

《你不可不知的更年期保健100招》

图书基本信息

书名：《你不可不知的更年期保健100招》

13位ISBN编号：9787534569357

10位ISBN编号：7534569354

出版时间：1970-1

出版社：江苏科技

作者：余璐//屠海燕

页数：200

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

《你不可不知的更年期保健100招》

前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟便有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。多么了不起的恩典！在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。生命有很多秘密。同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。需要去把一切都弄得明明白白吗？需要的吧。存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

《你不可不知的更年期保健100招》

内容概要

《你不可不知的更年期保健100招(畅销特惠版·第2辑)》告诉你更年期不是想象中的多事之秋，更不是衰老的开始，这是人生的一个华丽转身。健康面对更年期，从生活做起，伴着书中的100个养生妙招，风华无限地迎接人生新旅程……百味人生，百趣百题。

《你不可不知的更年期保健100招》

书籍目录

A 女性更年期生理异常：应对方法10招 001．潮热出汗，中医按摩可缓解/6 002．心悸心慌，可用激素替代治疗/9 003．失眠健忘，自我调节最重要/11 004．体态发胖，锻炼保持身材/13 005．皮肤变化，科学保养延缓衰老/15 006．头发改变，通过饮食保养/17 007．牙齿病变，及时防治/19 008．月经紊乱，及时检查就诊/21 009．乳房胀痛，日常保健最重要/23 010．更年期心，心理治疗为主/24

B 女性更年期常见病症：防治方法30招 011．更年期抑郁症，药物治疗与心理治疗相结合/26 012．更年期高血压，调整激素水平是关键/28 013．低血压，受体激动剂管通法治疗/31 014．冠心病，按摩治疗有功效/33 015．糖尿病，综合疗法可控制/36 016．胆囊炎，切除胆囊疗效佳/38 017．骨质疏松症，防比治重要/40 018．动脉粥样硬化，预防与治疗并举/42 019．乳腺病，分清病症对症下药/44 020．尿路感染，使用抗菌素治疗/46 021．尿道综合征，中西医结合效果好/48 022．外阴瘙痒，查清病因及时治疗/50 023．老年性阴道炎，防治要结合/52 024．尿失禁，锻炼耻骨尾骨可改善/54 025．子宫肌瘤，现代针灸治疗/56 026．子宫脱垂，恢复子宫的支持作用最关键/58 027．更年期功血，尽快止血最要紧/60 028．恶性肿瘤，健康生活来防治/62 029．老年痴呆症，预防重于治疗/66 030．便秘，中医针灸按摩可缓解/68 031．骨性关节炎，控制体重可预防/71 032．颈椎病，中西医结合来治疗/72 033．肩周炎，按摩疗法与徒手体操疗法相结合/75 034．腰椎骨质增生，缓解症状恢复功能/78 035．膝关节骨质增生，手术治疗减轻病痛/80 036．牙周病，科学预防胜治疗/82 037．白内障，手术治疗注意保养/84 038．老花眼，配戴眼镜或手术治疗/86 039．特发性水肿，心理治疗是关键/88 040．更年期综合征，性激素疗法与科学保健相结合/90

C 女性更年期饮食养生：调理方法30招 041．遵循更年期饮食原则，健康身体从食物中来/92 042．更年期饮食营养要求，合理分配/94 043．一日三餐，合理安排比例/96 044．四季饮食调理，科学进食/98 045．科学烹调，以食养生/100 046．神奇食物，延缓衰老，102 047．适宜更年期女性的蔬菜/104 048．适宜更年期女性的水果/106 049．更年期保健饮食/108 050．更年期妇科病的饮食调理/110 051．更年期功血的饮食调理/112 052．更年期月经失调的饮食调理/114 053．子宫脱垂的饮食调理/116 054．贫血的饮食调理/118 055．尿路感染的饮食调理/120 056．更年期便秘的饮食调理/122 057．子宫肌瘤的饮食调理/124 058．乳腺癌的饮食调理/126 059．骨质疏松症的饮食调理/128 060．心血管疾病的饮食调理/130 061．糖尿病的饮食调理/132 062．高脂血症的饮食调理/134 063．皮肤瘙痒的饮食调理/136 064．肥胖症的饮食调理/138 065．保护视力从饮食开始/140 066．保护牙齿，均衡饮食/142 067．用饮食对付抑郁症/144 068．胆囊炎的饮食调理/146 069．老年痴呆症的饮食调理/148 070．更年期综合征，根据症状进行饮食调理/150

D 女性更年期生活保健：保养方法30招 071．重视心理保健，平稳度过更年期/152 072．科学起居，有助顺利度过更年期/154 073．合理安排生活，放松身心/156 074．充足睡眠，健康保障/157 075．通过生物钟养生法，拨正生命指针/159 076．戒除不良习惯，避免身体受伤害/161 077．注意更年期女性个人卫生/162 078．更年期饮茶有保健作用/164 079．沐浴保健，可促进新陈代谢/166 080．音乐养生有奇效/168 081．步行，最简单易行的运动/169 082．慢跑健身益处多/171 083．瑜伽养生，修身养性/173 084．游泳，全身的锻炼/175 085．练习太极拳，培养精气神/177 086．更年期跳舞好处多多/179 087．足穴按摩，缓解更年期症状/180 088．刮痧，治疗更年期综合征/181 089．常做健腰操，可防腰痛/182 090．常做降压操，轻松降血压/183 091．采取正确方法控制体重/184 092．静坐养生，延年益寿/186 093．卵巢保养，推迟更年期/187 094．乳房保健，远离乳腺疾病/189 095．做好面部皮肤保养/190 096．颈部皮肤护理，保持青春/192 097．保护秀发，解决脱发白发问题/194 098．更年期注意牙齿保健/195 099．延缓记忆力衰退，保持头脑清醒/197 100．保持性生活，和谐夫妻关系/199

《你不可不知的更年期保健100招》

章节摘录

插图：部分更年期女性在停经过程中感到乳房胀痛，通常会出现乳房肿胀和乳头触痛。女性乳房与雌激素的关系十分密切，在正常月经周期内，女性体内雌激素的变化使乳房也会发生由发胀到还原的周期性变化，在这个过程中，女性可发生不同程度的乳房胀痛。当女性绝经时，由于体内雌激素大幅度减少，乳房会因缺乏雌激素的刺激而逐渐萎缩，乳腺腺体也会逐渐发生退化，并被脂肪组织所替代。在这一过程中，女性乳房同样可能会因激素变化而发生生理性的胀痛，经过一段时间后，胀痛会逐渐消失，乳房开始进入相对平静的时期。乳房胀痛是正常的生理现象，不需要特别治疗，但如果忽视乳房保健，会导致多种乳腺病。乳房保健主要体现在日常生活中：1. 保持良好生活习惯。养成科学而有规律的生活习惯，不吸烟、不过度饮酒，注意劳逸结合，保证充足的睡眠，不熬夜，学会调节自己的心情，在繁忙的生活中为自己解压，坚持有氧运动等，都能对乳腺病的预防或治疗起到很好的作用。2. 坚持合理饮食。在均衡膳食、保证营养全面和热量摄人的同时，应少食高脂食物，少吃肥肉、腌制咸菜和熏烤类食物，多吃新鲜蔬菜、水果，多吃富含维生素、矿物质元素的食物和有利于排泄、解毒的食物。3. 注意乳房保健。平时要勤换内衣、勤清洗乳房。如果发生急性乳腺病，出现乳房红肿、胀痛的症状，可采用冷敷法缓解，即将冰袋置于乳房上3~4小时，去掉冰袋，待皮肤恢复温度后，继续冷敷。

《你不可不知的更年期保健100招》

编辑推荐

《你不可不知的更年期保健100招(畅销特惠版·第2辑)》：百味丛书

《你不可不知的更年期保健100招》

精彩短评

- 1、同学妈妈更年期 努力调节中 hiahia
- 2、给父母买的，感觉还不错
- 3、帮朋友买的，他妈妈正好赶上更年期

《你不可不知的更年期保健100招》

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