

<<更年期女性健康事典>>

图书基本信息

书名：<<更年期女性健康事典>>

13位ISBN编号：9787538437041

10位ISBN编号：7538437045

出版时间：2008-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：周辉政

页数：202

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>

## <<更年期女性健康事典>>

### 内容概要

更年期之前，你可能便听说过种种关于更年期的流言，似乎它总是和身体异常，负面情绪面上等号。可是当你真正了解更年期之后，你就会发现，期实更年期非但不可怕，反面是女性成熟岁月的开始。如果你即将迈入更年期这段特殊的岁月，却又对它不了解，不如就从翻开这本书开始吧。在这里你将了解以下内容：了解、克服更年期常见的症状和生理变化，了解激素补充疗法，让你度过一个轻松快乐的更年期，告诉你不可不知的最新更年期另类疗法。教你轻松做好健康规划与预防保健，打败肥胖，教你更年期七大有效减肥策略。

如果你即将迈入更年期这段特殊的岁月，却又对它不甚了解，不如就从翻开这本书开始吧。这里你将了解以下内容：了解、克服更年期常见的症状和生理变化；了解激素补充疗法，让你度过一个轻松快乐的更年期；告诉你不可不知的最新更年期另类疗法；教你轻松做好健康规划与预防保健；打败肥胖，教你更年期七大有效减肥策略。

<<更年期女性健康事典>>

作者简介

周辉政，台安医院妇产部主任；台安医院妇女减重班负责医师；台大妇产科主治医师、助理教授；台北妇女保健协会理事；台大财务金融研究所EMBA；日本东京第一届国际围产期医学会海报论文；金牌奖得主；更年期成长团体计划主持人。

著作：《针灸——历史与理论》（译）联经

## <<更年期女性健康事典>>

### 书籍目录

推荐序 关心您周遭的朋友 让lifestyle医学理念落实的人 写给“黄金女郎”的一本青春书 享受青春不打烊的乐趣 开枝散叶的另一永恒志业自序 女人40、50、60—枝花1 更年期，人生的转折点 老龄化社会的问题是女人的问题 留住青春脚步并不困难 更年期是人生的“中点” 抗衰防老，女人第一课2 更年期常见的问题 认识更年期的生理、心理变化 如何克服热潮红？  
常被误诊的心悸症状 性爱，不因更年期而停止 更年期尿道炎要彻底治疗 尿失禁，更年期妇女的常见问题 告别情绪障碍，更年期EQ100分3 如何预防更年期的常见疾病 多囊性卵巢综合征 经前综合征 子宫常见的良性肿瘤 更年期妇女如何抗癌？  
4 拒绝做骨质疏松美人 35岁，骨质疏松的开启年 骨骼疏松不是软骨症 骨质疏松也是可怕杀手 东方女性易患骨质疏松 防止骨质疏松从小做起 补骨头，不要补体重 如何减少骨质流失？  
骨质疏松的检查与治疗 注意关节的保养5 如何正确使用激素补充疗法 “激素补充疗法”研究报告的争论 只补充雌激素并不会增加乳腺癌的机率 激素补充疗法常被问到的问题 对激素补充疗法的建议 我需要补充激素吗？  
补充激素会致癌？  
没有更年期症状要不要补充激素？  
激素可以防止皮肤老化 补充激素常见的不适症状 台湾地区乳腺癌的发生率正逐年增加 激素与乳腺癌的关联 激素补充疗法（HRT）和乳腺癌的关系6 更年期保健，由实证看另类疗法 什么是另类疗法？  
另类疗法越来越受到重视 更年期妇女常用的草药或健康食品 补充 / 另类疗法的注意事项7 抢救肥胖大作战 您的体重过重吗？  
如何避免过重？  
有效减肥的七大策略8 黄金女郎的七大健康管理重点 管理重点一：均衡的饮食最重要 管理重点二：每天运动 管理重点三：体重控制 管理重点四：每天五份蔬菜水果 管理重点五：补充足够的钙质 管理重点六：多摄取大豆食品 管理重点七：补充营养食品要谨慎9 更年期妇女成长团体的发展 走在更年期的路上谈更年期 更年期，我老了吗？  
我的更年期特别附录 每天6000步，走出健康好身体 卫生部发布《全民健康生活方式行动倡议书》  
卫生部疾控局：《个人身体活动指导方案》 人体最佳活动量使用手册

## <<更年期女性健康事典>>

### 章节摘录

1.更年期，人生的转折点老龄化社会的问题是女人的问题随着社会经济的改善以及医疗技术的进步，每个人也就活得越久。

台湾地区的女性平均寿命已经达到78岁，男性也有72岁。

其中，65岁以上人口的增加比例，远高于其他年龄层；尤其是85岁以上的人口，更是呈现倍数增加。随着老龄社会的来到，中老年的保健问题，包括慢性病和癌症的防治，以及居家的保健就显得十分重要。

为什么说老龄化社会的问题是女性的问题呢？

有几个主要原因：1.女性的平均寿命比男性多出6-7岁，因此超过65岁的人口中，女性会逐渐多于男性，超过85岁的人口中，更是绝大多数是女性。

2.女性在50岁左右停经，体内的雌性激素在两三年内急剧下降，造成生理机能加速老化，产生严重的健康问题，举例来说：女性的骨质疏松，比男性早10年出现，女性的寿命又比男性长，因此女性的健康受到骨质疏松的威胁，就比男性来的严重。

更年期是女性一个重要的时期，更年期的妇女，由于体内的分泌量下降，不只身体产生不舒服的症状，影响到生活和家庭；体内各种机能也出现加速衰老的情形。

做好更年期的保健，有什么重要的意义呢？

1.就消极面来说，可以做个有良心的老人：为什么说是个有良心的老人呢？

因为随着社会越来越老龄化，老人会逐渐成为社会的负担：20年前，大约是每6个有工作能力的人，要供养1位没有工作能力的人，但到了2030年，大约每2.5个有工作能力的人就要供养1个没有工作能力的人。

更年期的妇女，如果没有照顾好自己的健康，不只影响到自己的生活，往往也因为失去自我照顾能力，必须要下一代将他们有生产力的时间，用来照顾我们，也要耗费更多的社会资源。

因此，照顾好自己的健康，也是一个良心事业。

2.就积极面来说，开创自己人生的新高峰：许多妇女在年轻的时候，将自己的精力和时间，都给了家庭和孩子，到了更年期，孩子已经长大，经济也有基础。

如果这时候有健康的身体，许多年轻时想做但是无法实现的梦想，例如画画、学习，或是环游世界，就可以在这个时期，在没有压力的状况下，——去体验或是实现。

对于奋战于职场的妇女，这时候事业已经有稳固的基础，如果还想更上一层楼，由于没有后顾之忧，也可以全力再冲刺。

所以更年期更是女性创造人生新高峰的时期。

<<更年期女性健康事典>>

编辑推荐

《更年期女性健康事典》由吉林科学技术出版社出版。

<<更年期女性健康事典>>

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>