

<<月经失调心身自疗法>>

图书基本信息

书名：<<月经失调心身自疗法>>

13位ISBN编号：9787538448306

10位ISBN编号：7538448306

出版时间：2011-5

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：李占江，朱松 著

页数：158

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>

## <<月经失调心身自疗法>>

### 内容概要

月经，是女性与男性生理方面最大的不同。每一位健康的女性，都应该有稳定而规律的月经。而在现代社会环境的不断改变之下，不规律饮食及生活习惯、不符合季节的着装、压力及众多负面情绪等多种因素都影响着女性月经的正常规律。月经失调成为现代女性的常见病与多发病。

但是，月经失调并不是治疗困难的疾病。如果患月经失调的朋友积极配合治疗并注意日常调理，仍然可以很好地控制体重，像健康人一样生活和工作。

《月经失调心身自疗法》从心身医学的角度来阐述月经失调的病理和治疗，有别于以往单纯从生理角度看待疾病的方式，强调了心理因素在疾病发生、发展和治疗中的重要作用。

《月经失调心身自疗法》两位作者从饮食调理、运动、情绪管理和放松疗法等多个方面，为月经失调患者提供了可以在生活中自我施行的治疗方法，使得患者可以在院外配合医生治疗，更有利于疾病的控制。

## <<月经失调心身自疗法>>

### 作者简介

李占江

博士和硕士生导师，北京安定医院副院长。

1998年7月在中国科学院心理研究所获临床心理博士学位。

现任中国心理卫生协会常务理事秘书长等职。

在国内专业刊物上发表专业论文三十余篇出版或参与出版专业著作、教材、译著6部。

2000年获北京市科技进步三等奖。

担任国家职业心理咨询资格培训教材编审。

朱松

中国青少年研究中心“青少年心理健康和心理工作研究课题组”负责人，“中国青少年研究中心心理热线(倾心热线)”主任督导，中国心理学会临床与咨询心理专业人员与机构注册系统注册心理师。

中国青少年研究中心成立于1991年9月，是中国国家级专门从事青少年研究及相关领域开发的科研和信息服务机构。

## <<月经失调心身自疗法>>

### 书籍目录

#### 第一章 月经失调与生物因素

- 何谓月经失调
- 月经的意义
- 月经分为四个期
- 月经失调的分类
- 经前期综合征
- 闭经
- 痛经
- 围绝经期综合征
- 功能失调性子宫出血

#### 第二章 月经失调与心理社会因素

- 月经失调与负性情绪
- 焦虑
- 情绪低落
- 恐惧
- 月经失调与应激
- 什么是应激
- 应激的影响机制
- 应激与月经紊乱
- 应激与痛经
- 应激与闭经
- 应激与经前期综合征
- 应激与不孕症
- 应激与卵巢早衰

#### 第三章 月经失调的预防与治疗

- 药物及手术治疗
- 经前期综合征
- 闭经
- 痛经
- 围绝经期综合征
- 功能失调性子宫出血
- 饮食疗法
- 经前期综合征
- 闭经
- 痛经
- 围绝经期综合征
- 功能失调性子宫出血
- 调整生活规律
- 运动疗法
- 情绪管理
- 学会感知自己的情绪
- 学会调节自己的情绪
- 学会控制自己的情绪
- 克服情绪低落八法
- 放松疗法

<<月经失调心身自疗法>>

渐进式肌肉放松训练

呼吸调节训练

迷你放松训练

超觉静思法

后记：爱是最好的药

## <<月经失调心身自疗法>>

### 章节摘录

版权页：插图：

除了月经失调，熬夜还会对身体造成多种损害，而这些伤害往往又会成为月经失调的诱发因素。

这些损害包括：经常疲劳、免疫力下降、头痛、注意力不集中、失眠、心烦、健忘、易怒、焦虑不安等神经、精神症状。

女性长期熬夜或者失眠会改变身体原有的生物钟，从而引发机体生命节律发生紊乱。

这种紊乱将导致一系列内分泌功能的失调，进而影响女性的排卵周期。

一旦排卵周期被打乱，就可能出现月经不规律，随之会使孕激素分泌不平衡。

而一些女性高发肿瘤，如子宫肌瘤、子宫内膜病变、乳腺病变等，都与雌、孕激素的分泌异常有着密切关系。

作息不规律会影响月经的。

因此，女性朋友能不熬夜尽量别熬。

实在要熬，白天也要尽量把睡眠补回来，同时按需求来调节自身生物钟。

如果身体适应了“黑白颠倒”的生活，白天的睡眠质量也可以保证，内分泌恢复正常，对身体的不良影响会相应减少。

要摆脱作息不规律的状态，主要不是靠医生的诊治、药物的疗效，而是要靠自己主动自觉地去进行自身生活规律调节。

首先，要均衡营养。

没有任何一种食物能全面包含人体所需的营养，因此，既要吃山珍海味、喝牛奶，更要吃粗粮、杂粮、蔬菜、水果，这样才符合科学合理均衡营养观念。

## <<月经失调心身自疗法>>

### 编辑推荐

《月经失调心身自疗法》：疾病不仅是身体方面的问题，心理因素的影响也非常重要。心身同治，才是真正全面的治疗。

从生理到心理，揭示您成为月经失调受害者的原因正确对待应激和负面情绪，用好心情应对月经失调学习情绪管理与放松疗法，多种方法调理月经周期

<<月经失调心身自疗法>>

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>