

# 《更年期妇女保健》

## 图书基本信息

书名：《更年期妇女保健》

13位ISBN编号：9787534552762

10位ISBN编号：7534552761

出版时间：2007-4

出版社：江苏科技

作者：徐芾

页数：243

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)

# 《更年期妇女保健》

## 内容概要

更年期又名围绝经期，是指妇女由性成熟期进入老年期的过渡时期。每位妇女在更年期中难免会出现一些小的心理、生理的疾病。更年期怎样摆脱便秘的烦恼？更年期妇女怎样注意个人卫生？哪些人容易患骨质疏松症？更年期妇女生理特点及营养需要是怎样的？中老年妇女如何防治肥胖？等等问题，本书将为你一一解答。随着社会人口急剧老龄化，更年期妇女的健康问题已经是一个越来越引起全社会广泛关注的问题。更年期是妇女一生中重大的转折阶段，这一时期妇女加强保健，是保证通向老年健康的基础。本书以通俗化、大众化的方式，以矮小精悍、平实自然、深入浅出、图文并茂的风格，将妇科学、女保健学知识展示给大家，在专业化的宏篇大论与日常需求之间架起一座桥梁让大家在轻松愉悦、怡然平和的阅读中理解妇科学知识，尽享妇女保健学的温馨芬芳。

# 《更年期妇女保健》

## 书籍目录

前言1、了解自己 活到六十岁，才知女人是这样的——女性的生殖器官 我是不是进入了更年期——女性神奇的性腺轴 与绝经有关的新概念 多一些知识，少一些恐惧——谈绝经期综合征 容易与更年期综合征混淆的疾病 小贴士——植物性神经 美文欣赏——年轻2、关于激素治疗 夏天的故事——激素疗法的风波 激素治疗释疑 常用的性激素治疗药物 绝经期症状自我评分表3、烦恼与困惑的解析 同是更年期，用药却不同 此出血非彼出血 避孕药不能用作更年期激素治疗 小测验——中老年妇女的正误观 您的检查结果正常吗 徒劳奔波于医院各科室的她们 绝经后出血不是“第二春” 她为啥怕子宫切除 令人尴尬的尿失禁 话说更年期妇女的难言之隐 小贴士——神奇的医草——艾4、失眠与便秘的调适 会睡的女人活到老——如何养成良好的睡眠习惯 小测验——自测“睡商” 更年期妇女发生睡眠障碍怎么办 帮助睡眠的食物 更年期怎样摆脱便秘的烦恼 便秘的内外调治法 小贴士——叩齿法治疗失眠5、夫妻和谐 绝经后妇女的性生活 他为什么有外遇——中年人的性困扰 浅谈性和谐 性交——一帖保健良药 老年人更需要伴侣 益寿延年的老年性生活 小贴士——需要妻子体谅的五件事 好歌欣赏——最浪漫的事6、应知应会 做一个有修养的女人 女人，您应该知道的一个重大的公共卫生问题 关于女性白带的问题 浅谈宫颈炎 乳腺疾病的早期识别和预防 把握女人“风云”，定期妇科检查 更年期妇女的中医治疗与保健 小贴士——奇妙的紫河车 更年期妇女怎样注意个人卫生 心灵鸡汤——通往幸福的9个台阶7、骨关节保健 从张老师骨折谈起——浅谈骨质增生与骨质疏松 哪些人容易患骨质疏松症——骨质疏松症的高危因素 骨质越松，牙齿越少 女性补钙与骨质疏松的预防 高跟鞋带来的烦恼 小贴士——“松糕鞋”让人忧 颈椎病的自我防护 腰痛的自我防护 肩周炎的自我防护 小贴士——踮脚跟能治脚跟疼 切莫忽视膝骨性关节炎 小贴士——醋煮葱治膝骨性关节炎 导引关节，预防早衰8、日常保健 补肾养阴，防治花眼 抹平皱纹，留住青春 养生“三字经” 四步练就美人颈 美体集锦 女性健美保健操 60分钟健身法 “电子病”及其预防对策 小贴士——健康自评三六九9、营养保健 更年期妇女生理特点和营养需要 小贴士——什么是营养和营养素 合理膳食的要求 小贴士——合理膳食12字口诀 良好的饮食行为习惯 不可或缺的奶及奶制品 粥补 小贴士——粥疗歌 大豆的妙用 小贴士——食物雌激素与抗衰老 常见的天然保健食品 健康饮水三三法 中老年妇女如何防治肥胖 肥胖对健康的影响 肥胖的判断方法与标准 高血压病的饮食调理 糖尿病的饮食调理 食物血糖生成指数与制约因素 防治糖尿病的“三个五” 癌症的饮食预防 小贴士——健康饮食的12项金科玉律10、心理保健 力不从心的更年期 小测验——更年期心理测试 英文欣赏——神仙歌 更年期抑郁障碍及应对 心灵鸡汤——心理养生四要素 我怕下班——谈空巢综合征 老母亲可以对痴呆说“不” 小贴士——补脑食疗方 退休后爱唠叨怎么办 养生格言与佳谚共赏析 三三自我放松术 采撷自我保健花絮，精心编织美好生活11、附录 血压水平的定义和分类 高血压患者管理常用指标 糖尿病患者管理常用指标 超重和肥胖的体重指数和腰围界限值与相关疾病危险的关系 常用避孕方法及优、缺点 常用食品及水果营养成分表（一） 常用食品及水果营养成分表（二）

# 《更年期妇女保健》

## 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)