第一图书网, tushu007.com

<<更年期的智慧>>

图书基本信息

书名：<<更年期的智慧>>

13位ISBN编号：9787508606354

10位ISBN编号：7508606353

出版时间：2006-6

出版时间：中信出版

作者：克里斯蒂安·诺斯鲁普

页数：352

字数：347000

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

<<更年期的智慧>>

内容概要

更年斯对许多女性来讲是一个完全负面的 概念，它甚至也成了一个带有讽刺意味的词，确实，绝经会使女人的身体和精神都发生变化，失去耐心、紧张、易冲动、吹毛求疵、身体出家庭关系恶化。
更年期也变成了不适应这种变化的人找出的一个通用的理由，但是这种“ 理解 ”本身包含了多少对女性的轻视和误解！
　从事更年期研究工作20年的诺斯鲁普博士通过亲身经历和众多精彩的案例，彻底颠覆了传统观点，证明绝经绝不仅仅意味着使女性失去生育能力，成为人见人厌的“ 黄脸婆 ”，相反，身体正在向你发出各种信号，提醒你生活将进入一个全新的层面。
诺斯鲁普博士指出，更年期的所有变化，绝对不是表面上看起来的因为生育期结束造成的激素失衡，而是一种大脑的变化，或者说是身体，特别是神经系统的重新连接，从此女性将进入一种崭新的平衡。
事实上，更年期的很多反应，从情绪到身体，跟青春期的反应类似。
青春潮之后的女人，做好了承担社会角色、组建家庭和繁衍后代的准备，而更年期之后，女人更加强大、平和，无论从判断力到思考和处理问题的能力都远比年轻时更高明。
女人与其充满恐惧地逃避或利用各种非自然手段推迟它的到来，不如正视它，有意识地参与，并切实允诺在更深的程度上改变和治疗我们的身体、思维和精神，那么更年期将是一个激动人心的发展阶段。
　纵观人类历史，大多数女性死于绝经期到来之前，但是现在的女性平均寿命在78～84岁之间，这意味着绝经之后，女人将继续生活30～40年。
听从自己内心的邀请和巨大潜力的召唤，女人将会生机勃勃、精明和有影响力地活过自己的后半生。
　诺斯鲁普博士的更年斯研究，给女性打开了一片全新的天地，她深厚的专业背景也为这部伟大作品提供了强大的说服力和实用价值，其中不乏前沿医学技术和最好的自然愈合方法，即使是专业的医务人员也能从中获益匪浅。
这部充满爱 、鼓舞和力量的著作将指导女性度过波动的更年期，从容、通达、高质量地享受余生。

作者简介

克里斯蒂安·诺斯鲁普博士，一位具有全球医生执照、有20多年临床医学经验的著名妇产科专家，曾为美国全科医学协会主席。
她所著的《女人的身体，女人的智慧》为《纽约时报》畅销书，同时她还主持四个深受欢迎的电视节目，是最受美国女性欢迎的医学顾问之一。

<<更年期的智慧>>

书籍目录

序引言：旅程开始 中年：重新定义创造性和家 我为什么写一本关于更年期的书 点亮新的路灯第一章 绝经将生命放在显微镜下细看 “ 不是我，我的婚姻很好 ” 生育期：平衡个人生活和职业 为什么在中年婚姻面临改变 最后一幕——子宫肌瘤的故事 感受与创造性伙伴合作的欢乐 改变雌鹅的力量也能改变雄鹅 绝经的真正打击 我的婚姻走向解体 犰狳疗法：敏感的力量 庆祝过去，同时创造新的未来第二章 大脑在绝经时着火 我们的文化传统 绝经时我们的大脑着火了 识别和留意唤醒我们的呼叫 揭穿猛烈激素的神话 “ 生殖 ” 激素的多种角色 接受绝经时气愤背后的信号 情感、激素和健康 治愈我们的过去 探寻生命的活力第三章 回到你自己的家：从独立到健康自治 空巢综合征 自食其果的孩子们 有力的感觉，有力的治愈 在关心自己、关心他人中找到平衡 中年女性必须经济独立 回到你自己的家 中年的职业觉醒 探索未知领域的路线图第四章 变化的生理基础 激素改变 围绝经期是正常过程而非疾病 更年期的3种类型 围绝期和激素水平 我们能做什么检查 更年期和甲状腺功能 更年期和肾上腺功能 围绝经期可能出现哪些症状第五章 激素替代治疗：个体化选择 激素替代治疗简史 生物特异雌激素 ……第六章 草药与食疗第七章 更年期的饮食计划：平衡激素并预防中年疾病第八章 使盆腔健康有力第九章 性与绝经第十章 养所你的大脑第十一章 从蓓蕾到果实：中年美容第十二章 挺拔的生命：构筑健康的骨骼第十三章 保持乳腺健康第十四章 倾听我们的心声，呵护我们的心脏结束语：风暴后的平静

媒体关注与评论

女性的前半在一直在为他人奉献，更年期则应更加自我关爱。
更年期是一个新的起点，是一圈新的螺旋上升。
我们富于经验和智慧，我们别有风韵和魅力。
认识自己、设计自己、爱护自己、发挥自己，这便是我有幸先读了这本书所想到的，也是这本书要告诉给广大读者的。
——郎景和 中国医学科学院、中国协和医科大学、北京协和医院妇产科教授，中国科普作家协会副理事长　　女性的智慧是创造力的核心灵魂，它具有整体性、直观性和有效性。

第一图书网, tushu007.com

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