

<<女人的三春>>

图书基本信息

书名：<<女人的三春>>

13位ISBN编号：9787544319539

10位ISBN编号：7544319539

出版时间：2 0 0 7

出版时间：海南出版社

作者：庄淑旂

页数：230

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>

<<女人的三春>>

前言

更年期对我来说，是一段充满感恩与希望的时期。

我在上一本《女人的三春——生理期·坐月子》一书中提到过，女人一生中，月经初潮期、怀孕生产期、停经更年期这三个时期，是女性三个重大生理变动期，同时也是改善体质、调养生理的转机。

如果你已经错过了初潮、坐月子，就更应该要把握更年期这第三个“回春”的关键。

对于一个女性来说，更年期以后的生命，占了整个人生三分之一以上。做好更年期的保健，正是女性延缓老化的关键。

<<女人的三春>>

内容概要

在《女人的三春——更年期•银发族》一书中，庄博士教大家如何以运动与饮食的方法改善更年期的不适症状，安然度过更年期，并怀抱着一颗感恩的心，面对停经后的生活。

庄博士的母亲年轻时因流产而失去健康，卧病在床长达近20年。

在母亲更年期时，庄博士通过细心调养与照顾，使母亲恢复了健康与美丽，九十岁高龄时还能周游世界，也印证了“更年期确实可以回春”的理论之后，在与母亲共同生活的几十年中，庄博士积累了丰富的照顾高龄者以及银发族自我健康管理的经验，尤其是真正对高龄者有益的养生之道。

在银发族篇里，庄博士将侍奉高龄母亲的经验作为分享，从食衣住行的照顾，到心灵层面的关怀与慰藉，做详细的介绍，不但对银发族受益无穷，也非常适合家有高龄父母的子女阅读。

是银发族真正的健康指南，子女照顾父母的最佳守则。

她所独创的宇宙健康操等健身方式在台湾民众中风靡流行，连企业家王永庆、著名歌唱家蔡琴等都身体力行，手持毛巾，伸展身姿，将庄博士的宇宙健康操作为平时强身健体、解除工作疲劳的秘密武器。

本书最大重点，就是强化遵循自然法则的规律生活，以及怀抱感恩之心，再加上预防胜于治疗的自我健康管理，去喜悦迎接人生每一个时期。

<<女人的三春>>

作者简介

庄淑旂博士1920年生于台湾，父亲为中医师，从小耳濡目染熟习传统医学，之后父亲和丈夫相继因癌症过世，促使她立志习医，1951年成为台湾第一位女中医师。

1953年赴日本，1961年取得庆应大学（其医学部是日本首屈一指的）医学博士学位。

今年87岁的庄博士，推广女性保健和防癌运

<<女人的三春>>

书籍目录

前言掌握第三个“回春”的关键——更年期更年期 更年期，女性的另一个春 卵巢过了巅峰期，更年期即将开始 女性荷尔蒙减少造成的连锁反应 女人40，就要做好更年期的准备 怎样判断是滞进入更年期... 迎接人生的另一个春天 更年期障碍的应对策略 更年期症状知多少... 更年期=更年期障碍 更年期障碍的诊察和检查 积极寻求应对策略 更年期的疾病预防 关心女性的身体 别让下垂带来大困扰 良好的饮食作息就是在储存骨本 不要轻忽女性病 防治代谢症候群 是谁需要补充荷尔蒙 健康的饮食之道 依照体质来选择食物 对症调养饮食 建立优质的饮食习惯 最贴近大自然的健康饮食 更年期的日常保健最重要 更年期保须从日常着手 运动让你受用无穷 舒适的沐浴 更年期女性依然美丽 维持正常的性生活有益健康 乐观积极，迎接更年期 晴时多云偶降雨银发族 另一段人生才要开始 找出对策，面对体能衰退现象 饮食为银发族健康加分 银发族的居家照顾与育乐生活 银发族的情绪管理庄博士的健康天地 宇宙健康法结语 对的事，就要每天不间断地去做

<<女人的三春>>

章节摘录

更年期，女性的另一个春天大家应该都听过，当女性情绪不稳定时，周遭共处的人常戏谑地说“一定是那个来了”；而对象若是年龄更长的熟女，则会被说成“一定是更年期快到了”。

在很多人心目中，“更年期”似乎与“歇斯底里”画上了等号，带有侮辱的意味。

事实上，这是将女性身体的变化与情绪反应之间的影响污名化了。

更年期对女性来说，在心理及生理上都是很重要的转折，荷尔蒙分泌失调，身心平衡被打破，势必对原来的生活带来冲击。

但只要用对方法，调整好身体和心态，就能平安度过更年期。

之后，新陈代谢在新的基础上达到新的平衡，身心状况甚至会更上一层楼。

当然，要能在更年期获得身心平衡，并非轻而易举的事情，所以我更期望让大多数女性都能学会这些技巧，知道如何去坦然面对更年期的到来，进而与它和平共处。

我一直致力于让更多人能认识自己的身体，对“女性有三春”的研究就是其中一个重要的方面。

要了解更年期的变化，就需要从了解女性荷尔蒙对身体造成的各种影响说起，进而减低面对这些生理变化的恐惧，安。

然迎接女性的另一个春天。

更年期的定义是：“女性的卵巢功能由逐渐衰退到完全消失的过渡时期。

”也就是女性从性成熟、有生育能力到老年期、失去生育能力的过渡阶段。

更年期为什么会出现在？

它是从什么时候开始，又会持续到什么时候呢？

.....要回答这些问题，就需要了解影响女性生理最重要的一个器官——卵巢。

健康小常识了解卵巢卵巢是女性的生殖腺，是产生卵细胞和女性荷尔蒙（荷尔蒙即“激素”）的器官，位于骨盆腔内，左右各有一个，形状很像扁豆。

卵巢主要有两个生理功能：每月排出一个有受精能力的卵细胞；分泌女性荷尔蒙，促进第二性征和生殖系统的发育。

卵巢内有大小不同的细胞群，称为“卵泡”，每个卵泡中央有一个大而圆的卵细胞。

成年健康女性每28天左右，卵巢内有一个卵泡成熟，并从卵巢排出卵细胞。

卵巢产生的女性荷尔蒙可以促进子宫内膜增生并出现周期性变化，维持女性第二性征。

更年期的女性卵巢逐渐萎缩，失去排卵作用。

女性一生与卵巢的关系是密不可分的，从青春期、怀孕到更年期的生理变化，都是受到卵巢的影响：青春期，卵巢功能被激活，此后女性逐渐成熟，进入生殖旺盛期；随着时间的推移，卵巢也经过新陈代谢逐渐衰老，女性就进入了更年期和老年期。

月经形成的机制和荷尔蒙的功能卵巢是影响荷尔蒙的关键因素，一旦卵巢功能降低，荷尔蒙分泌减少，身体会起什么变化呢？

这里就先从了解卵巢所扮演的角色以及月经机制谈起。

女性主要的生殖器官为子宫、卵巢、输卵管和阴道。

每月子宫内膜增厚，准备迎接受精卵着床，如果没有发生受精卵着床，子宫内膜就会剥落形成月经，这个周期约每28天会循环一次。

1. 卵泡期：当上一次月经结束后，卵巢会产生许多的动情素，刺激分泌卵泡，卵泡一边成长，一边分泌荷尔蒙，促进子宫内膜黏液分泌。

2. 排卵期：卵子成熟、滤泡增大，并分泌女性激素，刺激子宫内膜增厚。

黄体素会刺激卵巢中的成熟卵泡，促进排卵，只要时机适当，就会受精。

3. 黄体期：卵泡排卵后，因引起组织变化而变成黄色，所以这一阶段称为黄体期。

黄体会分泌黄体素和少量的雌性荷尔蒙，一方面抑制子宫收缩，一方面调整子宫内容易培育受精卵的环境。

<<女人的三春>>

媒体关注与评论

女人一生中有三个改善体质的大好时机：月经来潮时、怀孕生产时、停经更年期。
只要把握住这三个机会，就能永葆健康与美丽。

Ladies：和日本皇后美智子，以及两岸众多，知名艺人、社会名媛，共享同一部健康秘籍！
“健康之神”、“防癌之母”、日本皇室专任健康咨询医师，庄淑旂博士倾情奉献。

你也可以和明星辣妈一样美丽健康！

庄博士独创的坐月子法帮助你调养身体，快速恢复窈窕身姿！

我坚信女性的体内隐藏着一股奇妙的力量，就如我所提倡的“女人有三春”的理论：女人的一生有三个健康关键期，一是月经生理期，二是怀孕生产期，三是停经更年期。

只要掌握这三个生理的重大变动期，通过妥善的饮食调养与作息规范，就可以获得永久的健康和美丽

。本书就是我研究医学一辈子的理想，衷心献给女性朋友的关爱与建言。

——莊淑旂

<<女人的三春>>

编辑推荐

《女人的三春2》最大重点，就是强化遵循自然法则的规律生活，以及怀抱感恩之心，再加上预防胜于治疗的自我健康管理，去喜悦迎接人生每一个时期。

作者所独创的宇宙健康操等健身方式在台湾民众中风靡流行，连企业家王永庆、著名歌唱家蔡琴等都身体力行，手持毛巾，伸展身姿，将庄博士的宇宙健康操作为平时强身健体、解除工作疲劳的秘密武器。

<<女人的三春>>

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>