

<<更年期智慧解读>>

图书基本信息

书名：<<更年期智慧解读>>

13位ISBN编号：9787509119778

10位ISBN编号：7509119774

出版时间：2008-8

出版时间：人民军医出版社

作者：邓伟民，邵玉 主编

页数：220

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>

## <<更年期智慧解读>>

### 前言

有人曾比喻女性拥有两座花园：表象花园——脸，秘密花园——卵巢。

女性渴望花园的花季，期待花季不败，更追求永远的保鲜。

然而，有的女性却不断出现这样的困扰：皮肤问题不断；月经失调，妇科疾病缠身；身体曲线变形，局部脂肪堆积；情绪易于波动，精神状态欠佳，睡眠质量下降，潮热盗汗，乏力忧虑等。

注意了，你的秘密花园已经处于警报状态。

医学研究证实，花季保鲜源自于卵巢的功能，卵巢位于子宫两侧，它虽然给女性带来月经这样的烦恼，但却行使着许多重要功能，最重要的便是制造雌激素，让女性更青春、更健康。

但是卵巢也会衰老，卵巢衰老人亦老。

有活力的女性，才是最美丽、最有魅力的！

然而，岁月不饶人，大多数女性一过40岁，由于卵巢功能开始衰退，皮肤常会黯然失色、出现皱纹、失去弹性；乳房开始悄悄地松弛、下垂……总之，象征青春活力的一切都在随着卵巢功能的衰退而逐渐消失，愁煞了一代又一代爱美的女性。

她们不断地问自己，更年期真的来了吗？

这本书给女性打开了一片全新的天地，目的是指导女性顺利度过更年期，从容、通达、高质量地享受人生。

本书在叙述上，尽量通俗易懂，不涉及很深的医学知识，充满爱、鼓舞和力量；在内容上，阐述了女性更年期的变化，详尽地讲述了更年期疾病的预防及治疗，并从营养、锻炼、精神诸方面对女性予以指导。

本书的编者是在妇产科工作多年的临床医生，亲自诊疗过众多的临床案例。

本书不乏前沿医学技术和最好的自然治疗方法，即使是专业的医务人员也能从中获益匪浅。

处于更年期的你是否有很多苦恼？

是否想变得更加美丽动人？

是否想成为职场上的佼佼者？

或是成为万众瞩目的美丽女人呢？

如果是，请你翻开下一页！

## <<更年期智慧解读>>

### 内容概要

更年期在您不留意时就悄悄来了，它有可能陪伴您走过一段很长的人生路！

本书系统地阐述了女性更年期的生理、心理变化，可能遇到的麻烦、困扰以及如何对待和调适，详尽地讲述了更年期常见疾病的预防及治疗，并从营养、锻炼、精神诸方面对女性朋友予以指导，以提高广大中年女性对更年期的认识，重视更年期保健，预防围绝经期疾病。

<<更年期智慧解读>>

书籍目录

第1章 更年期相关常识 第一节 更年期真的来了吗 第二节 更年期女性生殖器官的结构及功能  
第三节 女性一生的六个时期 第四节 什么是更年期综合征 第五节 传统养生学对更年期的认识  
第六节 中医对更年期综合征的调理 第2章 激素替代疗法 第一节 更年期内分泌的变化 第二节  
激素替代疗法 第三节 疗效与利弊 第3章 更年期女性的心理健康 第一节 更年期女性的心理变化  
第二节 更年期女性精神疾病 第4章 更年期女性常见疾病的防治及保健 第一节 更年期功血 第  
二节 子宫肌瘤 第三节 乳腺癌 第四节 肥胖 第五节 中年美容 第六节 高血压 第七节 冠  
心病 第八节 高脂血症 第九节 老年痴呆症 第十节 骨质疏松 第十一节 更年期泌尿生殖系统  
疾病

## <<更年期智慧解读>>

### 章节摘录

第一节 更年期功血很多女性一过40多岁就发现原本非常规律的月经开始成为让人闹心的事，以前一般是20-30天来一次月经，现在是2-3个月来一次，甚至更长时间行经一次，当然也有少数人是月经间期每月都提前7-10天。

月经量有的是正常的，有的比以前明显减少。

接着发展为间隔时间逐渐延长到4-5个月甚至半年才行经一次，以后则完全停止。

虽说绝大多数妇女绝经前期的月经不正常是自然过程，最终会以绝经结束。

但有时经期延长或为持续性阴道出血，淋漓不断达1-2个月不止；也可发生大量阴道出血如血崩。

患者可能发生贫血、面色萎黄、全身乏力、心慌、气短。

这时就不单纯是个月经不规律的事了，而是更年期功能失调性子宫出血，势必要引起女性朋友们的广泛关注了。

那么肯定有人会问，那绝经前期出现的月经不规律，我要怎么知道它是正常的，还是更年期功血或是其他的什么病引起来的呢？

事实上，弄清这个问题，对有个愉快的晚年是非常重要的。

具体来说，绝经前出现的月经不调，周期或者延长或者缩短，相对来说还是有规律可循的；而更年期功血则不同了，它多因卵巢功能异常引起，但无生殖器官的器质性病变，多表现为月经周期紊乱或出血持续时间延长，经量增多；或突然大量出血或淋漓不断。

## <<更年期智慧解读>>

### 编辑推荐

《更年期智慧解读》中女性渴望花园的花季，期待花季不败，更追求永远的保鲜。然而，有的女性却不断出现这样的困扰：皮肤问题不断；月经失调，妇科疾病缠身；身体曲线变形，局部脂肪堆积；情绪易于波动，精神状态欠佳，睡眠质量下降，潮热盗汗，乏力忧虑等。更年期在您不留意时就悄悄来了，它有可能陪伴您走过一段很长的人生路！

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>