第一图书网, tushu007.com

<<轻松走出更年期>>

图书基本信息

书名：<<轻松走出更年期>>

13位ISBN编号：9787204071098

10位ISBN编号：7204071093

出版时间：2004-1

出版时间：内蒙古人民出版社

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

<<轻松走出更年期>>

内容概要

更年期是妇女一生中必经的阶段，它是指妇女从有生育能力过渡到无生育能力的过程，包括绝经前期、绝经期、绝经后期，统称也叫绝经期。
人进入更年期后，在生理、心理各方面都会发生相应的变化，往往会产生消极、抑郁、沮丧、忧虑等情绪。
这些情绪对健康十分不利，长期下去可导致心身疾病。
而且，更年期遇到的问题几乎涉及生活的方方面面，需要人们格外认真地对待。

<<轻松走出更年期>>

书籍目录

第一编 女性更年期综合症状1.什么是更年期2.什么是更年期综合征3.将更年期综合征和神经衰弱相区别4.男女性更年期的生理变化5.怎样预测女性更年期的到来6.妇女在更年期除月经外身体还有什么变化7.女性绝经的三种形式8.妇女更年期就是绝经期吗9.更年期月经常发生哪些变化10.为什么要等月经不来潮一年才定为更年期11.没有月经的妇女有更年期吗12.关心您自己停经后的身体变化13.绝经妇女“老来红”非吉祥征兆14.如何延缓绝经期年龄15.停经越早越省心吗16.更年期常出现哪些精神心理改变17.更年期妇女多疑心态种种表现18.更年期妇女的生殖器官有哪些改变19.更年期人们的五官常发生哪些变化20.更年期妇女为什么体形易改变21.女性要警惕隐性更年期22.什么是更年期偏执症23.影响更年期的因素种种24.雌激素能留住青春吗25.妇女更年期可持续多长时间26.吸烟会使女性更年期提前第二编 女性更年期生理及心理调适1.更年期妇女不良心理状态常有哪些表现2.更年期在心理上有哪些基本特点3.什么原因使得更年期妇女脾气变坏4.更年期妇女有哪些心理特征5.“醋意”浓浓的更年期6.什么是更年期抑郁症7.消极易得更年期抑郁症8.怎样预防更年期抑郁症9.怎样看护好更年期抑郁症患者10.更年期抑郁症的防治11.漫话更年期“心病”12.更年期妇女的心理变化和症状受哪些社会文化因素影响13.更年期心理卫生14.怎样维护更年期的心理健康15.如何避免更年期的夫妇不和16.更年期怎样调适夫妻关系17.更年期妇女性欲减退怎么办18.保持更年期和谐的性生活19.妇女更年期并未丧失性功能20.女性性衰老21.正视更年期性行为22.更年期常见的性心理异常23.更年期性心理的特点24.如何使更年期心情愉悦25.更年期怎样化解内心的烦闷第三编 女性更年期保健精要1.正确对待更年期的到来2.更年期妇女应尽快取环3.更年期妇女应防冷感症4.女性更年期避孕须得法5.如何安度更年期6.更年期的女人也可以漂亮7.女性更年期保健8.更年期的保健工作应该从何时开始9.更年期妇女应如何注意个人卫生10.更年期后皮肤怎样加以保护11.更年期妇女要坚持适当锻炼12.更年期妇女怎样进行体育锻炼13.更年期锻炼原则14.更年期人睡眠有哪些禁忌15.跳舞对更年期有益处16.更年期妇女要进行普查普治17.更年期瘙痒与皮肤的养护18.更年期妇女保健要领19.更年期应如何安排生活起居20.女人50活出另一段精彩第四编 女性更年期疾病防治第五编 男性更年期保健

第一图书网, tushu007.com

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