第一图书网, tushu007.com

<<轻松度过更年期>>

图书基本信息

书名：<<轻松度过更年期>>

13位ISBN编号：9787534543074

10位ISBN编号：753454307X

出版时间：2004-9

出版时间：第1版 (2004年9月1日)

作者：彭根大

页数：237

字数：230000

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

第一图书网, tushu007.com

<<轻松度过更年期>>

内容概要

更年期是人生中一个重要的转折时期。
进入更年期以后，除了肝、脑、肾、脾、胰的重量逐渐下降，人的生理和心理更是发生了一系列的变化。
这个时期的妇女往往容易焦躁不安，心烦易怒，并由于代谢功能的变化而导致营养失衡，进而产生许多疾病，如高血压、肥胖症、骨质疏松症、肿瘤等。
所以，人们常把这个时期叫做“多事之秋”。
但这些情况并非“在劫难逃”，而是可以减轻或消除的。
一方面按照中医“情志调养”的原则，“遇变不惊”，以一颗平常心去对待更年期发生或可能发生的事情；另一方面特别注重科学，做到“无病早防、有病早治”。
那么，你定会平安度过更年期，继续为家庭幸福、为国家建设做出贡献。
　　《轻松度过更年期》，这本书的作者们从他们多年的临床工作经验中总结出了更年期妇女最为关心的问题，以讲座的形式从更年期生理、心理、疾病、骨质疏松、性激素替代治疗以及更年期健康等方面作了详细而又通俗易懂的讲解，希望对更年期妇女了解更年期、战胜更年期有所帮助。

第一图书网, tushu007.com

<<轻松度过更年期>>

书籍目录

更年期生理　女性一生各阶段的生理特点　初识女性生殖系统　月经的基本知识　漫谈女性更年期　妇女更年期的身体变化　　妇女更年期症状　更年期妇女的潮热　谈谈更年期综合征　妇女更年期≠绝经期　更年期女性的心理特点　更年期妇女特别关心的事情　更年期保健必知更年期疾病　更年期警惕癌病　绝经妇女“老来红”务必警惕　更年期突然“发福”切莫大意　更年期妇女的常见外阴病变　更年期头痛　　更年期妇女应防冷感症　更年期功能失调性子宫出血　更年期阴道出血，诊断性刮宫最可靠　更年期妇女容易有阴道滴虫或真菌感染的原因　谈谈老年性阴道炎　更年期妇女要做妇科检查　乳房自我检查　正确对待更年期综合征　出现更年期症状怎么办　针灸、耳压与更年期综合征　更年期综合征的食物疗法更年期抑郁症　更年期妇女常出现的精神心理改变　　怎样化解内心的烦闷　更年心是怎么回事　谈谈更年期抑郁症　正确认识抑郁症　抑郁症的几种常见类型　怎样看护好更年期抑郁症患者　心理治疗——告别抑郁　对付抑郁症的长期策略　谈谈抑郁症的四疗法　几种抗抑郁药介绍　更年期心理卫生的十要点骨质疏松症性激素替代更年期与性更年期与饮食更年期保健男性更年期

第一图书网, tushu007.com

<<轻松度过更年期>>

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