

<<解读更年期>>

图书基本信息

书名：<<解读更年期>>

13位ISBN编号：9787800407123

10位ISBN编号：7800407128

出版时间：2003-10-1

出版时间：昆仑出版社

作者：李菲,宋乃光

页数：126

字数：64000

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>

<<解读更年期>>

内容概要

给紧张，忧郁的“更年期恐惧症”心情放个假吧！

更年期疾病近来被炒得火热，“恐惧”给承担着工作和家庭双重重担的更年期女性更添烦恼，沉重的心理负担又使她们的不胜其扰。

心情的沉重，意志的消沉，使得她们脾气变坏，心烦无聊，也使她们越来越不能被理解和接受，更年期，像噩梦一样困扰着女人。

其实，更年期并不可怕，它只是人生必经的一个年龄阶段。

在一时期，女性的生理机能出现一些自然的变化，而这种改革又很容易导致体内隐藏的一个疾病爆发出来，集中表现在某些特有的症状上，就是我们说的更年期综合征。

实际上，我们不可不必对更年期又惧又怕，只要对其加以深入的了解，正确的保养，有效的预防，积极的治疗，更年期就不再是你的敌人。

本书帮助你解读更年期，放松、再放松、再放松，微笑……沏杯茶，燃起香，读读这本书，让心情去度假吧！

<<解读更年期>>

书籍目录

第一章 解读更年期 了解你自己 更年期的一般知识 一、更年期的含义 二、中医对更年期的认识 三、正确看待更年期 第二章 注重更年期保健 让女人延续美丽 解读女性更年期综合征 更年期女性的变化 1.停经外的生理变化 2.更年期开始的年龄,持续的时间 3.预测女性更年期的到来 4.激素变化 5.主要精神心理变化 6.主要神经系统变化 7.生殖器官改变 8.破肤改变 9.五官改变 更年期综合征 一、女性更年期综合征的症状特点 1.月经紊乱 2.潮红与潮热 3.心血管症状 4.精神、神经症状 5.骨及关节肌肉症状 6.其他症状 二、女性更年期综合征的诊断 1.诊断标准 第三章 男人更年知天命 平和安静随意行 解读男性更年期综合征 第四章 更年疾病莫惊悸 居家小药保安康 更年期的常见疾病

<<解读更年期>>

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>