

<<轻松度过更年期>>

图书基本信息

书名：<<轻松度过更年期>>

13位ISBN编号：9787537535229

10位ISBN编号：7537535221

出版时间：2007-4

出版时间：河北科技出版社

作者：王晓慧 等主编

页数：250

字数：199000

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>

<<轻松度过更年期>>

内容概要

更年期对于许多女性来讲是一个完全负面的概念，它甚至成了一个带有讽刺意味的词汇。

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，身体出现各种不适症状，往往导致情绪不稳、社会关系失衡、家庭关系恶化。

然而，最新医学观点认为：绝经绝不仅仅意味着使女性失去生育能力，相反，身体正向你发出各种信号，提醒你生活将进入一个全新的层面。

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，与青春期的反应类似。

青春期之后的女性，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。

<<轻松度过更年期>>

书籍目录

走出更年期的阴影 什么是更年期 如何对待更年期 更年期的预测 更年期的期限 更年期是一个正常的生理过程 更年期是人生最智慧的一个时期 更年期是女性的第二青春 中年危机的产生 更年期女性体内发生了什么 激素的变化 生殖系统的变化 女性第二性征的变化 更年期的分期 绝经给我们带来了什么 更年期综合征的表现 更年期综合征应与哪些疾病相鉴别 更年期女性心理上发生了什么 压力增大 性心理失调和婚姻失养 情绪问题 不良心态 内心冲突 更年期心理测试 更年期心理健康的标志 精神老化与脑老化测试 更年期综合征严重程度的评估 更年期综合征的治疗 潮热、出汗的处置 功能性子宫出血的处置 绝经延迟的处置 阴道排液的处置 绝经后阴道出血的处置 不自主溢尿的处置 夜尿多的处置 阴道壁膨出和子宫脱垂的处置 耳目不聪的处置 更年期营养保健 各类食物的营养价值 合理膳食 中国居民膳食指南 食谱举例 更年期激素补充疗法 更年期更应“性致勃勃” 规律生活滋养和保护大脑 更年期美容使骨骼更强壮 呵护心脏 强健体质 放松心情

<<轻松度过更年期>>

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>