

<<笑对更年期>>

图书基本信息

书名：<<笑对更年期>>

13位ISBN编号：9787122127037

10位ISBN编号：7122127036

出版时间：2012-3

出版时间：化学工业出版社

作者：孙桐、刘忠华 主编

页数：254

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>

## <<笑对更年期>>

### 内容概要

本书详细介绍了更年期的概念及其发生机制，全面描述了更年期可能出现的各种临床表现和有效的应对措施，包括激素治疗和其他药物使用方面的知识；重点介绍了更年期可以采取的保健预防方法，如饮食调养、运动健身等。

本书内容丰富，涉及面广，语言通俗易懂，适合所有处于更年期和即将步入更年期的女性阅读。

## <<笑对更年期>>

### 书籍目录

#### 第一章 更年期的概念

更年期综合征是怎样一种病？

隐性更年期是怎么一回事？

更年期综合征易与哪些疾病混淆？

怎样判断更年期即将到来？

停经多长时间才算是进入更年期？

女性的更年期从什么时候开始？

你对更年期了解多少？

你的更年期指数是多少？

如何正确看待更年期？

女性出现更年期的??因和意义是什么？

如何应对更年期？

更年期女性的月经有哪些变化？

没有月经就没有更年期吗？

更年期女性在生理上有何特点？

职业女性如何应对更年期提前？

中医是如何看待更年期的？

#### 第二章 更年期常见症状及其处理

更年期综合征有哪些表现？

所有女性都会出现更年期症状吗？

如何对待绝??前期出现的身体症状？

女性绝经后易患哪些病症？

绝经后为什么易发胖？

更年期口腔会发生哪些改变？

## <<笑对更年期>>

更年期女性为什么容易患牙病？

为什么中年女性要警惕“口干舌燥”？

为什么中年女性易患胆石症？

尿失禁有哪些危害？

女性尿失禁有哪些原因？

女性尿失禁应如何治疗？

更年期出现皮肤瘙痒怎么办？

如何防治更年期糖尿病？

中医如何通过通脉补肾治疗更年期冠心病？

更年期骨折容易发生在哪些部位？

更年期综合征与神经衰弱如何鉴别？

中年女性多见的X综合征指的是什么？

女性绝后为什么容易发生眼部疾病？

更年期哪些肿瘤的发病率较高？

女性应该怎样预防乳腺癌？

为什么更年期女性易患乳腺癌？

什么是卵巢癌？

什么原因可导致“老来红”？

为什么女性骨质疏松症发病率远高于男性？

脊柱痛是否与更年期有关？

更年期头痛应怎样防治？

睡眠质量与绝??有关系吗？

更年期怎样调整情绪？

## <<笑对更年期>>

怎样治疗更年期忧郁症？

抑郁症和更年期综合征是一回事吗？

更年期神经官能症应该如何施治？

更年期应该如何预防焦虑症？

更年期多疑心态是怎么回事？

如何应对更年期冷感症？

更年期神经系统症状有哪些？

“更年期”是什么意思？

为什么说中年女性“护心”很重要？

女性更年期容易患心脏病吗？

更年期记忆力减退应如何应对？

什么是类偏执状态？

中年女性应注意哪些妇科病？

更年期女性容易发生哪些外阴病变？  
中老年女性为何要穿白色内裤？

卵巢早衰是什么意思？

更年期女性怎样“退”潮热？

为什么中老年女性贫血时要先查肾？

怎样治疗更年期特发性水肿？

更年期月经紊乱如何治疗？

### 第三章 更年期的激素治疗

什么是激素替代疗法？

更年期能否用激素替代疗法进行治疗？

女性更年期如何补充雌激素？

哪些人停经后需要性激素补充疗法？

## <<笑对更年期>>

什么是性激素补充疗法的禁忌证？

关于激素治疗有哪些误区？

什么情况下应该用激素替代疗法？

### 第四章 更年期保健

如何为更年期做准备？

更年期主要的性心理异常表现有哪些？

中老年女性对性生活应持何种态度？

更年期保持性生活有何益处？

更年期女性在性生活中应注意哪些问题？

更年期女性也要避孕吗？

女性更年期怎样避孕？

更年期女性为什么要及时取出节育环？

大豆为什么有助于女性告别更年期？

更年期女性生活上应注意哪些禁忌？

中年女性应该如何进行调理？

中年女性在健康方面有哪些薄弱之处？

中年女性查体时应检查哪些项目？

更年期女性为什么要做阴道细胞涂片检查？

如何做好更年期自我保健？

更年期“三定”指的是什么？

什么是更年期心理保健“四自”？

更年期心理健康的标志是什么？

更年期女性如何建立健康的生活方式？

如何巧用中医养护更年期？

## <<笑对更年期>>

更年期女性睡前要注意哪些事情？

更年期女性如何护理肌肤？

更年期女性如何进行面部保健？

绝经后如何进行乳房的保健？

卵巢早衰与哪些因素有关？

如何科学地保养卵巢？

中年女性如何“保”肝？

中年女性如何保护肾脏？

中年女性如何预防髌骨骨折？

更年期女性营养需要有何特点？

更年期女性怎样进行饮食调养？

常见的更年期综合征食疗方有哪些？

哪些水果对更年期女性有益？

更年期女性应如何“挑食”？

饮食疗法可以缓解更年期便秘吗？

如何采用药物治疗更年期综合征？

为什么更年期女性要慎服镇痛药？

更年期女性补钙应掌握哪些原则？

更年期锻炼的基本原则是什么？

跳舞对更年期有何益处？

步行对更年期女性的心脏有益吗？

## &lt;&lt;笑对更年期&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：在落后的社会环境中，如果过度生育，人类的生命就会缩短，而如果能节制生育就可以延长寿命。

现代社会中的女性生育次数减少，寿命明显延长，其结果是经历更年期，进化过程中的自然选择会在保养身体和繁殖后代之间形成一种平衡。

（2）更年期可降低高龄女性的生育风险从以往的资料可以发现，40岁以上的女性生产时死亡的概率要比20岁的女性高7倍。

而且，高龄女性产下的婴儿存活率和身体健康的概率也比较低。

同时女性年龄越大，抚养的孩子越多，需要花在孩子身上的精力越多，所以每一次生育都将面临越来越大的风险。

（3）更年期的出现有利于使其后代的数量最大化由于高龄女性怀孕的风险很大，子女健康存活概率很小，而其年轻子女却可能正处于最佳生育年龄，她们的子女出生存活率较高，因此高龄女性与其自己冒极大的风险生育，还不如去帮助其年轻的子女照顾孩子。

更年期女性可以将她们的大多数时间（如每天7小时甚至更多时间）用来生产劳动，而年轻女性和新婚少妇每天只能花3小时左右。

另外，劳动的收获会随着年龄和实践经验的积累而增加。

由于更年期女性可能已经没有未成年的孩子需要抚养，所以可以把劳动成果分给她们的孙子孙女享用。

<<笑对更年期>>

编辑推荐

《笑对更年期》编辑推荐：更年期是人生道路上的必经阶段，女性朋友应该正确面对，从知识上、精神上做好准备，应对得当，保持良好的心态，勇敢地迎接这一自然生理变化的到来。

<<笑对更年期>>

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>