

<<更年期好自在>>

图书基本信息

书名：<<更年期好自在>>

13位ISBN编号：9787539042862

10位ISBN编号：7539042869

出版时间：2011-8

出版时间：江西科技

作者：王瑞生//张家蓓//李德初

页数：252

字数：200000

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>

<<更年期好自在>>

内容概要

《更年期好自在》由王瑞生、张家蓓、李德初所著，你想好好了解更年期，提前预防更年期各种症状或疾病；或者你已经感受到更年期的威力，想要缓解它所带来的不适，那么这本书会是一本非常好的参考书。

它打破过去的界线，邀请三位不同领域的专家，从西方医学、中医和自然医学三个不同角度说明更年期的现象和原因，可能产生的症状和疾病，以及治疗或缓解症状的方法，让你对更年期有最透彻的理解。

<<更年期好自在>>

书籍目录

- Chapter 1 认识更年期
- Chapter 2 西医的诊断与治疗
- Chapter 3 中医看更年期
- Chapter 4 更年期的自然疗法
- Chapter 5 更年期的饮食保健
- Chapter 6 更年期的运动疗法

<<更年期好自在>>

章节摘录

版权页：插图：4.适度运动：适度并持之以恒的运动。

一周运动至少3-4次，每次运动持续30分钟，可刺激保住骨骼中的钙，缓和骨质疏松症的发生。

更年期的女性尤需要户外运动，借由日照帮忙身体合成维生素D。

妇女穿短袖短裤每天在太阳下日照15分钟，就足以合成一天所需的维生素D。

5.控制体重：超过标准体重达20%即成为所谓的肥胖。

肥胖本身不是病，却会种下许多疾病的危险因子，也易加重更年期的不适程度。

6调整不良生活习惯：要戒烟、戒酒，而作息不正常、过度劳累或久坐不动都是不好的。

7消除压力：保持心情愉快，学会消除生活的紧张，例如静坐、瑜伽、冥想、按摩、芳香精油，或培养嗜好、豢养动物伴侣，皆有助于舒压、解郁。

8，寻求支持：学习沟通和倾吐，让家人了解你，并扩充生活圈，维持良好人际关系。

有必要时不讳忌寻求心理医生的帮助。

然而有些人的不适症状十分严重，甚至影响到生活质量，便可考虑选择进行“荷尔蒙补充疗法”。

荷尔蒙补充疗法是由外界来补充女性荷尔蒙，让我们体内的女性荷尔蒙浓度维持在一定水平，使组织功能回复，症状消失。

在过去，以女性荷尔蒙的补充来缓解更年期症状是十分普遍的做法，一般有两个目的：1治疗性：可迅速减轻，甚至完全消除热潮红、盗汗、失眠等更年期症状。

<<更年期好自在>>

编辑推荐

《更年期好自在》：西医、中医、自然疗法、饮食及运动等完整疗法与保健,更年期不适症状的自我检测与预防，更年期日常生活保养和调理。

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>