

《女中醫才知道的青春祕方》

書籍信息

版次：1

页数：205

字数：

印刷时间：2010年10月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9789862412039

编辑推荐

*多讀者詢問的熱門話題，*關心女性的美女中醫團隊，
只要每天多花10分鐘，一次幫你調養女人一生中六大關鍵時期困擾！

6位40～65歲知名女中醫 吳明珠、張白欣、廖婉絨、黃蘭(女英)、劉桂蘭、張卻，外表看起來比身份證年齡至少年輕10歲，每天活力充沛、神采奕奕。她們分享從醫經歷、個人青春常駐的調養法，包括運動、按摩、飲食等，並提供私房食譜、茶飲、湯方，及漢方美容法 DIY面膜、保養品。從青春期、育齡期、懷孕、輕熟女、更年期到銀髮期，提供讀者切實可做的保健養生法。

作者簡介

謝曉雲

康健雜誌副主編，著有《活力優食物》、《快樂食譜：48道美味一吃就有好心情》

林貞岑

康健雜誌副主編

著有《健康開運你的家》、《愛肝好生活》

林慧淳

康健雜誌記者

李瑟

康健雜誌總編輯，美國德州理工大學大眾傳播碩士，曾任天下雜誌主編，並參與《一同走過從前》、《海闊天空》等紀錄片製作

許芳菊

親子天下雜誌總主筆

內容簡介

還在為青春痘、經期不穩、肥胖體質、懷孕……等問題煩惱？

妳不能錯過調養身體的黃金年華！

六位美女中醫替妳量身打造的六大關鍵期保養秘方，找對方法，讓妳每天都有好氣色！

吳明珠 漢方美容教主的無齡祕密

青春期 - - 如何長高、讓胸部發育好？長痘痘的難題該如何處理？轉骨方該吃嗎？

張白欣 運動是最好的「補氣」藥

育齡期 - - 別再錯喝四物湯、中醫怎麼調理不孕及習慣性流產？

廖婉絨 瘦子不告訴你的事

懷孕期 & 坐月子 - - 懷孕有哪些飲食宜忌？孕婦如何吃補？怎麼坐月子可以健康不發胖，產後迅速恢復身材。

[显示全部信息](#)

作者简介

謝曉雲，康健雜誌副主編，著有《活力優食物》、《快樂食譜：48道美味一吃就有好心情》

林貞岑，康健雜誌副主編，著有《健康開運你的家》、《愛肝好生活》

林慧淳，康健雜誌記者

李瑟，康健雜誌總編輯，美國德州理工大學大眾傳播碩士，曾任天下雜誌主編，並參與《一同走過從前》、《海闊天空》等紀錄片製作

許芳菊，親子天下雜誌總主筆

目录

【推薦序】

張雅琴（東森財經新聞台新聞總監 / 主播）

女中醫現身說法 無與倫比的絕配 黃林煌（衛生署中醫藥委員會主委）

臨床實踐加個人體會的青春良方 徐慧茵（中醫婦科醫學會榮譽理事長）

【序】

青春祕方就在好習慣裡 / 謝曉雲

52歲．吳明珠

拿自己做試驗 好奇寶寶摸索出中醫樂趣

【養生篇】漢方美容教主的無齡祕密

【吳明珠談青春期】打造活力美人好體質

吳醫師私房分享：穴位按對了，乳房纖維囊腫縮小了

52歲．張白欣

訓練衛教師 強調適時接受中西醫診治

【養生篇】運動是最好的「補氣」藥

[显示全部信息](#)

媒体评论

「六位女中醫師傾囊相授，健康好生活不再難求。」

- - 知名作家及電視節目主持人／吳淡如

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