

<<更年期综合征自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<更年期综合征自然疗法>>

13位ISBN编号：9787508256313

10位ISBN编号：750825631X

出版时间：2009-6

出版时间：金盾出版社

作者：陈惠中 主编

页数：352

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：<http://www.tushu007.com>

## <<更年期综合征自然疗法>>

### 前言

生命是如此奇妙，从小小的受精卵到呱呱坠地的婴儿，再到幼年、成年、中年、老年，最终将汇入生命长河的另一端。

这是无法抗拒的自然规律，是人类的新陈代谢。

人的一生实际上就是一个不断变化、不断适应的过程。

40岁以后的妇女进入更年期，是女性生命长河中的一段，是每个正常女性都要经历的。

随着人体的衰老，内分泌功能（特别是性腺功能）也相应减退，伴随出现各种更年期生理、心理变化

。多数人此期会有全身不适，性情变化，如头晕耳鸣、心悸失眠、潮热盗汗、烦躁易怒、腰酸腿软等症状，严重者还会出现喜怒无常等精神症状，即人们熟识的更年期综合征。

它影响着人们的正常生活乃至身心健康，同时，也是很多疾病的多发时期。

如何安然渡过更年期，为即将步入的老年生活做好准备，是每个人都应该了解的。

那么，怎样才能做好更年期自我保健，防治更年期可能出现的各种症状及疾病，以及如何提高生命质量，延缓生理和心理的衰老呢？

这已成为当今社会急需解决的问题。

返璞归真，回归自然，越来越受到人们的重视。

自然疗法，就是利用自然环境中的各种因素和物质来激发机体抵御疾病、治疗疾病和调养保健的方法

。目前，自然疗法在欧美及亚洲许多国家和地区盛行，我国的中医学疗法是当今世界上最完美的自然疗法。

## <<更年期综合征自然疗法>>

### 内容概要

更年期综合征是困扰许多中老年人身心健康的疾病。

本书结合中西医理论，深入浅出地阐述了女性更年期综合征的病因、病机、诊断和分型，详细介绍了药膳、针灸、耳疗、手疗、足疗、脐疗、拔罐、刮痧、按摩、药敷、穴位注射和埋线治疗，以及生活起居、运动娱乐、养生功、沐浴、心理治疗等自然疗法。

其内容通俗易懂、方法简单实用，取材方便，疗效确切，安全无毒，适合更年期综合征患者、基层医务人员和中老年人阅读。

## &lt;&lt;更年期综合征自然疗法&gt;&gt;

## 书籍目录

一、基础知识 (一) 女性生殖器的构成及功效 (二) 女性的性腺及子宫内膜周期性变化 (三) 更年期的概念及时间范围 (四) 更年期妇女内分泌激素及性器官的变化 (五) 更年期的临床症状 (六) 更年期综合征临床表现及保健措施二、药膳疗法 (一) 更年期综合征患者药膳调养原则 (二) 更年期综合征患者常用的药膳方 (三) 更年期综合征患者常用的食疗方三、体穴针疗 (一) 治疗更年期综合征常用体穴 (二) 针刺治疗法四、艾灸疗法 (一) 更年期综合征的温和灸治疗 (二) 中医辨证艾灸治疗 (三) 更年期综合征针灸合推拿治疗五、耳疗 (一) 耳针治疗 (二) 耳压治疗 (三) 耳部按摩治疗 (四) 更年期综合征耳疗验方六、手疗 (一) 更年期综合征常用的手疗穴位 (二) 更年期综合征常用的手部按摩反射区及按摩手法 (三) 手疗验方七、足疗 (一) 更年期综合征常用的足部按摩反射区及适应证 (二) 更年期综合征常用的足疗穴 (三) 足疗验方八、脐疗和药敷疗法 (一) 脐部药物敷贴 (二) 药物穴位敷贴验方九、拔罐和刮痧疗法 (一) 拔罐疗法 (二) 刮痧疗法十、穴位注射和埋线疗法 (一) 穴位注射治疗 (二) 穴位埋线治疗十一、按摩疗法 (一) 治疗更年期综合征常用的按摩手法 (二) 常用的按摩疗法 (三) 自我按摩疗法十二、养生功疗法 (一) 养生功疗法的概念、功效和适应证 (二) 更年期综合征常用的养生功疗法十三、运动疗法 (一) 运动的作用 (二) 运动疗法的注意事项 (三) 更年期综合征常用的运动疗法十四、沐浴疗法 (一) 沐浴疗法的概念及注意事项 (二) 更年期综合征常用的沐浴疗法十五、娱乐疗法 (一) 娱乐疗法的概念及种类 (二) 更年期综合征常用的娱乐疗法十六、心理疗法 (一) 心理治疗的概念及方法 (二) 更年期综合征对症心理治疗十七、起居疗法 (一) 起居疗法要点 (二) 更年期综合征常用的起居疗法附录 保健药膳方

## <<更年期综合征自然疗法>>

### 章节摘录

一、基础知识 (三) 更年期的概念及时间范围  
1. 更年期及其身体和心理状况改变的原因  
更年期，是每个妇女都必须经历的生理过渡时期，是指女性从生育能力旺盛逐渐衰退到老年的一段时间，也即从卵巢功能开始衰退到完全停止阶段。

它是妇女必经之路，是一个比较特殊的生命变更时期，过了此期，便进入老年期，故更年期又称为“老年前期”。

因为女性的更年期是一个月经逐渐停止的过程，而绝经是其突出的表现，故有人又称其为“围绝经期”。

更年期，是女性生命中引起体格变化和新的心理与生理平衡重新建立的时期，也是走向老年的一切身体和精神表现开始暴露的起点。

多数更年期妇女可以通过自身的调节和适应，得以保持健康，顺利地度过更年期；但也有不少更年期妇女可以出现或轻或重的以心血管和精神神经症状为主的各种症候群，如更年期综合征等；甚至有少数更年期妇女，原来身心健康状况良好，可到了更年期，心情突变，健康状况急转直下，严重影响正常工作和生活，也给社会和家庭带来一定的负担。

所以，医务人员、社会和家庭成员，以及更年期妇女本人，都应该对更年期妇女心理和生理、病理的变化引起重视和关心。

<<更年期综合征自然疗法>>

编辑推荐

《更年期综合征自然疗法》由金盾出版社出版。

<<更年期综合征自然疗法>>

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:<http://www.tushu007.com>