

<<让健康伴随更年期>>

图书基本信息

书名：<<让健康伴随更年期>>

13位ISBN编号：9787534930034

10位ISBN编号：7534930030

出版时间：2004-1-1

出版时间：河南科学技术出版社

作者：丸本百合子

页数：150

字数：200000

译者：王铁桥

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>

<<让健康伴随更年期>>

内容概要

到了更年期，就标志着不再是女人吗？

更年期是衰老的开始？

或是……？

身心会有会有什么样的变化？

为什么会发生变化？

度过更年期后，还有什么样的变化在等待着我们？

这些都是即将步入或已经步入更年期的女性朋友需要了解的知识。

本书集专家建议的饮食生活、美容、运动方法，伴您欢乐度过更年期。

<<让健康伴随更年期>>

书籍目录

一 更年期所带来的身心变化 1 迎接更期的到来 2 更年期是人生第二个转折点 更年期体内的激素变化仅次于青春期 担当调整卵巢激素角色的下丘脑 更年期是大脑和身体的混乱期,是由于卵巢老化而出现的 3 更年期和更年期综合征 4 令人担心的更年期相关疾病 骨量的减少和骨质疏松症 高脂血症与动脉硬化症 5 预防骨质疏松症、高脂血症的饮食生活 最重要的是预防肥胖 什么是均衡饮食 更年期要积极摄取的营养及食品二 更年期饮食 1 每日摄取6698千焦的均衡饮食菜谱 2 充分摄取维生素和矿物质,以调整健康状态 建议早餐食谱 3 即使用现成的原料也能完美地达营养均衡 建议午餐食谱 5 充分摄取B族维生素解除疲劳 建议晚餐食谱 6 建议40岁以后食用的正餐主菜 7 年轻之本——抗氧化维生素食谱 8 充分摄取强筋健骨的含钙食品三 减轻更年期症状的养生术及自我调理 1 减轻更年期症状的措施和护理 2 防止肌肤老化的保养和护理 3 恢复身心健康的运动项目四 更年期就诊用药指南 1 看医生之前应事先了解和考虑的问题 2 消除更年期症状的药物及疗法 3 更年期前后多发的妇科疾病

<<让健康伴随更年期>>

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>