

《女人那几年》

图书基本信息

书名：《女人那几年》

13位ISBN编号：9787543676947

10位ISBN编号：754367694X

出版时间：2013-1

出版社：青岛出版社

页数：177

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

《女人那几年》

前言

更年期：开启人生的新阶段 女人如花，花儿有蓓蕾初生、含苞待放、吐蕊微启、灿烂盛开、憔悴枝头的生命历程；女性则要经历新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期、围绝经期和老年期等不同的生理时期。这些特定生理时期的更替和过渡，勾画出一道生命的弧线，描绘着女人的健康状况与生命轨迹。《内经·上古天真论》中对此早有描述：女子七岁肾气盛，齿更发长。二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七肾气平均，故真牙生而长极。四七筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。就是这个“形坏而无子”，成了所有女性朋友心头的一根刺。很多女性害怕因此失去了自己在男性眼中的价值，很多女性害怕伴随而来的种种不适，还有很多女性拼命寻求各种方法以延缓它的到来……最后，大家发现，就像人老了会头发花白一样，更年期是每位女性一生中必然要经历的生理阶段，是一种自然而普遍的生命状态。机体的衰老无可避免，重要的是要保持一颗永远年轻的心。“相由心生”，情绪不同，对待更年期的心态不同，更年期带来的烦恼也不尽相同。怎样度过这一特殊时期，决定着女性晚年的生活质量。只有正确、全面了解和认识更年期，消除无谓的恐惧和悲观心理，做好充分的思想准备，才能客观、平静、科学地应对绝经前后出现的生理、躯体、心理改变，努力让自己用最短的时间适应这种巨大变化，顺利度过这一时期。处于更年期的女性大多工作经验丰富，人生阅历深刻，这一时期也没有了纠缠几十年的生儿育女的辛苦与劳累。如果能妥善处理这一时期带来的一系列变化，很容易就会进入一个崭新的人生境界。我们把这本小书奉献给所有的女性朋友，从中您可以了解到更年期的生理改变、更年期情绪的变化及常见疾病、更年期疾病的防治及自我保健、更年期心理健康等一系列问题。希望所有热爱生命、热爱美好生活的女性朋友都能保重身体，抛开传统观念的束缚，从容自信，乐观豁达，以此为起点重新看待自己的人生，开创一个健康美好的幸福晚年。

《女人那几年》

书籍目录

更年期：开启人生的新阶段（代前言）第一部分见招拆招，更年期没什么大不了 第一章难以平和的家与青春期孩子的斗争——己所不欲，勿施于人 亲密爱人哪去了——夫妻携手度过更年期 母慈女孝的婆媳模式 第二章无法抗拒的变化 怀念一沾枕头就睡着的年代 烦烦烦，看谁都不顺眼——内省自爱 胜于特殊照顾 为什么谁都不待见我了——改变错误认知 身体的变化 潮热汗出 心悸心慌 体态变化 皮肤改变 绝经的真正打击——舍不得和自己分离 认识一个莫名其妙的自己——与更年期反应和睦相处 第三章看医生 自测：到更年期了吗？ 检查：首选是妇产科 确诊：更年期是自然的生理阶段 第二部分知己知彼，乐观规划更年期生活 第四章心理正视 女性必知的更年期基本知识——客观对待 更年期是女性生命的第二次飞跃——生命之旅新起点 应对抑郁这个杀手 第五章以积极乐观的心态迎接改变 怀着感恩的心，珍惜当下 宠爱不完美的自己——好标签尽管贴 寻求音乐的抚慰——怡情健脑 寻找生命的价值——开创美好人生新阶段 第六章做好日常保养 睡眠 怎样改善更年期睡眠质量 合理安排生活起居 日常保健 戒除不良生活习惯 切勿频繁染发 沐浴放松促进代谢 选择适合自己的休闲方式 饮食保健 更年期饮食的原则与禁忌 适合更年期的水果蔬菜 适合更年期的肉蛋奶 豆类制品是最适合更年期的食品 调节更年期综合征的药膳 体育锻炼 更年期体育锻炼的原则与禁忌 有氧运动益更年 第三部分更年期常见病的早发现早治疗 第七章常见疾病 注意更年期的危险信号 警惕和矫正老花眼 自查乳房，预防乳腺癌 高血压的防治 不当“糖”妈妈 及早诊治阴道炎 挡不住的尴尬——尿失禁 骨质疏松早预防 更年期，别中了甲状腺的“埋伏” 第八章更年期警惕滋生恶性病 绝经之后“老来红” 及早发现宫颈癌 年过四十，小心子宫内膜癌 突然发福，勿大意 第九章西医 更年期综合征的对症治疗 更年期综合征诊断和治疗流程 何谓激素替代疗法（HRT） 何时采用激素替代疗法 不宜采用激素替代疗法的情况 你必须知道的激素替代治疗流程及用药方案 雌激素替代疗法的常见药物 激素替代的副作用及危险性 第十章中医 更年期综合征的辩证分析 常见中草药及验方 常用中成药及用法 针灸疗法 拔罐疗法 贴敷疗法 刮痧疗法 按摩疗法 其他常见保健疗法 第四部分生活应该更美好 第十一章找回自信 保持优美的身材 脸颈护肤不可少 烦恼丝掉落不烦恼 不要“人老手先老” 自在的穿着 第十二章享受生活 游山玩水——回归自然，烦恼归零 爱好，喜欢就去尝试——享乐趣，交朋友 养个宠物——眼中的世界变得更美好 栽花种草，感受生命的力量——养花如养心 第十三章激情人生 学点东西，预防阿尔茨海默，提高个人价值 乐享幸福，找回昔日甜蜜——转换模式，乐趣多多 打拼创业，永远不晚——有钱有闲，创业黄金期 告诉朋友，有空多聚聚——家庭是根，朋友是脉 第五部分职场女性的更年期困扰 第十四章职业女性与更年期 职业女性长期精神紧张——小心早衰 职业女性压力过重——三座大山，难以承受 职业女性除了忙还是忙——家和事业都要顾 职业女性心理冲突多——左右为难

《女人那几年》

章节摘录

版权页：插图：母慈女孝的婆媳模式 前两天与老公闲聊，他说我现在比以前成熟多了。这话从何说起呢？刚结婚的时候，我与婆婆相处得很不愉快，所以我常像怨妇一样，以各种理由找老公吵架，宣泄我的不满。但今天的我，不再怨恨任何人，能从更理智的角度去看待问题，套个老词，现在，我的家更和谐了。比如下班回到家，婆婆在厨房做饭，我去帮忙。婆婆一边做饭，一边照例絮絮叨叨说着菜品该如何搭配，先生爱吃的口味等等。要是以前我多半会觉得烦，可是如今，觉得很温馨。也许是婆婆的面容看起来更慈祥了，也许是我自己也进入了更年期，亲身体会了种种不适：潮热来临时的燥热，心悸心慌时的虚弱，失眠，汗流浹背，身体难受时，我也会看啥都不顺眼，有人故意找茬时我更会暴跳如雷。时间让我更加成熟，也让我学会了“换位思考”，我家的婆媳大战终于偃旗息鼓。“中国式的婆媳关系”是一个值得所有心理学家研究的课题。其实许多婆媳双方都是温文有礼的女性，并不是故意找茬吵架的“坏人”。随着现代医学对女性病理现象的深入研究，似乎找到了大部分战争的根本原因：更年期综合征。战争的源头，一般开始于婆婆的更年期，终结于媳妇的更年期开始，这段时间恰恰是“二十年”。怎么会这样？人的生长阶段分为生、长、壮、老等阶段。刚过门的媳妇正好处于青壮年时期，准备开始完成血脉传承的大任。婆婆处于老年期，开始走向衰亡。这一生一灭，是人类自身思想中最极端的对立点。直到媳妇也进入更年期，才感受到婆婆当年的心态，在这之前婆媳之间要经历二十年的对立冲突。心理学研究发现，面对一个冲突和事件，人们更愿意选择“倾向性解释”，即凭自己的直觉认为谁应该负责任。这是人们常常容易犯的错误，从对自己有利的一面来判断客观事物，把不好的、错误的原因归于其他人或者外因，这种归因错误也很容易导致偏见和对对方的刻板印象，心理学上常称其为“自利性偏差”，“自利性偏差”的最大作用就是让自己的得失成败减少给心理造成的痛苦程度。这会使冲突双方失去客观理性判断的能力，引起他们不理智的情绪冲动，产生许多不必要的摩擦和冲突。这种“归因的偏差”同样可以用来解释婆媳间的冲突问题。首先，婆媳矛盾的导火线都是一些鸡毛蒜皮的小事，而这些小事在亲生母女之间也许是不会发生冲突的，比如儿媳上班时关门的声音大了，婆婆会认为是儿媳甩门给自己看，以表示对自己的强烈不满，实际上，婆婆这种认为被媳妇欺负了的想法，是转化了自己对媳妇攻击的想法，披着“防卫”外衣的攻击，更能让自己心安，这种意图当事人自己是意识不到的；而如果是自己女儿的话，就不会有特别的想法，可能认为是风大了，或者女儿性子急，时间紧，出门比较急等等，很少会刻意地认为是女儿故意如此。这也可以用社会学家费孝通说过的“等差之爱”来解释。

《女人那几年》

编辑推荐

《女人那几年:让更年期更美丽》旨在希望所有热爱生命、热爱美好生活的女性朋友都能保重身体，从容自信，开创健康美好的幸福时光。

《女人那几年》

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