

<<愉快度过更年期>>

图书基本信息

书名：<<愉快度过更年期>>

13位ISBN编号：9787538132953

10位ISBN编号：7538132953

出版时间：2001-1

出版时间：第1版 (2001年1月1日)

作者：李力

页数：264

字数：170000

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>

<<愉快度过更年期>>

内容概要

本书的宗旨是竭诚服务于众多处于更年期前后的知识人群。尤其是女性。

为了使这种服务更贴切，更有效，作者对世界范围内浩如烟海的信息进行了极认真的筛选、整理和诠释，力求将其中最具价值的部分，以一种易于利用的形式呈现在人们面前，做到文字虽简洁，但囊括的知识却很丰富；表现形式虽通俗，但所载的科学内涵却很前沿，甚至可以说很广、很新、很科学、很便利、很适用，很具效果。

更年期与接踵而来的高龄对所有的人都是一个挑战。

面对这个挑战，本书所包含的知识既是循，也是矛。

拿起这最新知识的矛与盾，相信你会打开一片生命的新天地。

如果是这样，那么本书的作者和编者就会感到深深的欣慰了。

最后要说的就是给所有人以最诚挚的祝福，愿你们健康、快乐、长寿！

<<愉快度过更年期>>

书籍目录

第一章 更年期易出现的异常 1、夫妻之间的意外“战争”和睦被莫名其妙地打破了 一向温柔的妻子竟怒气冲天地摔了东西 她自己也不知道为什么会这样 2、她变了——从身体到脑力到情绪到“情趣”没有了往日的激情 躺在床上的妻子怎么也睡不着 她的爱液减产了 月经也不规则了 皮肤也出了问题 “性趣”似乎每冲愈下 睡眠变得困难而且不踏实 总是记忆把钥匙放在了什么地方 动不动就脸上发烧,还头晕 心理经常憋闷得难受 排尿也不那么正常了 这就是更年期,但是没关系,办法会有的 3、更年期的自我测试 (1)你经常潮热出汗吗 (2)你有感觉障碍吗 (3)你失眠吗 (4)你易激动吗 (5)你抑郁并存有疑心吗 (6)你眩晕吗 (7)你感到疲乏吗 (8)你骨关节疼痛吗 (9)你头痛吗 (10)你心悸吗 (11)你的皮肤有蚂蚁爬过的瘙痒感觉吗 (12)你的性生活正常吗 (13)你泌尿系统是否感染 第二章 更年期导师常产生的原因 1、更年期是人生的一个重要过渡期 “更年期”是一个希腊词 女性更年期表现较男性显著得多 中国传统医学的看法 中医学中的“天癸”是什么 现代医学中的“激素”概念与女性“三阶段” 关于绝经前期、绝经期与绝经后期 当代女媵生停经的年龄有所延长 重视更年期以后生活方式年轻化问题..... 第三章 一般更年期症状的应对方法

<<愉快度过更年期>>

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>