

<<更年期调养100招>>

图书基本信息

书名：<<更年期调养100招>>

13位ISBN编号：9787534570704

10位ISBN编号：7534570700

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：《更年期调养100招》编写组 编

页数：158

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：<http://www.tushu007.com>

## <<更年期调养100招>>

### 前言

杜元博 主任医师（台湾）步入中年之后，男性与女性都会面临更年期症状，但因男性并不像女性一样，有类似停经等非常明显的特征，因而忽略了就医诊疗，甚至还抱着得过且过的心态。临床中，常常是由太太带着先生来求诊，因此呼吁中年男性朋友若有更年期症状出现，千万不能轻视，并要及早治疗。

洪泰和 主任医师（台湾）WHO发表研究报告显示，持续5年以上服用雌激素与黄体酮的妇女，虽然可以降低骨盆骨折和结肠直肠癌发生的几率，但是却会增加罹患乳腺癌以及血管栓塞疾病的风险。

本书提供更年期生理变化的知识，更有许多缓解更年期症状的“非药物治疗”方法，使更年期妇女的照顾更加人性化。

## <<更年期调养100招>>

### 内容概要

WHO发表研究报告显示，持续5年以上服用雌激素与黄体酮的妇女，虽然可以降低骨盆骨折和结肠直肠癌发生的几率，但是却会增加罹患乳腺癌以及血管栓塞疾病的风险。

《更年期调养100招》提供更年期生理变化的知识，更有许多缓解更年期症状的“非药物治疗”方法，使更年期妇女的照顾更加人性化。

## &lt;&lt;更年期调养100招&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 认识更年期更年期症候群可能找上你吗更年期是一种病吗更年期有哪些常见症状更年期一定需要进行激素疗法吗更年期一定要做健康检查一如何预防女最常见的癌症更年期该如何求诊和调养第二篇 生活调养篇迎接更年期的第一件事如何舒缓抑郁的心情身心容易疲惫怎么解如何缓解焦躁的情绪如何降低更年期牙周病如何预防骨质疏松与肥胖如何提高更年期心肺功能如何稳定更年期心悸症状如何缓解潮热的症状如何改善更年期手脚冰冷如何减轻更年期的头痛如何减轻更年期腰肩酸痛如何降低更年期耳鸣目眩如何减轻静脉曲张与水肿缓解静脉曲张的体操如何避免更年期皮肤粗糙瑜伽可预防更年期症状预防更年期症状的瑜伽操如何解决更年期的失眠问题第三篇 饮食调养篇更年期不怕胖的饮食秘诀避免更年期肥胖该吃什么豆类可以预防更年期症状吃什么能舒缓不安情绪容易加重抑郁不安的食物哪些食物容易造成骨质流失预防骨质疏松吃什么多吃海参可改善骨质疏松吃什么能预防心脑血管疾病橄榄油可预防心脑血管疾病鲑鱼可延缓更年期脑部退化洋葱是有益心脑血管的蔬幕易造成心脑血管疾病的饮食习惯预防女性常见癌症的饮食习惯引发癌症的错误饮食习惯改善眼睛老化该吃什么有碍视力健康的食物蜂蜜可改善更年期失眠会造成更年期失眠的饮食帮助睡眠的正确饮食吃什么可以舒缓头晕目眩造成头痛头晕的错误饮食要缓解口渴虚烦该吃什么容易造成口渴虚烦的饮食芝麻可以改善皮肤瘙痒症皮肤干燥的人吃什么最好造成皮肤干燥瘙痒的饮食改善更年期肠胃不适怎么吃红薯能有效帮助消化对肠胃不好的食物易造成心悸潮热的饮食改善心悸潮热的食物从35岁就该改变饮食习惯第四篇 中医调养篇更年期的中医证型检测法中医如何治疗更年期症状针灸可改善更年期症状灸疗也可以缓解更年期症状耳穴疗法可改善更年期症状吗脚底按摩能有效缓解症状如何运用脚底按摩手法治疗更年期常用的方剂更年期如何以中医调理改善夜间盗汗的药材改善失眠烦躁的药材改善头晕头痛的药材改善记忆减退的药材改善干燥瘙痒的药材改善肥胖的药材改善心脑血管疾病的药材改善骨质疏松的药材改善肠胃疾病的药材改善泌尿疾病的药材预防及调养癌症的药材调养药膳可以改善更年期症状更年期适用哪些养生茶第五篇 保健食品篇你有更年期症候群免疫力吗更年期最需要的营养素一定要吃保健食品补身体吗银杏叶可改善更年期记忆力大豆异黄酮对更年期有益甲壳素有助于更年期减肥深海鱼油可活化脑细胞月见草油和葡萄子萃取物的作用螺旋藻、钙片、黑升旆的作用第六篇 悄悄话篇良好的性爱可以让人长寿如何改善更年期的性生活适合更年期的滋补食物山药可改善更年期性生活蜂王浆对更年期性生活有益有泌尿系统问题该怎么吃哪些食物可改善泌尿系统问题改善尿频、尿失禁的运动警惕不正常阴道出血男性也有更年期吗

## <<更年期调养100招>>

### 章节摘录

插图：更年期常出现的身心症状生理方面首先会出现的症状是，原本很稳定的月经开始有早一点或晚一点来、量多一点或少一点的症状出现，持续的天数也会有变化。

月经周期开始紊乱的年龄因人而异，有些人在40岁初就可能出现1年只有几次月经的现象，也有些人在停经之前，每个月月经还是准时报到。

不过据统计，吸烟可能会使更年期提早1年半到来，其他如营养不良、遗传、太瘦弱、居住在高纬度、曾接受子宫切除手术、抑郁症等，也都可能使更年期提早。

停经的时期也跟初经一样，有很大的个体差别。

停经的平均年龄在50~51岁，而以这个时期为中心线的前后数年，也就是说45~56岁都属于更年期的时期。

停经的前后是身体最容易出现各式各样失调问题的时期，轻微的不适症状几乎是每个女性都有过的体验，如肩膀酸疼、头痛、腰痛、心悸、手脚冰冷、盗汗等；而严重到需要接受治疗的失调现象，则称为更年期障碍。

心理方面因为应对激素的变化，你可能会出现精神方面的症状。

此时你会发觉自己有时候莫名地就会泪流满面，或是突然感到焦躁不安，再加上此时又正是孩子们长大成人离家独立的时期，可能还会使心情陷入“空巢症候群”的空虚索然感之中。

## <<更年期调养100招>>

### 编辑推荐

《更年期调养100招》：更年期女性的实用生活调养书。  
怎样改善心悸、潮热、焦躁症状?怎样的饮食方式可以预防更年期肥胖?更年期女性应该吃哪些保健食品?如何改善难以启齿的性生活、泌尿系统问题?

<<更年期调养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:<http://www.tushu007.com>