

<<更年期保健手册>>

图书基本信息

书名：<<更年期保健手册>>

13位ISBN编号：9787802024137

10位ISBN编号：7802024137

出版时间：2006-10

出版时间：中国人口出版社

作者：蔡鸣

页数：90

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>

## <<更年期保健手册>>

### 内容概要

《更年期保健手册》是“女性健康系列”之一，以问答的方式对更年期保健知识作了介绍，具体内容包括妇女绝经后体内雄激素有何变化、更年期多汗有何危害、为什么更年期便血要仔细查找原因、更年期女性还需要避孕吗、性衰老有什么预兆、更年期女性可补充哪些抗衰老的营养素等。

## &lt;&lt;更年期保健手册&gt;&gt;

## 书籍目录

一、人到中年1.什么是更年期2.妇女绝经后体内雄激素有何变化3.更年期女性的雌激素会减少吗4.妇女更年期内分泌激素有哪些变化5.更年期女性的心血管系统有什么症状6.更年期女性的消化器官有什么变化7.更年期女性的泌尿器官有什么变化8.更年期女性的生殖器官有哪些改变9.更年期女性的骨组织有什么变化10.更年期综合征的精神、神经症状是怎样形成的11.更年期多汗有何危害12.更年期妇女的面部有什么变化13.更年期妇女为什么体形易改变14.更年期女性的生理功能有什么变化15.更年期女性的心理特点有什么变化16.妇女更年期可持续多长时间17.怎样预测更年期的到来18.妇女更年期和绝经期是一回事吗19.更年期患病后能擅自服药吗20.为什么更年期便血要仔细查找原因呢21.更年期耳鸣如何防治22.怎样预防更年期抑郁症23.更年期是怎么回事24.更年期女性为何易患牙病25.更年期为何要当心类偏执状态26.更年期女性如何进行面部保健27.进入更年期后牙齿常有什么变化28.更年期女性的保健重点是什么29.对更年期保健有益的水果有哪些30.更年期潮红是怎么回事31.更年期综合征患者如何防止潮热32.更年期如何防止冷感症33.更年期如何防骨酸34.更年期饮食如何四舍五入35.更年期女性如何合理饮食36.更年期女性还需要避孕吗37.女性更年期如何预防乳腺癌38.更年期为何要慎服镇痛药39.更年期女性睡前禁忌有哪些40.更年期女性如何正确补钙41.更年期女性为何外阴搔痒42.有些妇女在更年期性欲减退是怎么回事43.更年期如何合理安排性生活44.更年期怎样调适夫妻关系45.妇女绝经后何时取出节育环46.更年期后要预防哪些疾病二、更年期综合征防治47.什么是更年期综合征48.更年期综合征的病因是什么49.更年期综合征最突出的症状是什么50.更年期妇女都有症状吗51.哪些人易患更年期综合征52.更年期综合征发生时需要去看医师吗53.为什么更年期综合征患者的生活要有规律54.更年期夫妻为什么要互谅互让55.更年期综合征患者的饮食原则是什么56.更年期综合征患者如何科学地改善饮食质量57.更年期女性如何预防骨折58.如何给“第二次蜜月”助性59.更年期综合征患者为什么要乐观60.更年期综合征患者如何保证睡眠61.更年期综合征患者为什么要讲究卫生62.更年期综合征患者如何进行心理调适63.更年期综合征如何治疗与护理64.谷维素为何能治疗更年期综合征65.哪些更年期综合征病人适用雌激素替代治疗66.更年期综合征如何进行激素替代治疗67.哪些更年期女性适宜用雌三醇68.更年期综合征用雌激素替代治疗有哪些禁忌69.怎样用雌、孕激素序贯疗法治疗更年期综合征三、更年期女性与防老抗衰70.更年期女性如何显得年轻漂亮71.性衰老有什么预兆72.如何预防更年期大脑衰老73.如何巧食留住“女人味”74.更年期锻炼的原则是什么75.更年期女性怎样进行体育锻炼76.更年期适宜做哪些床上保健运动77.跳舞对更年期有何益处78.怎样做面部防皱操79.更年期女性应如何讲究头面部的美容保健80.更年期女性如何转出健康来81.更年期应如何调节生活环境82.为什么早晨醒后要懒床五分钟83.为什么说睡前足浴是保健良方呢84.怎样才能使更年期心情愉悦85.怎样维护更年期的心理健康86.颈椎病患者怎样做医疗体操87.怎样预防骨质疏松症的发生和发展88.更年期如何保护皮肤89.更年期女性可补充哪些抗衰老的营养素90.大豆异黄酮是如何延缓更年期女性衰老的91.多吃水果与蔬菜也可以抗衰老吗92.更年期综合征妇女对维生素E有何需要93.更年期综合征妇女对维生素C有何需要94.更年期综合征妇女对维生素D有何需要95.更年期需要适量服用维生素B2吗96.大蒜是如何抗衰老的97.葡萄酒也能抗衰老吗98.酸梅中的有机酸能防衰老吗99.桂圆肉是如何养心宁神抗衰老的100.吃食用菌可以抑制衰老吗

## <<更年期保健手册>>

### 编辑推荐

《更年期保健手册》可供各大专院校作为教材使用，也可供从事相关工作的人员作为参考用书使用。

<<更年期保健手册>>

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>