第一图书网, tushu007.com

<<更年期的智慧>>

图书基本信息

书名：<<更年期的智慧>>

13位ISBN编号：9787508619125

10位ISBN编号：7508619129

出版时间：2010-3

出版时间：中信出版社

作者：克里斯蒂安·诺斯鲁普

页数：369

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

<<更年期的智慧>>

前言

时光，春夏秋冬；人生，生老病死。
这是自然规律，似乎是不可通融、难以改变的。
其实并不尽然，夏可清凉，冬可温暖；健身换来安康，养性得以延年。
譬如人到中年或年过半百，过去总以为是老之将至，而今则可谓年富力强，就是七老八十，却也壮心不已。
因为，人的平均寿命可达80岁，在女性绝经之后还有30年——这是人生1／3的历程！
可是，更年期却给女性的人生蒙上了一层阴影。
更年期即意味着衰老、病痛、他人嫌恶……这种观念在我们的文化中几乎根深蒂固。
这个时期的女性似乎是多余的，说某人到了更年期简直就是一种侮辱。
更年期确实会发生许多转变，许多女性也会陷入种种困扰，但更年期即意味着“ 倾斜陡峭的下坡路 ”的观点真的正确吗？
《更年期的智慧》带给我们一种全新的观念：更年期是一个完全正常的生理过程，并非需要治疗的疾病，女性的前半生一直在为他人奉献，而更年期则是自我关爱的开始。
女性是否健康和快乐，不仅仅取决于客观条件，还取决于自己的感受。
与身体变化和外部世界的影响相比，信念和态度更为关键。
更年期绝不仅仅意味着烦恼和忧虑，随之而苏醒的，还有女性蛰伏的力量和创造力。
产科专家林巧稚大夫曾说，更年期是女性的第二青春！
可该如何发挥女性的智慧和力量呢？
《更年期的智慧》是一部可以给我们提供上述问题答案的优秀作品。

内容概要

诺斯鲁普博士的更年期研究，给女性打开了一片全新的天地：深厚的专业背景也为这部伟大作品提供了强大的说服力和实用价值。

书中介绍了前沿医学技术和最好的自然愈合方法。即使是专业的医务人员也能从中获益匪浅。

这部充满爱、鼓舞和力量的著作将指导女性度过波动的更年期，从容、通达、高质量地享受余生。

作者简介

克里斯蒂安·诺斯鲁普博士，一位具有全球医生执照、有20多年临床医学经验的著名妇产科专家，曾为美国全科医学协会主席。
她所著的《女人的身体，女人的智慧》为《纽约时报》畅销书，同时她还主持四个深受欢迎的电视节目，是最受美国女性欢迎的医学顾问之。

<<更年期的智慧>>

书籍目录

序引言：旅程开始中年：重新定义创造性和家我为什么写一本关于更年期的书点亮新的路灯第一章 绝经将生命放在显微镜下细看 “ 不是我，我的婚姻很好 ” 生育期：平衡个人生活和职业 为什么在中年婚姻面临改变 最后一幕——子宫肌瘤的故事 感受与创造性伙伴合作的欢乐 改变雌鹅的力量也能改变雄鹅 绝经的真正打击 我的婚姻走向解体 犰狳疗法：敏感的力量 庆祝过去，同时创造新的未来第二章 大脑在绝经时着火 我们的文化传统 绝经时我们的大脑着火了 识别和留意唤醒我们的呼叫 揭穿猛烈激素的神话 “ 生殖 ” 激素的多种角色 接受绝经时气愤背后的信号 情感、激素和健康 治愈我们的过去 探寻生命的活力第三章 回到你自己的家：从独立到健康自治 空巢综合征 自食其果的孩子们 有力的感觉，有力的治愈 在关心自己、关心他人中找到平衡 中年女性必须经济独立 回到你自己的家 中年的职业觉醒 探索未知领域的路线图第四章 变化的生理基础 激素改变 围绝经期是正常过程而非疾病 更年期的3种类型 围绝经期和激素水平 我们能做什么检查 更年期和甲状腺功能 更年期和肾上腺功能 围绝经期可能出现哪些症状第五章 激素替代治疗：个体化选择 激素替代治疗简史 生物特异雌激素 激素入门：每位女性都应知道的基础知识 如何决定是否补充激素 暴风雨般的激素 激素替代治疗应该持续多久第六章 草药与食疗 更年期使用草药的基本原则 更年期食疗 传统的中医针灸治疗更年期综合征 从何处开始第七章 更年期饮食计划：平衡激素并预防中年疾病 面对超重泰然处之 控制中年体重五步骤 解读不平衡因素 激素平衡的饮食计划 平衡中年时期膳食 最后的障碍：接受我们的机体第八章 使盆腔健康有力 什么是你的、我的、我们的 激素紊乱：燃烧的燃料 痛经及盆腔疼痛 绝经前严重出血 子宫肌瘤 积极选择手术或有创性治疗方法 加强泌尿系健康和盆底肌肉第九章 性与绝经 解析欲望 从文化传统看绝经期的性 绝经意味着夫妻关系的调整和更新 热爱生活才能 “ 性 ” 致勃勃 雌激素和孕激素——性欲的第二梯队 睾酮：欲望的激素 润滑的目的 说出实情 点燃性欲的9种方法第十章 养护你的大脑 提高中年睡眠质量 抑郁症：成长中的机会 绝经期记忆力下降与阿尔茨海默症 雌激素和阿尔茨海默症 保护大脑的非激素方法 发挥中年智慧的8条妙计第十一章 从蓓蕾到果实：中年美容 平静面对皮肤的改变 预防和治疗皱纹 中年痤疮 玫瑰痤疮 超常汗毛 化妆和整形 静脉曲张第十二章 挺拔的生命：构筑健康的骨骼 骨质疏松的后果有多严重 承载一生的身体构架 健康的骨骼是怎样形成的 你是否有骨质疏松的危险 测量骨密度 强健骨骼计划 有关成骨药物 健身强骨 阳光与骨健康 用草药来加强你和地球的联系第十三章 保持乳腺健康 我们的文化传统：养育和自我奉献 乳腺癌的情绪剖析 生活方式和乳腺健康 乳腺保健饮食 乳腺癌筛查 正确看待乳腺癌风险 乳腺癌基因：你应该检测吗 激素替代治疗对乳腺健康的影响 天然激素与乳腺癌风险 三苯氧胺的窘境第十四章 倾听我们的心声，呵护我们的心脏 心脏在更年期想说什么 心血管疾病意味着生命的某种阻塞 心悸：心脏苏醒的呼唤 性别差异与心脏病 降低动脉粥样硬化危险 碳水化合物、糖和心脏健康 保护心脏的物质 有利于心脏的食物 认识阿司匹林 坚持运动 淋巴的作用 有必要为预防心脏病而进行雌激素替代治疗吗 如何关爱中年的心脏 养宠物可以放松心情结束语：风暴后的平静

章节摘录

插图：第一章 绝经将生命放在显微镜下细看生育期：平衡个人生活和职业当我有两个女儿时，我丈夫的生活没有什么大的变化。
然而我的生活却充满了矛盾——这件事是数百万女性将从她们的经历中认识到的：当我努力寻求满意、有效地养育孩子的方式，继续从事我热爱的医生工作，同时做个好妻子时，生活就不能不是一场战争。
然而，对我们两个人而言，这些都是快乐的时光，我们从一开始就喜欢我们的孩子，与她们分享各种欢乐——周末散步、家庭假日等等，每日与两个漂亮的、成长中的年轻生命生活在一起。
有时我的确为我对家庭所做出的贡献和我丈夫的付出之间的差异而恼怒。
当孩子们小的时候，有时我问他是否可以考虑将工作时间缩短一些，这样我就不用放弃我深深喜爱的妇产科工作了。
他回答说：“ 你从来没有见过一个业余的矫形外科医生吧？
”我承认，我是没见过，但是我想只要他有那么一点想法的话，这一切并不等于不可能。
但是，生活并不是那样的，像其他女性一样，我是转换的主要角色，我必须调整我自己的需要以适应家里其他人的要求。
在我们的家庭生活早期，我也不断意识到婚姻对我的不公平干扰，是我们社会文化不公正的反映。
我见到很多像我和我丈夫这样的人，在经济上和教育上处于同等基础结婚的人，甚至像我们一样两人干同一种工作的人，经常是一旦有了孩子，太太就在个人时间和专业成功等方面做出牺牲。

媒体关注与评论

女性的前半生在一直在为他人奉献，更年期则应更加自我关爱。
更年期是一个新的起点。
是一圈新的螺旋上升。
我们富于经验和智慧，我们别有风韵和魅力。
认识自己、设计自己、爱护自己，发挥自己。
这便是我有幸先读了这本书所想到的，也是这本书要告诉给广大读者的。
——朗景和 (中国医学科学院．中国协和医科大学、北京协和医院妇产科教授，中国科普作家协会副理事长)本书是能够最深入了解健康和幸福的途径。
……每位女性都有必要保持身体健康，并创造充实的生活。
——乔安·波利森科博士 (《治疗心灵。
身随心走》作者)对于每位对自己的身体、精神和灵魂感兴趣的女性而言，这是一本杰作。
——凯若琳·密斯士 (《心灵解析》作者)克里斯蒂安-诺斯鲁普博士正在证明真正的治愈是什么：机体与精神、心灵与细胞的结合，然后成为一个和谐和整体。
本书说明了女性惊人的自愈能力，那种数百年来被压制、将要喷薄而出的能力。
——拉里·多斯医学士 (《心灵复苏》作者)

编辑推荐

《更年期的智慧(最新版)》：送给妈妈最好的礼物，《纽约时报》非虚构类畅销书榜连续上榜65周，中国医学科学院、中国协和医科大学教授郎景和隆重做序推荐。

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