

<<女人40要学会疼自己>>

图书基本信息

书名：<<女人40要学会疼自己>>

13位ISBN编号：9787801093202

10位ISBN编号：7801093208

出版时间：1999-06

出版时间：中央编译出版社

作者：艾泽勒(德)

页数：207

译者：缪雨露

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>

## <<女人40要学会疼自己>>

### 内容概要

为什么一些老顽固偏偏总是把治疗更年期中出现的病痛视为是反常的事情？  
为预防因激素水平下降产生的不良后果而做些事情，难道这真是“违背自然”的吗？  
请您开诚布公地和您的丈夫谈论您的问题。

这些问题涉及到今天所有的女性。

我们是幸运的第一代人，可以更公开地谈论我们女性的问题，即使大多数时候只是在女性中间。  
但和配偶、和家人谈论这个问题也是非常重要的，因为如果没有沟通，就几乎不能期待存在理解。  
孩子们常常说“妈妈又发神经啦”或者“妈妈让我们心烦”，也许孩子们说的是大实话，但这同样伤人。

也就在这个时候有些丈夫偷偷地逃走了，这难道只是个偶然？

这个话题也并非完全毫无禁忌。

因此当许多女性的工作能力突然下降，当她们自己觉得沮丧、易被激怒，过于敏感或者好斗时，她们对此毫无准备。

因为她们自己都不了解自己，所以产生这些问题的原因没有被真正地察觉到，以为出汗是因为骑自行车骑得快了点，睡眠不好是因为工作中的压力等等。

在内心的抵触情绪中还含有一份深深的不安。

一位曾经受这种苦痛的女性这样问过：“我有什么地方不对头了吗？

我是不是病了，甚至必须去医院？

” 为了能够理解更年期中内心变化的过程、前后关系及其影响，您需要的是正确的、新的知识，而不是随随便便一份报纸上的广告或者大字标题，也不是黄色报刊或马路小报，因为它们常常只能激起恐惧，只有这样做才有最好的销路。

本书旨在 —— 不仅仅介绍典型的更年期病痛，也介绍一些鲜为人知的病痛； —— 不会将一切都仅仅归咎于“精神病”； —— 传递有关知识，使您可以逐渐消除各种忧虑，避免误用药物； —— 揭示更年期和对其他器官所产生的影响之间的关系，这种关系对今后的生活质量至关重要。

## <<女人40要学会疼自己>>

### 作者简介

赫尔加·艾泽勒：医学博士，全科医学和自然疗法专科医生。

出生于奥格斯堡。

在慕尼黑学习医学 在很多专科医院接受专业培训。

1993年开设自己的诊所。

主要著作：《针对妇女疾病的“柔和”医学》《不需要药方的医学和自然治疗方案》《以柔和、自然的方法治愈感冒》《温柔，有效地

## <<女人40要学会疼自己>>

### 书籍目录

前言1. 更年期一定是充满恐怖的时期吗？

生命中一个新的时期开始了 月经期间发生了什么？

更年期什么时候开始？

更年期最常见的病痛是什么？

为什么采用激素来治疗更年期病痛？

有哪几种服用激素的方式？

激素治疗更年期病痛的效果如何？

自然界提供了些什么？

2. 保护脆弱的骨骼 骨骼的任务是什么？

骨质的新陈代谢由激素控制 如果骨骼变得易碎——什么是骨质 疏松症。

存在引发骨质疏松症的危险因素吗？

骨质疏松症会引起哪些病痛？

如何确定骨质疏松症？

能够预防骨骼提前萎缩吗？

用激素来预防骨质疏松症？

骨质疏松症的治疗 治疗骨质疏松症是否有天然疗法？

3. 当内心忧郁的时候 不眠之夜开始了…… 找寻新方向的艰难时期 真正的抑郁不常有 利用天然药物

治疗抑郁症4. 请做健康检查 预防检查的意义和“非意义” 只有彻底的检查才能给人安全感 心脏：

人体的发动机 雌激素、中风和早老性痴呆 胆固醇——无声的危险！

激素和胆固醇——它们之间存在着怎样的联系？

唯一的防癌之道5. 我看上去怎么这个样子！

皮肤和头发——更年期中令人担心的事情！

恰恰是这个时候应该重视体重问题6. 对此人们不会谈起…… 子宫下垂是怎样形成的？

膀胱遭受其害！

阴道也出现了问题7. 愿地平线上会出现美好的前景！

附录：自我测试

## <<女人40要学会疼自己>>

### 章节摘录

1.更年期一定是充满恐怖的时期吗？

为什么采用激素来治疗更年期病痛？

补充雌激素可以减低更年期病痛出现的强度和频率。

既然更年期病痛是因卵巢缺少激素而引起的，那么补充雌激素可以减低更年期病痛出现的强度和频率

。只要一旦测出大脑中血液激素含量正常，体温调节能力又会恢复正常。

而所有与此有关的副作用从此就不会再出现了。

您肯定曾经听说过有些处于更年期的女性在服用激素。

您本人也许也曾多年服用避孕药，还有，您的大夫可能在几年前建议您停止服用避孕药，因为这种药的副作用在40岁以上的女性身上出现的风险会升高，而避孕药里不就有激素吗？

怎么现在激素又突然有益了呢？

有不少女性服用了避孕药或者其他激素类药物以后并未收到良好的效果。

因此她们对医生劝她们在更年期服用激素这样善意的建议总是加以拒绝。

另外，很多女性会因为能够摆脱月经的困扰无忧无虑地生活而感到高兴。

对男性而言这也许算不了什么，但哪一个女性不能理解这一点呢？

激素药物是否违背自然规律？

采用激素药物干涉人体的自然发展过程，在许多人的内心还存在着难以表达的抵触心理。

尽管更年期会带来种种可怕的病痛，难道这段时期不也与怀孕和分娩一样同样是女性特征中的一部分吗？

从我们的母亲那里我们所体验到的是：更年期连同它所带来的问题一起都属于一个女性的生活。

至今为止每个女性都不得不把激素分泌中发生的变化当成一个自然的变化来加以忍受。

可是，另一方面人们又用诸如像避孕药这样含有激素的药物来避孕，这难道不也同样“违背自然”吗？

避孕药中的激素将使女性的身体多年处于一种持续的假孕状态！

喜欢争论的人现在也许会问：究竟是谁想出这种办法的？

这种办法倒主要是由男人想出来的呢！

因为在医学研究领域长期以来占主导地位的都是男性。

但是宣扬“自然”的人绝对不仅仅只有女性，事实恰恰相反：一些年龄较大的男性和一些所谓的自然疗法的大夫大声宣扬这样的观点——女性必须知道激素药物是违背自然规律的，必须拒绝在更年期服用激素药物。

但是男性是否也有更年期呢？

因为即使男性到了高龄，睾丸也能制造足够必要的雄性激素，所以男性在衰老过程中不会发生重大的变化。

他们也不会遇到女性在更年期以后因缺少激素所遇到的种种问题。

他们想到的只是是否会患有骨萎缩或骨质疏松症。

<<女人40要学会疼自己>>

编辑推荐

《女人40要学会疼自己》告诉读者四十几岁，是女人的转折点，生理上的病痛，心理上的不稳定，使部分女性丧失活力，这并非是命中注定，我们可以对付它。

<<女人40要学会疼自己>>

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>