

<<更年期生活调养100招>>

图书基本信息

书名：<<更年期生活调养100招>>

13位ISBN编号：9787543673182

10位ISBN编号：7543673185

出版时间：2011-12

出版时间：向红丁 青岛出版社 (2011-12出版)

作者：向红丁 编

页数：150

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>

<<更年期生活调养100招>>

内容概要

《悦然生活·中华医学会内分泌专家教你：更年期生活调养100招》作者以问答的形式，精心选出经典实用的100个问题和妙招，对更年期女性、男性最关心的问题一一解答，重点从认识更年期、生活保健、心理调适、运动锻炼、饮食调养、中医调养等方面进行阐述，使更年期朋友在轻松阅读中解决自身面临的种种问题。

《悦然生活·中华医学会内分泌专家教你：更年期生活调养100招》语言通俗易懂，配上精美图片，是更年期人群生活调养的实用参考书。

<<更年期生活调养100招>>

作者简介

向红丁，中国著名内分泌专家，北京协和医院教授、博士生导师，北京协和医院糖尿病中心主任，北京糖尿病防治协会理事长，北京健康教育协会副会长，中华医学会糖尿病学分会主任委员，卫生部老年医学领导小组专家委员会委员兼秘书，卫生部糖尿病防治专家咨询委员会秘书。

医疗特长为内分泌专业，尤以糖尿病、甲状腺病、老年内分泌疾病及更年期内分泌疾病为专长，具有坚实的理论基础和丰富的临床经验。

他曾参与多项国家级科研工作，并多次获得卫生部和北京市科技成果奖。

近年来发表论文100余篇，参与著作撰写40余部。

目前担任《中国糖尿病杂志》副总编辑和《中华老年医学杂志》等十几种专业杂志的编委或审稿人。

多次在中央电视台《健康之路》等节目进行糖尿病防治等科普知识宣讲。

<<更年期生活调养100招>>

书籍目录

第1章 了解更年期第1招：你进入更年期了吗第2招：是否每个女性都有更年期综合征第3招：更年期症状自己测第4招：常见的12种更年期症状第5招：哪些人群更容易患更年期综合征第6招：女性的绝经年龄第7招：导致更年期症状过多的生理因素第8招：更年期和绝经期的区别第9招：男女更年期的区别第10招：女性更年期子宫切除后要做妇科普查吗第2章 生活保健调养第11招：如何应对更年期月经紊乱第12招：如何舒缓更年期潮热、潮红第13招：解决更年期盗汗的办法第14招：如何缓解更年期失眠第15招：缓解更年期心悸的方法第16招：怎样改善更年期性情变化第17招：更年期皮肤干燥、瘙痒怎么办第18招：如何缓解更年期泌尿问题第19招：如何处理更年期性生活问题第20招：如何舒缓更年期头痛头晕第21招：如何缓解更年期耳鸣目眩第22招：怎样舒缓更年期腰酸背痛第23招：如何缓解更年期疲劳第24招：怎样缓解更年期静脉曲张第25招：如何缓解更年期牙周病第26招：怎样缓解更年期老花眼第27招：如何缓解更年期口渴虚烦第28招：怎样缓解更年期手脚冰冷第29招：如何缓解更年期记忆力减退第30招：怎样预防更年期心血管疾病第31招：更年期骨质疏松只是缺钙吗第32招：怎样舒缓更年期肠胃症状第33招：如何预防更年期癌症第34招：怎样缓解更年期肥胖第35招：如何缓解更年期特发性水肿第36招：维生素E可延缓衰老第37招：怎样改善更年期尿失禁第38招：祛除面部皱纹、眼袋的方法第39招：更年期女性皮肤的调理招数第40招：洁肤、按摩可有效改善更年期女性的肤质第3章 心理调适第41招：更年期精神病的表现第42招：如何改善更年期抑郁症第43招：男性更年期自我心理调节手段第44招：更年期神经官能症的表现第45招：更年期不良心态有哪些第46招：改善更年期疑病症的方法第47招：更年期焦虑症的表现第48招：改善更年期强迫症的方法第4章 饮食调养第49招：改善更年期潮热汗出怎么吃第50招：更年期心悸怎么吃第51招：百合能缓解更年期失眠吗第52招：改善皮肤干燥、瘙痒怎么吃.....第5章 运动调养第6章 中医调养第7章 保健食品

<<更年期生活调养100招>>

章节摘录

版权页：插图：3、精神和神经症状会出现忧虑、抑郁、易激动、失眠、恐惧、头痛，有时喜怒无常等类似精神病发作的症状。

一般与过去曾有精神状态不稳定的情况有关。

4、老年性阴道炎由于雌激素的逐渐减少，阴道黏膜上皮发生萎缩性变化，黏膜干皱、脆薄，易破损出血及感染引起萎缩性阴道炎，使阴道变窄变短，出现阴道干痒和灼热感、性交困难、分泌物减少等现象。

5、骨质疏松及关节痛女性更年期骨关节疼痛多发生在膝关节，比同龄男性多5倍。

部分妇女有关节痛，称更年期关节炎。

更年期在雌激素下降状态下，骨质吸收较骨质生成速度快，逐渐导致骨质疏松，主要表现为腰背痛、颈椎病及椎管狭窄等。

6、其他症状由于脂肪和糖代谢失调而发生糖尿病；过劳或外伤易导致肩、颈关节周围肌肉组织疼痛；活动减少，易肥胖；消化功能改变易致胃肠胀气及便秘；内分泌改变导致浮肿等。

更年期是妇女从性成熟期（生育期）逐渐进入老年期的过渡阶段，是人体衰老进程中的一个重要而且生理变化特别明显的阶段。

90%以上的妇女都会出现不同程度的症状，影响个人健康和生活质量。

更年期无论开始早晚、历时多久，总可分成绝经前期、绝经期（月经停止）和绝经后期（月经停止1年以后），并以卵巢功能的逐渐衰退至完全消失为标志。

<<更年期生活调养100招>>

编辑推荐

《更年期生活调养100招》编辑推荐：中华医学会内分泌专家教你。

你进入更年期了吗？

哪些人群更容易患更年期综合征？

如何应付更年期月经紊乱？

如何舒缓更年期头痛头晕？

如何改善更年期抑郁症？

如何缓解更年期记忆力减退？

更年期心悸怎么吃？

去水肿怎么吃？

改善更年期尿频、尿失禁的运动有哪些？

改善更年期盗汗的药膳有哪些？

<<更年期生活调养100招>>

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>