

<<妇女更年期中医养生保健>>

图书基本信息

书名：<<妇女更年期中医养生保健>>

13位ISBN编号：9787530440506

10位ISBN编号：7530440500

出版时间：2009-4

出版时间：北京科学技术出版社

作者：谢阳谷，赵静 著

页数：140

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>

<<妇女更年期中医养生保健>>

内容概要

《中医治未病丛书》主要通过对12个专题的研究，以实际范例示人以中医“治未病”的规矩。从病的角度，以高血脂、高血压、糖尿病、妇女更年期综合征、老年性痴呆、肿瘤、颈椎病等几个严重危害人体健康的现代难治病为切入点，重点介绍其防御与自我保健方法；并展开现代人群关心的热点热议，如对中医食疗养生、中医肾虚的识别与养护、中医经络与保健、中医养护肺胃以及中医心理保健进行系统介绍，使中医“治未病”既具有实际应用的科学普及性，又具有中医特色和一定的理论高度，体现了社会学、心理学、经济学及文化领域的大众共同参与，突破人为的医学学科界限，从社会大卫生、社会大健康的角度来研究问题、解决问题，从保健的角度，为人们提供了生活中的实际解决办法。

<<妇女更年期中医养生保健>>

书籍目录

上篇：围绝经期与更年期综合征第一章 女性围绝经期的相关概念女性一生有哪些特定的生理时期？为什么更年期又叫做围绝经期？围绝经期意味着什么？怎样面对和度过围绝经期？第二章 更年期综合征的发病情况什么是更年期综合征？更年期综合征与绝经和年龄增长直接相关更年期综合征与种族和社会背景相关更年期综合征与受教育程度、地区文化差异及生活水平相关绝经时间长短、症状程度轻重与性生活质量相关第三章 更年期综合征的临床表现绝经前可有月经改变绝经前可见潮热汗出绝经前可见情绪改变绝经前可见血压不稳，心律不齐绝经前可见性欲改变绝经之后可有形体容貌变化绝经之后可出现睡眠障碍绝经之后可见泌尿生殖器官萎缩绝经之后可出现骨质疏松症绝经之后可见冠状动脉粥样硬化性心脏病绝经之后可出现情绪障碍绝经之后可出现老年性痴呆症第四章 中医学对于更年期综合征的认识中医叫做“绝经前后诸证”与脏腑相关的中医基础理论摘要绝经前后诸证的常见中医证候肾虚是绝经前后诸证的发病基础肝郁是绝经前后诸证的促发剂脾胃不健是影响绝经前后诸证预后的不利因素阴阳失调是绝经前后诸证的病理特征下篇：更年期病证的中医预防对策第五章 起居规律，躲避风邪，君子周密起居规律，合乎常理保证按时、充足的睡眠饮食有节、平衡合理躲避风邪，预防疾病学会养生，君子周密第六章 饮食有节，膳食营养，顺应天时科学的饮食结构有益健康了解常用食品的属性根据自身症状调整膳食第七章 调畅情志，乐观豁达，结交朋友何谓七情？七情有何致病特点？七情与脏腑的关系更年期妇女易被七情所伤女性更年期常见的不良心态怎样顺利地度过更年期？如何保持心理健康？心理放松方法第八章 适当锻炼，持之以恒，享受自然更年期运动保健的意义更年期运动保健的原则适宜更年期女性的运动保健项目倡导更年期女性进行体育锻炼第九章 居安思危，定期体检，未病先防时时自省，读懂身体信号定期体检，防患于未然

<<妇女更年期中医养生保健>>

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>