

<<更年期>>

图书基本信息

## <<更年期>>

### 前言

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、不规律的生活方式和生存环境恶化（空气污染、水污染、食物污染等），越来越影响着我们现代人的健康，并使机体产生大量毒素积累，免疫功能下降，身体各组织器官功能失调。

引发各种各样的生活方式病——慢性疾病（也称文明病）。

人类患病的模式。

由过去传染性疾病占死亡率2 / 3转变为非传染性疾病占死亡率2 / 3，目前全国每天有13万人死于非传染性疾病，占总死亡率的70%以上。

有专家分析，只有10%的疾病是微生物引起的，另外10%是遗传性的，30%来源于环境因素，而50%却与人们的生活方式有关。

还有人对部分城市进行调查，发现人类生物因素、生活方式、保健制度、环境因素等占一岁以上死亡原因的百分比，分别为27.8%、44.

7%、9.3%、18.1%。

这说明主要死亡原因是生活方式与环境因素。

现代病因论认为，致病原因是多因素，而不是单因素。

## <<更年期>>

### 内容概要

作者迈克尔·默里医生探讨了更年期之外的生活——如何维持骨骼健康、预防乳腺癌、减轻骨质疏松及预防心脏病。

为了对生命自然过程做出有益健康的反应，《更年期》提供了你所需要的一切。

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。

快节奏、高效率的工作；紧张、不规律的生活方式和生存环境恶化（空气污染、水污染、食物污染等），越来越影响着我们现代人的健康，并使机体产生大量毒素积累，免疫功能下降，身体各组织器官功能失调。

引发各种各样的生活方式病——慢性疾病（也称文明病）。

## 书籍目录

中文版序言前言阅读本书之前第一编 更年期的现代观点第一章 雌激素替代疗法是必要的吗?女性激素系统绝经是由什么导致的?更年期的现代观念:永葆“女性”魅力?雌激素替代疗法的发展激素替代疗法的益处激素替代疗法的危险激素替代疗法的种类更年期作为一种社会现象医患关系第二编 更年期症状的自然疗法第二章 潮红下丘脑及内啡肽的作用潮红的自然疗法结语第三章 萎缩性阴道炎萎缩性阴道炎的自然疗法重要建议第四章 膀胱感染慢性间质性膀胱炎膀胱感染的自然疗法结语第五章 手足冰凉甲状腺机能减退缺铁血液循环不良结语第六章 健忘、注意力不集中及抑郁低血糖是因素之一吗?营养、血流与大脑抑郁第七章 保持健康的骨骼钙代谢及骨质疏松中的激素因素骨骼健康的饮食因素骨骼健康的营养补品第八章 预防乳腺癌预防乳腺癌的饮食杀虫剂与乳腺癌结语第九章 骨关节炎的缓解阿司匹林及其他非甾体类抗炎药骨关节炎的饮食建议硫酸葡萄糖胺物理疗法第十章 预防心脏病胆固醇和动脉粥样硬化降低胆固醇的饮食因素生活方式在降低胆固醇中的作用心脏病的逆转第三编 超越更年期第十一章 饮食指南政府的关注与营养学方面的教育健康饮食规划健康交换系统的饮食配方表1:蔬菜表2:水果表3:面包、谷物及含淀粉类蔬菜表4:豆类表5:脂肪和油类表6:奶类表7:肉类、鱼、奶酪及蛋类制订菜谱结语第十二章 营养的补充谁吃维生素营养补充的必要性营养供给量标准(m)A)推荐的营养素的量够吗维生素及矿物质补充指南结语第十三章 制订运动计划运动给机体带来的益处运动的心理及社会效益如何开始一项运动计划?结语

## <<更年期>>

### 章节摘录

针对病人对此难以接受这一问题，制药公司正热衷于竞相开发雌激素与黄体酮的复方制剂以使其利大于弊。

为什么会这么做？

据估计到2015年，发达国家中23%的人会年届50，或者更高，制药公司开发这种复方制剂实际上肯定会获得巨额利润。

仅在1993年，按销售额和处方用量，治疗更年期的激素替代合剂就排在前列。

为什么会有这么多医生对病人使用激素替代疗法呢？

根据近期发表的一本权威医学杂志上的一篇综述，“雌激素疗法的益处无可辩驳”，是的，这就是现实。

好处是无可辩驳的。

但那些危险呢？

让我们详细探讨一下利与弊。

激素替代疗法的益处 那么，激素替代疗法无可辩驳的好处究竟是什么呢？

缓解潮红及更年期其他症状，并使骨质疏松显著减轻。

而且，虽然早期的研究认为服用雌激素与增加心血管疾病危险有关，但是最近的研究提示可能部分防止心脏病及中风。

在你对雌激素和激素替代疗法的这些益处感到兴奋之前，要记住饮食、锻炼及生活方式可以有同样的益处而无任何危险。

## &lt;&lt;更年期&gt;&gt;

## 编辑推荐

如何从饮食、维生素矿物质、药草、运动及其他自然疗法中受益 更年期，传统上医疗界一直将其当做一种“疾病”而不是一种正常的生理过程，潮红、膀胱感染、激素水平波动以及焦虑等症状一直使用药物治疗，而很少考虑感情因素。

不必非用这种方法治疗。

迈克尔·默里医生，世界最权威的营养和自然医学专家之一，提供了独特的方法，自然而健康地医治你的“整个”身体，他还是备受赞誉的《自然医学百科全书》的合著者，并提出了逐步的、天然的方法来战胜更年期。

他对下述问题给出了答案： 更年期的原因， 雌激素替代疗法的利与弊， 控制症状的药草和天然食物， 缓解焦虑和改善精神活动的锻炼， 改善循环的维生素和矿物质。

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>