第一图书网, tushu007.com

<<更年期的智慧>>

图书基本信息

书名：<<更年期的智慧>>

13位ISBN编号：9787538265934

10位ISBN编号：7538265937

出版时间：2003-08

出版时间：辽宁教育出版社

作者：（美）诺斯鲁普

页数：351

字数：347000

译者：白文佩等

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

内容概要

更年斯对许多女性来讲是一个完全负面的概念，它甚至也成了一个带有讽刺意味的词，进入日常攻击性的语汇。
确实，绝经会使女人的身体和精神都发生变化，失去耐心、紧张、易冲动、吹毛求疵、身体出家庭关系恶化。
更年期也变成了不适应这种变化的人找出的一个通用的理由，但是这种“ 理解 ”本身包含了多少对女性的轻视和误解！

这部充满爱、鼓舞和力量的著作将指导女性度过波动的更年期，从容 通达、高质量地度过余生。

作者简介

克里斯蒂安·诺斯鲁博士，一位具有全球医先生执照，有20多年临床医学经验的著名妇产科专家，曾为美国全科医学协会主席。
她所著的《女人的身体，女人的智慧》为《纽约时报》畅销书，同时她还主持四个深受欢迎的电视节目，是最受美国女性欢迎的医学顾问之一。

<<更年期的智慧>>

书籍目录

引言：旅程开始中年：重新定义创造性和家我为什么写一本关于更年期的书点亮新的路灯第一章　绝经
将生命放在显微镜下细看第二章　大脑在绝经时着火第三章　回到你自己的家：从独立到健康自治第四章
变化的生理基础第五章　激素替代治疗：个体化选择第六章　草药与食疗第七章　更年期的饮食计划：平衡
激素并预防中年疾病第八章　使盆腔健康有力第九章　性与绝经第十章　养所你的大脑第十一章　从蓓蕾到
实：中年美容第十二章　挺拔的生命：构筑健康的骨骼第十三章　保持乳腺健康第十四章　倾听我们的心声
，呵护我们的心脏结束语：风暴后的平静

第一图书网, tushu007.com

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