com/>

新店刚开张，我会给大家大优惠哦，祝各位准妈妈们，越生越好看，越生越苗条
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...

[女人的三春 下载链接1](#)