

# 《女性新身体书》

## 图书基本信息

书名：《女性新身体书》

13位ISBN编号：9787543650879

10位ISBN编号：7543650878

出版时间：2010-1

出版社：青岛出版社

作者：简·克拉克

页数：121

译者：曲耀群

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)

# 《女性新身体书》

## 内容概要

《女性新身体书(如何度过你的"第二青春期")》的主要内容是讲解如何用各种方法来自然地避免和解决很多更年期症状问题，而不必借助于激素替代疗法(HRT)。激素替代疗法的利与弊至今还在接受来自各方面研究数据的质疑和挑战。对该疗法可能使多少女性受益，疗法的施用时间或治疗方法等也还没有达到共识。基于这种不确定性，不难理解为什么很多女性正选择用自然方法来调整她们各自不同的更年期症状，而不是将更年期看作一种病态而借助医学手段来进行治疗。

# 《女性新身体书》

## 书籍目录

引言1.自然地更年期荷尔蒙和你的身体什么是荷尔蒙卵巢激素荷尔蒙变化情绪困扰卵巢的手术切除2.关照自己的身体遗失的荷尔蒙——天然孕酮性与更年期功能紊乱的膀胱骨质疏松症乳房检查意识阿尔茨海默症肠道癌心脏病糖尿病特殊病例如何调节压力3.自然疗法考虑选用其他的疗法针灸疗法传统中药疗法医用草药疗法同类疗法学会放松冥想疗法摆脱一切瑜伽按摩反射疗法香薰疗法4.饮食饮食与更年期健康补品食物营养5.锻炼身体运动起来摆腿运动跪立用手行走有意识地端正姿势腿筋伸展运动肩部伸展运动颈部伸展运动猫样伸展运动轻松地健康起来！

# 《女性新身体书》

## 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)