

# 《更年期圣经》

## 图书基本信息

书名：《更年期圣经》

13位ISBN编号：9787533146092

10位ISBN编号：7533146093

出版时间：2007-3

出版社：山东科技

作者：菲利普

页数：249

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《更年期圣经》

## 内容概要

本书主要包括：更年期的变化、更年期症状的自助疗法、保持骨骼健康、性和性生活、营养新观点、重新审视你的运动习惯等。

# 《更年期圣经》

## 书籍目录

序更年期问答第一章 更年期的变化 月经周期的变化 身体和情绪的变化 过早绝经 异常流血第二章 更年期症状的自助疗法 潮热 夜汗 疲乏 失眠 记忆力下降 情绪波动 头痛 阴道干燥和瘙痒 膀胱疾患 皮肤的变化 乳房触痛 腹部胀气 头发、指甲和牙齿的问题 严重或不规则的流血第三章 保持骨骼健康 骨骼是如何构成的 骨骼的变化 记录骨骼的健康 骨质疏松症 强健骨骼的自助疗法 药物治疗 更年期的关节问题第四章 性和性生活 性欲的改变 如何增强性欲 安全的性生活 适龄生育第五章 营养新观点 更年期的营养 植物性雌激素——一种天然激素疗法 更年期宜食用的营养食物 保持骨骼健康的营养成分 通过饮食保护心脏 控制体重第六章 重新审视你的运动习惯 你适合什么样的运动？ 身体需要运动 有氧运动 增强肌肉的力量和耐力第七章 积极的生活方式 更年期对心理的影响 调控压力 认识忧郁 戒除不良习惯第八章 激素疗法 什么是激素疗法 治疗的具体方法 副作用 关键问题 专家的建议第九章 激素疗法的替代疗法 自然疗法 更年期常用草药 几种特殊而有效的疗法第十章 身体的保养 皮肤的保养 头发、牙齿和指甲的护理 眼睛和耳朵的保护 背部护理与体态 如何保持良好的睡眠第十一章 健康指导 提高警惕 特殊检查 生殖系统疾病 生殖系统肿瘤 乳腺疾病 心血管疾病

# 《更年期圣经》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)