

<<你不可不知的更年期保健100招>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的更年期保健100招>>

13位ISBN编号：9787534569357

10位ISBN编号：7534569354

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科技

作者：余璐//屠海燕

页数：200

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>

<<你不可不知的更年期保健100招>>

前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。

宇宙在产生的第一秒钟便有了引力和支配物理学的其他力。

一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。

三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。

我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

<<你不可不知的更年期保健100招>>

内容概要

《你不可不知的更年期保健100招(畅销特惠版·第2辑)》告诉你更年期不是想象中的多事之秋，更不是衰老的开始，这是人生的一个华丽转身。健康面对更年期，从生活做起，伴着书中的100个养生妙招，风华无限地迎接人生新旅程……百味人生，百趣百题。

<<你不可不知的更年期保健100招>>

书籍目录

A 女性更年期生理异常：应对方法10招001．潮热出汗，中医按摩可缓解 / 6002．心悸心慌，可用激素替代治疗 / 9003．失眠健忘，自我调节最重要 / 11004．体态发胖，锻炼保持身材 / 13005．皮肤变化，科学保养延缓衰老 / 15006．头发改变，通过饮食保养 / 17007．牙齿病变，及时防治 / 19008．月经紊乱，及时检查就诊 / 21009．乳房胀痛，日常保健最重要 / 23010．更年期，心理治疗为主 / 24B 女性更年期常见病症：防治方法30招011．更年期抑郁症，药物治疗与心理治疗相结合 / 26012．更年期高血压，调整激素水平是关键 / 28013．低血压，受体激动剂管通法治疗 / 31014．冠心病，按摩治疗有功效 / 33015．糖尿病，综合疗法可控制 / 36016．胆囊炎，切除胆囊疗效佳 / 38017．骨质疏松症，防比治重要 / 40018．动脉粥样硬化，预防与治疗并举 / 42019．乳腺病，分清病症对症下药 / 44020．尿路感染，使用抗菌素治疗 / 46021．尿道综合征，中西医结合效果好 / 48022．外阴瘙痒，查清病因及时治疗 / 50023．老年性阴道炎，防治要结合 / 52024．尿失禁，锻炼耻骨尾骨可改善 / 54．025．子宫肌瘤，现代针灸治疗 / 56026．子宫脱垂，恢复子宫的支持作用最关键 / 58027．更年期功血，尽快止血最要紧 / 60028．恶性肿瘤，健康生活来防治 / 62029．老年痴呆症，预防重于治疗 / 66030．便秘，中医针灸按摩可缓解 / 68031．骨性关节炎，控制体重可预防 / 71032．颈椎病，中西医结合来治疗 / 72033．肩周炎，按摩疗法与徒手体操疗法相结合 / 75034．腰椎骨质增生，缓解症状恢复功能 / 78035．膝关节骨质增生，手术治疗减轻病痛 / 80036．牙周病，科学预防胜治疗 / 82037．白内障，手术治疗注意保养 / 84038．老花眼，配戴眼镜或手术治疗 / 86039．特发性水肿，心理治疗是关键 / 88040．更年期综合征，性激素疗法与科学保健相结合 / 90C 女性更年期饮食养生：调理方法30招041．遵循更年期饮食原则，健康身体从食物中来 / 92042．更年期饮食营养要求，合理分配 / 94043．一日三餐，合理安排比例 / 96044．四季饮食调理，科学进食 / 98045．科学烹调，以食养生 / 100046．神奇食物，延缓衰老，102047．适宜更年期女性的蔬菜 / 104048．适宜更年期女性的水果 / 106049．更年期保健饮食 / 108050．更年期妇科病的饮食调理 / 110051．更年期功血的饮食调理 / 112052．更年期月经失调的饮食调理 / 114053．子宫脱垂的饮食调理 / 116054．贫血的饮食调理 / 118055．尿路感染的饮食调理 / 120056．更年期便秘的饮食调理 / 122057．子宫肌瘤的饮食调理 / 124058．乳腺癌的饮食调理 / 126059．骨质疏松症的饮食调理 / 128060．心血管疾病的饮食调理 / 130061．糖尿病的饮食调理 / 132062．高脂血症的饮食调理 / 134063．皮肤瘙痒的饮食调理 / 136064．肥胖症的饮食调理 / 138065．保护视力从饮食开始 / 140066．保护牙齿，均衡饮食 / 142067．用饮食对付抑郁症 / 144068．胆囊炎的饮食调理 / 146069．老年痴呆症的饮食调理 / 148070．更年期综合征，根据症状进行饮食调理 / 150D 女性更年期生活保健：保养方法30招071．重视心理保健，平稳度过更年期 / 152072．科学起居，有助顺利度过更年期 / 154073．合理安排生活，放松身心 / 156074．充足睡眠，健康保障 / 157075．通过生物钟养生法，拨正生命指针 / 159076．戒除不良习惯，避免身体受伤害 / 161077．注意更年期女性个人卫生 / 162078．更年期饮茶有保健作用 / 164079．沐浴保健，可促进新陈代谢 / 166080．音乐养生有奇效 / 168081．步行，最简单易行的运动 / 169082．慢跑健身益处多 / 171083．瑜伽养生，修身养性 / 173084．游泳，全身的锻炼 / 175085．练习太极拳，培养精气神 / 177086．更年期跳舞好处多多 / 179087．足穴按摩，缓解更年期症状 / 180088．刮痧，治疗更年期综合征 / 181089．常做健腰操，可防腰痛 / 182090．常做降压操，轻松降血压 / 183091．采取正确方法控制体重 / 184092．静坐养生，延年益寿 / 186093．卵巢保养，推迟更年期 / 187094．乳房保健，远离乳腺疾病 / 189095．做好面部皮肤保养 / 190096．颈部皮肤护理，保持青春 / 192097．保护秀发，解决脱发白发问题 / 194098．更年期注意牙齿保健 / 195099．延缓记忆力衰退，保持头脑清醒 / 197100．保持性生活，和谐夫妻关系 / 199

<<你不可不知的更年期保健100招>>

章节摘录

插图：部分更年期女性在停经过程中感到乳房胀痛，通常会出现乳房肿胀和乳头触痛。

女性乳房与雌激素的关系十分密切，在正常月经周期内，女性体内雌激素的变化使乳房也会发生由发胀到还原的周期性变化，在这个过程中，女性可发生不同程度的乳房胀痛。

当女性绝经时，由于体内雌激素大幅度减少，乳房会因缺乏雌激素的刺激而逐渐萎缩，乳腺腺体也会逐渐发生退化，并被脂肪组织所替代。

在这一过程中，女性乳房同样可能会因激素变化而发生生理性的胀痛，经过一段时间后，胀痛会逐渐消失，乳房开始进入相对平静的时期。

乳房胀痛是正常的生理现象，不需要特别治疗，但如果忽视乳房保健，会导致多种乳腺病。

乳房保健主要体现在日常生活中：1．保持良好生活习惯。

养成科学而有规律的生活习惯，不吸烟、不过度饮酒，注意劳逸结合，保证充足的睡眠，不熬夜，学会调节自己的心情，在繁忙的生活中为自己解压，坚持有氧运动等，都能对乳腺病的预防或治疗起到很好的作用。

2．坚持合理饮食。

在均衡膳食、保证营养全面和热量摄人的同时，应少食高脂食物，少吃肥肉、腌制咸菜和熏烤类食物，多吃新鲜蔬菜、水果，多吃富含维生素、矿物质元素的食物和有利于排泄、解毒的食物。

3．注意乳房保健。

平时要勤换内衣、勤清洗乳房。

如果发生急性乳腺病，出现乳房红肿、胀痛的症状，可采用冷敷法缓解，即将冰袋置于乳房上3~4小时，去掉冰袋，待皮肤恢复温度后，继续冷敷。

<<你不可不知的更年期保健100招>>

编辑推荐

《你不可不知的更年期保健100招(畅销特惠版·第2辑)》：百味丛书

<<你不可不知的更年期保健100招>>

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>