

《女性漢方保健書》

图书基本信息

书名：《女性漢方保健書》

13位ISBN编号：9789571030432

10位ISBN编号：9571030430

出版时间：2005年06月09日

出版社：尖端

作者：天野曉

译者：陳惠莉

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

《女性漢方保健書》

內容概要

提到漢方，一般常見的既有印象是非現代的、思考邏輯藥方複雜而艱澀、找不到適合自己體質的東西、難喝……這是最常聽到的意見。但是漢方卻是現代女性所必要的東西，而且光是喝漢藥並不就代表是漢方療法。採用適合自己體質的飲食、喝茶、穴道按摩等來改善每天的生活才是漢方的整體考量。此書不僅對女性生理期、更年期、停經後的種種不適和調理方法等都詳加介紹，告訴你日常的基本調理和減輕不適症狀的方式，除此之外，對於肩膀僵硬、頭痛、腰痛、胃痛和下痢等一些現代人常見的疾病也教導你如何運用正確漢方和穴道按摩、養生茶飲和料理等來調養和改善，健康養生，從日常生活就可以做起。

《女性漢方保健書》

作者簡介

天野 曉未病醫學研究中心所長。順天堂大學醫學部特聘講師。北京首都醫科大學客座教授。中國國立中醫藥大學畢業之後，前往日本取得博士學位。傾全力於女性的抗增齡和未病醫學相關的情報訊息及研究、開發，獲得高度的評價。日本東方醫學會學術委員。日本抗增齡醫學會評議委員。未病系統學會評議委員。主要著作有「避免生病的養生指南」（晶文社出版）、「女性專屬的漢方食譜」（扶桑社）、「劉影醫生的健康指南」（東京新聞出版局）等

《女性漢方保健書》

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