

<<从容面对更年期>>

图书基本信息

书名：<<从容面对更年期>>

13位ISBN编号：9787802313804

10位ISBN编号：7802313805

出版时间：2008-1

出版时间：7-80231

作者：王英

页数：174

字数：127000

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>

<<从容面对更年期>>

内容概要

世上最美丽的衣裳是健美的肌肤，世上最珍贵的宝藏是壮健的身心。

拥有一个康健强壮的体魄，那无疑是您幸福的象征、快乐的源泉。

为了帮助女性了解并掌握一些修心养性、强身健体、祛病延年的科学知识和方法，我们特瞄准女性一生的几个特殊生理时段，有针对性地编撰了相应科普知识，为妇女度身定做了保健套餐，书名曰《女性健康五部曲丛书》，奉献给广大妇女读者，希望您能够喜欢。

全套丛书分青春年华话保健、做一个阳光妈妈、人到中年说养生、从容面对更年期、永葆青春度老年五个分册，既各自成书。

又互有联系。

每个分册一般包含心理篇、生理篇、病理篇、饮食篇、运动篇等内容。

其特点是知识浅显、方法简便、文句通俗、易学易用。

需要说明的是，本书不仅详述了我们对女性保健问题的认识和看法，而且还有分析地汲取国内外有关这方面的新观点和新方法，旨在集思广益，为读者提供更多更好的信息。

假如本丛书确能使您和家人有所裨益的话，那正是我们最大的心愿。

祝愿普天下的妇女姐妹们心身健康、美满幸福！

<<从容面对更年期>>

书籍目录

心理篇 何谓女性更年期 正确认识更年期 更年期女性需呵护 预测更年期早知道 不良心理与更年期 更年期心理调适 更年期与青春期 更年期女性心理 保持家庭的和谐 悲观焦虑是大敌 盲目猜疑是大忌 多疑醋意更年期妻 “花”开不败更年期妇生理篇 更年期保健识重点 更年期生理特点 定期检查最重要 居住环境宜合适 女性更年期话“发福” 更年期“性”的误区 注重更年期卫生 更年期睡前六忌诀 更年期口腔卫生 更年期女性需避孕 避孕方法的选择 雌激素与更年期病理篇 莫将疾病当更年期 重视更年期调治 盲目减肥更年期早 警惕隐性更年期 更年期常见疾病 女性吸烟早更年期 血压波动要注意 更年期与糖尿病 谨防更年期抑郁症 皮肤瘙痒与更年期 更年期骨质疏松症 更年期便秘要重视 耳鸣偏好更年期 改善更年期失眠 牙齿松动牙病生 更年期外阴瘙痒 更年期慎服镇痛药饮食篇 更年期饮食原则 更年期营养需求 更年期饮食养生 更年期饮食宜忌 更年期不宜光吃素 食物能降胆固醇 糖尿病食疗原则 更年期嗜糖危害多 更年期天然降脂药 多食大豆益更年期 更年期助性药膳方 健康长寿吃红薯 糖尿病用食疗方 安神养心服莲子 更年期补血食疗方 更年期女性食疗煲 潮热汗出食疗方 更年期与梅核气 耳鸣食疗调理方 便秘的饮食调治运动篇 强身健体度更年期 更年期锻炼原则 步行走路益于心 跳舞有益更年期 歌声调节更年期 有氧运动益更年期 运动锻炼要适当 瑜珈帮你度更年期 练习瑜珈八要素 更年期口腔保健操美容篇 更年期美容要点 美容禁忌要注意 面部按摩保容颜 面部按摩取穴法 更年期美容需护颈 旅行途中需护肤

<<从容面对更年期>>

章节摘录

心理篇：何谓女性更年期：更，“变”、“换”也。

所谓更年期，是指从一个年龄时期，更换到另一个年龄时期的意思。

人的一生要经历许多年龄时期的变更，如儿童期转为少年期，少年期又转为青春期等等，但不是每一个阶段的转变均可称为更年期的。

我们目前所说的更年期是特指一个人从中年进入老年之间的这一阶段，这一阶段与其他各阶段不同，其他各年龄阶段的过渡时期是非常短暂的，而由中年过渡到老年这一阶段是漫长的，同时，这时人的生理、心理、病理等方面均会发生一系列的变化，也会出现各种不同的表现，所以这是一个特殊的时期。

人有男女之分，从中年步入老年是每个人必须要经历的过程，所以更年期男女均有。

但我们在日常生活中，常常有人将更年期圈定于女性，认为只有女性才有更年期，这是不正确的。

这一观念的形成，主要是由于这一阶段女性特殊的生理变化所表现出来的反应较男性更为强烈，所以造成了人们的错误认识。

女性更年期是一个年龄跨度较大的身心变化时期，由于其所具有的特殊性，所以必须对它有一个正确的、科学的认识，这不仅仅是更年期妇女本身，同时还包括她们的家人、同事与朋友。

尽管更年期是妇女一生中必经的阶段，但并不等于每个人都能自然地顺利度过这个阶段。

我们要正视更年期症状。

对处于更年期而精神不稳定的妇女，身边的家人和朋友、同事应给予更多的理解和关爱，使她们在精神上得到安慰，帮助她们平稳地度过更年期，这种关爱有时比药物更为有效。

<<从容面对更年期>>

编辑推荐

《从容面对更年期》不仅详述了我们对女性保健问题的认识和看法，而且还有分析地汲取国内外有关这方面的新观点和新方法，旨在集思广益，为读者提供更多更好的信息。假如本丛书确能使您和家人有所裨益的话，那正是我们最大的心愿。祝愿普天下的妇女姐妹们心身健康、美满幸福！

<<从容面对更年期>>

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>