

<<更年期的健康智慧>>

图书基本信息

书名：<<更年期的健康智慧>>

13位ISBN编号：9787807630067

10位ISBN编号：780763006X

出版时间：2008-4

出版时间：范晓溥 广西科学技术出版社 (2008-04出版)

作者：范晓溥 编

页数：241

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>

## <<更年期的健康智慧>>

### 内容概要

女人的一生要经历若干个生理阶段，而更年期则是她们生活中一个很重要的转折时期。了解女性尤其是更年期女性的生理特点及更年期易出现的问题和常见病征，可以帮助身处更年期的女性正确认识和对待这一时期出现的种种不适。

《更年期的健康智慧》不但在中西医防治更年期综合征的基础上，针对更年期女性的生理和心理特点，提出了具体可行的心理调适的措施，列举了适宜更年期女性的食疗方及有针对性的治疗药物，还介绍了一些具体的保健和调养方法，对于更年期性生活中易出现的偏差，也给出了纠正的措施。

## <<更年期的健康智慧>>

### 作者简介

范晓清，男，著名传统养生家、现代健康问题专家；大众健康图书资深策划人、作者。长期致力于大众健康的研究与普及；尤其对中医养生学情有独钟。策划、主编、撰写图书百余部。多部作品成为健康生活类的畅销书。

## <<更年期的健康智慧>>

### 书籍目录

前言 女人，在生命的秋天更美丽第一章 认识我们的身体女性生理周期的划分女性生殖器官的组成卵巢的生理功能雌激素与孕激素生殖内分泌轴卵巢的周期性变化月经的产生及特点有关绝经的概念第二章 更年期小常识认识女性更年期更年期划分为三个阶段更年期性腺轴的改变更年期卵巢的改变更年期子宫的改变更年期阴道的改变认识更年期综合征更年期的检查要点第三章 更年期易出现的问题潮热出汗心悸心慌失眠健忘体态改变毛发改变皮肤改变月经紊乱功能性子宫出血骨性关节炎泌尿道感染老花眼第四章 更年期常见病症警惕更年期抑郁症高血压的防治冠心病防治糖尿病防治胆囊炎防治骨质疏松防治乳腺病防治子宫脱垂防治恶性肿瘤防治老年痴呆症防治便秘防治第五章 西医治疗更年期综合征第六章 中医治疗更年期综合征第七章 更年期的心理调适第八章 更年期的膳食安排第九章 更年期的食疗方第十章 更年期的日常保健第十一章 更年期的“性福”生活

## <<更年期的健康智慧>>

### 章节摘录

插图:2《更年期的健康智慧》第一部分女婴出生后，从幼儿期、青春期逐渐过渡到更年期和老年期，慢慢走完一生的路程。

在女性的一生中，作为女性性腺的卵巢始终在发挥着重要的作用。

在它与其他器官的协调作用下，进入性成熟期的女性开始正常的月经周期，当卵巢功能衰退时，女性就会出现绝经。

## <<更年期的健康智慧>>

### 编辑推荐

《更年期的健康智慧》是帮助现代女性安然度过更年期的保健手册，更年期不是凋零的日子，而是硕果累累的收获季节，追寻更年期女性们最大的幸福，心理、事业和家庭，成熟、成功和美满，更年期，是女人生命中一个重要的转型期。

很多女人都惧怕更年期，就是怕自己青春不再，会变老，会变丑。

其实只要仔细的调理与照顾，更年期同样会使女人越活越美丽、越活越年轻。

音乐、按摩、SPA.....让你从“心”开始，扫除更年期带来的“心理垃圾”；素食、花茶、药膳.....让你好好呵护自己的身体，让自己一直美下去。

<<更年期的健康智慧>>

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>