

<<我的更年期笔记>>

图书基本信息

书名：<<我的更年期笔记>>

13位ISBN编号：9787550501850

10位ISBN编号：7550501858

出版时间：2011-10

出版时间：大连

作者：杨欢

页数：280

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>

## <<我的更年期笔记>>

### 内容概要

作者以一个非常知性、非常阳光、积极向上的角色记录了自己步入更年期后，对于职场的变迁、宦海的沉浮、身体的不适以及生活的潜移默化。

- 。
- 。
- 。
- 。
- 。

如何以积极向上、乐观阳光的人生态度来面对，逐渐使自己成为了让众多女性羡慕、欣赏的很有“女人味”的快乐女性。

该作品以日记的形式出现，独立成篇，内容真实、语言质朴而不乏诙谐，是一部可读性较高的作品。

## <<我的更年期笔记>>

### 作者简介

杨欢女大连市友谊医院医务工作者，多年来致力于更年期群体的生理、心理的研究。在该领域内有很高的造诣，她的博客“乐更更”深受广大读者喜爱。2010年出版的《我的更年期博客》一书畅销不衰。

## <<我的更年期笔记>>

### 书籍目录

2009年8月

更年期，给她一个出口

停经3个月的不安

偷偷地到妇产医院接受检查

有一项指标真有问题

化验单看不懂

不想告诉任何人

愤怒来得没有准备

吃错药了

面对大自然我豁达开来

好心情一点点在消耗

“大姨妈”终于来了

2009年9月

我真的需要借助外力了

《渔舟唱晚》还是弹不好

5天结束战斗

体会抑郁心情

最有挫败感的一天们

力不从心的“更女”

享受属于自己的周末

不招人“待见”了

“大姨妈”又来了们

关于经前期综合征们

“更女”们的聚会

大把吃药

从头开始

2009年10月

连轴转了24小时

遇到两件与四十多岁女人有关的事

更年期的问题

我很沮丧

战胜星期一焦虑

“绿笑溪畔”

情绪管理课，我期待能有新收获

“大姨妈”来了沾沾自喜

一个人的滨海路

关于“愤怒”的发现

给自己放个大假

2009年11月

只会做家务的女人，可爱吗

此时，我醒了

梦中找到安全感

昨晚，我喝醉了

小S的波波头让我看到了希望

“还要啥”自行车”

<<我的更年期笔记>>

真爽!我们一起大笑

内心的抗拒

参加竞聘的日子

让自己漂亮起来

平静与淡定

“更女”需要每天感恩

真就没时间去想不高兴的事情了

把更年期当“病”看

.....

2009年12月

2010年1月

2010年2月

2010年3月

<<我的更年期笔记>>

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>