

<<养生静心法>>

图书基本信息

书名：<<养生静心法>>

13位ISBN编号：9787810726993

10位ISBN编号：7810726994

出版时间：2006-1

出版时间：中国协和医科大学出版

作者：马彦红

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>

## <<养生静心法>>

### 内容概要

本书通过几个浅显易懂的小故事向大家简单介绍了更年期综合征的基本知识。

内容分为两部分：第一部分是医学常识，包括更年期综合征产生的原因、常见表现、检查方法、中医对更年期的认识；第二部分是日常自我保健的方法，包括怎样选择适合的运动、养生方法、饮食原则、如何正确补钙、食疗药膳以及非常重要的心理调适和更年期性生活等。

本书旨在为更年期综合征患者和即将进入更年期的朋友以及她们的家人提供医学常识和健康的生活方式。

希望能帮助女性朋友了解更年期综合征，揭开它的神秘面纱，消除对它的误解，明白更年期是正常的生理过程，更年期综合征也不可怕，只要在医生指导下正确用药，掌握一些保健知识，就会安然度过更年期；使女性朋友能坦然面对更年期综合征，同时家人也能理解关心处于更年期的女性，营造和谐的家庭气氛，帮助她们顺利渡过这个特殊时期，开始人生的第二个春天。

<<养生静心法>>

书籍目录

结识更年期大家族难舍老友情中医帮您度更年更年期养生宝典更年期饮食的三大纪律美味药膳保安康  
水果美味又健身运动的学问正确补钙筋骨强一个被遗忘的角落更年期心理大讲堂更年期预报站男女平  
等话更年期

## <<养生静心法>>

### 编辑推荐

你是否对更年期怀着莫名的恐惧？

这说明你对更年期及更年期综合症还不了解。

本书通过几个浅显易懂的小故事向大家简单介绍了更年期综合症的基本知识。

内容分为医学常识和日常自我保健的方法两个部分。

本书旨在为更年期综合症患者和即将进入更年期的朋友以及她们的家人提供医学常识和健康的生活方式。

<<养生静心法>>

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>