第一图书网, tushu007.com

<<愉快度过更年期>>

图书基本信息

书名：<<愉快度过更年期>>

13位ISBN编号：9787533135669

10位ISBN编号：7533135660

出版时间：2004-8

出版时间：山东科学技术出版社

作者：后山尚久

页数：112

字数：70000

译者：苑嗣文

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本书以更年期综合症常见的身体及心理的不适症状为纲，详细地介绍了生活中对付这些症状的技巧。除了对疾病的症状进行解说外，还例举了健康饮食要点，运动技巧等。
介绍了医疗机构治疗更年期综合症的各种方法，诸如激素补充疗法、中医药疗法、自主神经调整药等，为读者选择治疗方法提供充分参考。
目前的“谈话疗法”特别引人注目，本书通过药物及“谈话”联合治疗6例更年期综合症患者，较好疗效，特别在书中做了推荐。

<<愉快度过更年期>>

书籍目录

第一章 当您注意到这些症状时，应考虑或许进入了更年期 更年期综合征有多少症状？
更年期综合征分为身体症状和心理症状，症状复杂多样 如果考虑是更年期综合征的话　　在那些症状的背后常隐藏着其他疾病第二章 您的身体发生了这样的变化 什么是更年期？
雌激素激剧减少，导致身体内环境发生很大变化的时期 更年期综合征的原因之一　　环境的改变、人际关系的紧张使症状加重 雌激素的功能　　帮助妊娠，调整身体内环境平衡 进入更年期后需注意的疾病　　易患生活习惯病，动及硬化等争骤进展第三章 为了愉快地度过更年期 肩凝的对策
肩凝暗示着紧张与压力，充足的睡眠和解除紧张、降低压力是消除肩凝的关健 畏寒、肢体冷的对策　　主身体交替休息，促时全身血液循环 面部潮红、出汗的对策　　外出时常准备毛巾及替换的内衣，转移注意力非常重要 抑郁、焦虑的对策　　善于转变心情，试着把自己想到的写在纸上 难言之隐——下部的烦恼　　尿失禁是中老年女性的多发病，第天做10分种保健操加以改善症状 更年斯的饮食习惯　　控制热量的摄取，避免肥胖等生活习惯病 目标是成为骨骼结实的美女！
用钙和异黄酮阻止骨质的流失 为了永远年轻　　充足的维生素可以塑造美丽肌肤，让您永葆青春 进入更年期，开始运动吧！
运动具有缓解症状、消除紧张和预防疾病的效果 超越心理不适　　承认自己不行，就能与他人融洽相处第四章 去医院进行治疗 作哪些检查呢？
除问诊、心理测试外，通过全身检查确主是否有原发病 适合您的治疗方法是什么？
选择治疗方法要根据“ 症状 ”和“ 患者的意愿 ” 心理疗法　　明确有无精神紧张，学习妥善处理的方法 激素补充疗法 中医药治疗 自主神经调节药治疗 其他药物疗法第五章 我是这样度过更年期的

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