

<<男性更年期护理专家方案>>

图书基本信息

书名：<<男性更年期护理专家方案>>

13位ISBN编号：9787510111273

10位ISBN编号：7510111277

出版时间：周炳然 中国人口 (2012-04出版)

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>

<<男性更年期护理专家方案>>

书籍目录

第一章 我的丈夫到了更年期 50岁男人莫名其妙的异常表现 丈夫轻轻地说：“我们离婚吧！”

第二章 男子汉的脆弱性：遭遇更年期 容易忽视的症结：男性更年期 男性更年期：有哪些可寻的征兆 特别关注：男性更年期低龄化 更年期男性表现的主要症状 男性更年期综合征：明确诊断 更年期男性皮肤与毛发的变化 更年期男性性行为发生的变化

第三章 激素治疗，再展男人雄风 他感觉浑身都不对劲 激素再塑更年期雄风 更年期防止衰老有诀窍

第四章 帮助男性迈出更年期沼泽地 心理骚扰：更年期“心病” 从容应对，走出“沼泽地” 千万别让丈夫“掉进”忧郁症 丈夫想独处，妻子怎么办 丈夫，你最害怕的是什么 子女浓情迎接老爸更年期 小贴士：友情奉献“养心八珍汤”

第五章 发现疾病：更年期保重自己 暴怒：高血压患者的大忌 冠心病：常见病中的首恶 先兆信号：糖尿病早知道 先兆症状：中风的报警器 心肌炎：不觉中埋下祸根 舒肝养肝防治病毒性肝炎 发现癌症：健康需要主动 骨质疏松：无声息的流行 保卫更年期男人的前列腺

第六章 更年期的男人吃什么 饮食解困更年期 令人快乐的食物 饮食吃出好睡眠 “偷”走你睡眠的食物 能帮助你睡眠的食物 蔬菜佐餐过更年 更年期吃水果 了解维生素 四种粥软化血管 药酒真情献丈夫 更年期男人药膳方 丈夫助性进补方 感悟爱妻泡茶 小贴士：两句话，十个字

第七章 健康钥匙握在你手中 三个半分钟与三个半小时 走路是世界上最好的运动 越动越快乐，越动越聪明 更年期男人睡眠有禁忌 男性更年期要自我保健 春天养生冲洗更年阴影 静养笑观夏日万物生长 秋高气爽男人收敛元气 冬季养生正为强身防病

第八章 男性健康自我检查大盘点 男性健康的国际标准 测一测你是否亚健康 监测你目前的健康状态 测一测心理压力多大 健康性生活自我测试 肾虚与否的自我检查 测一测你是否变老了 老年人健康的自我检查 测一测是否神经衰弱

<<男性更年期护理专家方案>>

编辑推荐

男性更年期综合征虽然临床表现繁多，各系统的症状也不一致，但本病以肾气虚衰为根本，同时气血阴阳失调，本书的作者根据证候表现特点出发，肾阴虚者，治以滋补肾阴；肾阳虚者，温肾壮阳；肾阴阳两虚者，治以调补阴阳；肝肾阴虚者，则滋补肝肾，育阴潜阳肝郁脾虚者，则疏肝解郁，养血健脾。

《男性更年期护理专家方案》由周炳然编著，供读者阅读学习。

<<男性更年期护理专家方案>>

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>