

<<更年期好自在>>

图书基本信息

书名：<<更年期好自在>>

13位ISBN编号：9789861773278

10位ISBN编号：9861773274

出版时间：晨星

作者：王瑞生，張家蓓，李德初 著

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>

<<更年期好自在>>

内容概要

更年期其實不是病！

它是一種正常的生理現象，保養得當，一樣可以過的輕鬆自在。

更年期是我們身體對健康發出警訊的一個關鍵階段，提醒我們要趁機了解與檢視陪我們走過大半人生的身體，並追究不適症狀的原由及警訊背後的危險因素，及時採取適當的處理，為未來的人生打下健康基礎。

本書聯合中、西醫及自然療法等三位醫師，從專業角度與學理問題，彙整西醫、中醫、自然療法、飲食及運動等完整的療法與保健資訊，讓讀者從各種層面吸收到關於更年期所帶來的不適症狀、會引發哪些慢性病與癌症、事前可做哪些自我檢測與預防、期間可接受哪些治療以及日常生活可做哪些保養和調理等。

更年期是種病？

因它會帶來很多不適症狀，一旦停經也就失去女人味。

更年期其實不是病！

它是種正常的生理現象，保養得當，可以過的輕鬆自在。

也因此，更年期可說是我們身體對健康發出警訊的一個關鍵階段，提醒我們趁這個機會了解、檢視陪我們走了大半人生的身體，查究不適症狀的源由及警訊背後的危險因素，以採取適當且及時的處理，為未來的人生打下健康基礎。

據統計，台灣目前有近四百萬的更年期族群，然而超過一半以上的女性對什麼是更年期仍一知半解；而更年期所產生如熱潮紅、尿失禁、失眠、骨質疏鬆等不適症狀，多半採取消極的態度面對，更遑論當罹患心血管疾病、糖尿病、老人癡呆症或婦科癌症時，可能早已錯過最佳的治療時機。

所以，在這長達1/3的歲月，全面了解更年期，進而明白如何預防、檢查、治療及保養，做個不褪色又快樂的黃金女郎，是每個女性都要修習的課題。

這本《更年期完全百科》就是把關於年期的所有問號變成句號的一本關懷女性健康的指南。

書中聯合中、西醫及自然療法等三位醫師，從其專業角度與學理，彙整西醫、中醫、自然療法、飲食及運動等最全面且完整的療法與保健資訊，讓讀者從各種層面吸收到關於更年期所帶來的不適症狀、引發哪些慢性病與癌症、事前可做哪些自我檢測與預防、期間可接受哪些治療、日常生活可做哪些保養和調理等。

其中荷爾蒙補充療法的利與弊，在西醫的診斷與治療篇章裡有深入且最新的解說；而中醫的治療與保健章節中，詳細說明方劑、藥膳和穴位按摩等運用；此外，自然療法部分更根據醫學報告與臨床實際病例，具體提供緩解更年期症狀的另一種選擇；最後在飲食與運動等篇章，教導讀者怎麼吃出、了解食物的營養素，以及透過數十種適合更年期的運動療法，健康又自然地度過更年期。

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>