

# 《怎樣吃得健康睡得好》

## 图书基本信息

书名：《怎樣吃得健康睡得好》

13位ISBN编号：9787702035552

出版时间：2004-2-15

作者：莊靜芬

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《怎樣吃得健康睡得好》

## 內容概要

距離我第一本養生健康書《怎樣吃最健康》出版已然十多年了，在這段不算短的日子裡，我除了更加深深的感佩，影響我最深的母親——莊淑旂博士在自我健康管理概念上的創見之外，也藉由廣大讀者的熱烈迴響，更使我相信飲食在健康管理上佔有相當重要的位置。

這些年來，透過和讀者們對健康問題的溝通與討論，再加上看診時所接觸到的人、事，以及我對現代社會人的健康觀察。我發現，步調愈來愈快速、緊湊而且多變的現代生活中，不論是面臨升學和未來抉擇的學子，還是整天為生活或理想打拚的上班族，甚至是卸下擔子退而不休的銀髮族，睡眠的問題，是他們共同最大的困擾，而且是不分年齡層的。

我所謂困擾著不同年齡層的睡眠問題，不單只是一般印象中，老年人常有的睡不著，或者是很難入睡的狀況，這其中還包括了大部分人普遍存在的睡不好、睡不飽，甚至睡得很累等現象。綜而言之，我可以說睡眠品質的不良正深深地困擾著現代人。

所以，我常常思索著——如何改善睡眠品質。

睡眠品質的不良的確對健康有很大的影響。好友林君曾因為睡眠問題而借助藥物，但是由於他忽略了體內的負擔狀況而險些成癮。後來他和我討論這方面的困擾，我在了解他的作息及飲食習慣後，對他的飲食作了一些建議，包括三餐的比例分配、攝取的食物類別，甚至提醒他外食的點餐方式和必須注意的幾項大原則。起初成效並未立竿見影，所幸他能持之以恆，現在終能拋除藥物的不良影響漸有好眠。

我深信，只有透過最自然的方式來解決睡眠的問題才是真正的健康之道。而飲食——就如我向來主張的「吃得有益」「吃得健康」——是最根本也最自然的解決方法。

# 《怎樣吃得健康睡得好》

## 作者簡介

莊靜芬

日本國立新潟大學醫科畢業（專攻小兒科），前中華開放醫院小兒科醫師，現任甲子兒科院長、風車女性健康管理機構董事長。著有「怎樣吃最健康」、「坐月子怎樣吃」。

# 《怎樣吃得健康睡得好》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)