

<<更年期综合征药膳治疗>>

图书基本信息

书名：<<更年期综合征药膳治疗>>

13位ISBN编号：9787509104071

10位ISBN编号：7509104076

出版时间：2007-1

出版时间：人民军医出版社

作者：王莹

页数：146

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>

## <<更年期综合征药膳治疗>>

### 内容概要

更年期综合征是困扰许多中老年人身心健康的疾病。现代研究发现，许多食物、药膳都有改善和治疗更年期综合征的作用。本书在介绍更年期的生理、病因、症状、诊断及中西医结合治疗方法的基础上，列举了治疗和改善更年期综合征的70种中药及食物的功效，以及200种常用药膳的组方、制作方法及作用。是帮助中老年人平稳度过更年期的参考读物。

<<更年期综合征药膳治疗>>

书籍目录

概论篇 一、更年期综合征的病因、病机 二、更年期综合征的表现 三、更年期综合征的诊断 四、更年期综合征的防治

一、药膳配制原则及注意事项 二、常用药膳原料及其功效 (一)常用

中药	决明子	杜仲	黄芪	茯苓	熟地黄	酸枣仁	五味子		
枸杞子	黄精	山药	玫瑰花	何首乌	薏苡仁	当归	麦冬		
白芍	冬虫夏草	党参	丹参	西洋参	柴胡	阿胶	玉竹	甘	
草	麦芽	(二)常用食物	糯米	小麦	牛肉	羊肉	猪皮		
猪瘦肉	猪肚	猪肝	鸽肉	鸭肉	鲫鱼	鳝鱼	鲍鱼	蚌肉	
耳	虾	鳅鱼	牛奶	鸡蛋	蜂蜜	蘑菇	芝麻	南瓜	白木
	桑椹	菠菜.....	三、常用药膳						

## <<更年期综合征药膳治疗>>

### 章节摘录

概论篇 二、更年期综合征的表现 更年期是人体由成熟走向衰老的过渡阶段，是不以人的意志为转移的生理现象。

(一) 女性更年期综合征的表现 女性更年期主要是卵巢功能由旺盛到逐渐衰退，最后完全消失的一个过渡时期，一般出现在45~55岁，其中15%~25%的妇女无明显异常感觉，75%~85%的妇女可出现或轻或重或多或少的症状，但只有15%的人因症状严重需要治疗。

由于卵巢功能的衰退，分泌雌激素和排卵失去周期性，并逐渐减少，导致雌激素的靶器官如阴道、子宫、乳房、尿道等的结构和功能改变，并在围绝经期引起月经不规则、潮热、多汗、心悸、尿频、尿失禁、阴道干燥、性欲减退、睡眠差、骨质疏松及身体发胖等一系列生理现象。还可出现一些心理不适反应，如情绪不稳定、记忆力下降、多疑、多虑和抑郁等。

1. 生殖系统：生殖系统功能失调表现为月经周期及经期不规则直至完全停止，月经量改变等。月经紊乱是更年期首先出现的临床表现，其原因70%~80%属功能性的，与性腺功能衰退有关。其表现大致有3种情况：(1) 月经周期不规则：最常见的形式是月经提前，月经持续时间缩短，经量逐渐减少，然后完全停止。

此型月经为雌激素撤退性出血，而不是真正的月经。

(2) 长期无排卵出血：临床表现为停经一段时间后发生子宫出血，持续2-4周或更长。血量多少、持续时间长短与雌激素作用持续时间及撤退速度有关。

.....

## <<更年期综合征药膳治疗>>

### 编辑推荐

更年期疾病——中西医结合诊治，药食同源——食疗美味加功效，药膳组方——辩证施膳效果佳

<<更年期综合征药膳治疗>>

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>