

<<更年期保健枕边书>>

图书基本信息

书名：<<更年期保健枕边书>>

13位ISBN编号：9787542730084

10位ISBN编号：7542730088

出版时间：2007-7

出版时间：上海科普

作者：代凯军

页数：319

字数：321000

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>

## <<更年期保健枕边书>>

### 内容概要

更年期的到来，会让女性的身体和精神都发生极大变化，会显得缺乏耐心、暴躁易怒、紧张冲动、吹毛求疵、身体不适、人际交往麻烦不断，更有甚者使得家庭关系也亮起了红灯。

其实，更年期并非仅仅意味着女性绝经、失去了生育能力，而是身体正在向您发出各种信号——您的生活将进入一个全新的层面。

更年期的所有变化，绝对不是表面上看起来的由于生育期结束造成的激素失衡，而是一种大脑的变化，或者说是身体，特别是神经系统的变化，从此机体将进入另一种平衡。

更年期之后，女性会更加宽厚、平和，无论从判断力到思考和处理问题的能力都远比年轻时更睿智。

度过更年期，就像是蛹破茧成蝶的过程，必将会有挣破茧壳的挣扎。

女性与其充满恐惧地逃避或利用各种非自然手段推迟它的到来，不如正视它，有意识地参与，并切实允诺在更深的程度上改变和治疗我们的身体、思维和精神，那么更年期将是一个激动人心的发展阶段。

。

## <<更年期保健枕边书>>

### 书籍目录

第1篇 跳出更年期桎梏，心理自然轻松 四种更年期不良心态，您属哪种 醋意浓浓的更年期 经常发火并不正常 更年期如何制怒保健 我怎么老是疑神疑鬼 摆脱“类偏执”状态 我的神经很脆弱 更年期提前了，我该怎么办 更年期的“更年期” “四自”还您轻松心境 稳定情绪，说着容易做着不难 更年期里，您抑郁了吗 我叫不紧张 添减砝码，维持心理平衡 心灵SPA有助于更年期减压 防止忧愁扩散 “更年期”的性心理异常 乐观面对，轻松度过更年期第2篇 当人际关系亮起“红灯” 别被更年期扰乱了生活 谁来忍受我的吹毛求疵 进办公室前，请做好准备 当“更年期”遭遇“更年期” “更年期”能做好妈妈 今天您娱乐了没有 外面的世界很精彩第3篇 “更年期”生活中的问题 更年期养生“四要”与“四不要” 更年期失眠，什么是罪魁祸首 睡前六忌，您犯了哪条 慎用安眠药 工作适度，劳逸结合 延缓更年期先戒烟 经常唱歌，声带不老化 宜穿白色内裤 搞好卫生，疾病不来 更年期卫生，重中之重 延缓记忆力减退 改善居住环境 小心看病“挂错号” 警惕身上的小毛病 让人困扰的“隐性”更年期第4篇 多事之秋，该吃什么第5篇 美容、美体、运动，一样都不能少第6篇 生理保健，尝试未必“常知”第7篇 妇科疾病，严阵以待第8篇 身体大事件，不容忽视第9篇 “性”福“更年期”第10篇 他的更年期

<<更年期保健枕边书>>

编辑推荐

事业、丈夫、孩子和父母，构成了女性的前半生。  
接下来，您要怎样过？  
是继续默默地为亲人奉献，还是听从自己内心的邀请和巨大潜力的召唤，生机勃勃地活过自己的后半生？

<<更年期保健枕边书>>

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>