

<<女性健康五部曲丛书>>

图书基本信息

书名：<<女性健康五部曲丛书>>

13位ISBN编号：9787802313972

10位ISBN编号：780231397X

出版时间：2008-3

出版时间：竹剑平 中国中医药出版社 (2008-03出版)

作者：竹剑平

页数：263

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>

<<女性健康五部曲丛书>>

内容概要

世上最美丽的衣裳是健美的肌肤，世上最珍贵的宝藏是壮健的身心。拥有一个康健强壮的体魄，那无疑是您幸福的象征，快乐的源泉。为了帮助女性了解并掌握一些修心养性、强身健体、祛病延年的科学知识和方法，我们特瞄准女性一生的几个特殊生理时段，有针对性地编撰了相应科普知识，为妇女度身定做了保健套餐，书名曰《女性健康五部曲丛书》，奉献给广大读者。

全套丛书分青春年华话保健、做一个阳光妈妈、人到中年说养生、从容面对更年期、永葆青春度老年五个分册，既各自成书，又互有联系。

每个分册包含心理篇、生理篇、病理篇、饮食篇、运动篇等内容。其特点是知识实用，方法简便，文句通俗，易学易用。

《女性健康五部曲·人到中年说养生》是该系列之一的《人到中年说养生》分册。

<<女性健康五部曲丛书>>

书籍目录

心理篇中年心理问题多做健康快乐人“怕老”心理要克服修身养性重治心教你如何解压力精神紧张怎么办快乐有益人健康莫拿生气赌健康人到中年莫抑郁夫妻恩爱是良药生理篇生理弱点要留心生理变化须知晓健康指数月经显正常月经怎样测“天然屏障”是白带白带常异可测验排卵正常怎样测女性象征是乳房定期妇检不能少女性体检宜全面特殊项目最重要妇检应当注意啥抗老重在四十始养生之道应明白中年女性巧养生中年尤要护子宫卵巢保养更重要保护乳房应关注女性阴道需呵护体内激素要平衡病理篇中年患病有特点中年女性隐患多注意身体的警讯关注中年亚健康卵巢早衰如何防中年谨防乳腺癌乳腺增生勿过忧“宫瘤”手术需权衡卵巢肿瘤应警惕麻烦病数盆腔炎子宫内膜异位症宫颈糜烂真纠缠慧眼识别宫颈癌阴道炎为何难愈尿路感染怎么办人到中年话“功血”困扰女性黄褐斑出现脱发及时医从容面对“骨刺”症如何防治“五十肩”饮食篇人到中年话饮食饮食安排要合理中年节食能长寿中年需要补营养最佳膳食有方案如何饮食防早衰美容物品细盘点粗粮养出好颜色巧制药粥润皮肤防治皱纹吃什么喝奶女人最美丽饮食调理祛色素食物排毒最安全怎么喝水肌肤润吃素食能健康吗碱性食物要多吃保护乳房吃什么保护眼睛吃什么蛋类食品可美容红颜补血食疗方月经期饮食宜忌助性食物有哪些如何喝汤教几招中年女性爱药茶运动篇勤练器官防衰老中年运动有处方中年运动有特点女性锻炼注意啥运动项目有哪些经期健身小常识步行女人更美丽肌肉锻炼要重视韧性锻炼显年轻塑造身材健美操保养卵巢练瑜伽仰卧起坐治妇科病旋转身体促健康骑车延缓腿衰老中年简易保健操颈部锻炼保健操有益健康手指操上肢自我保健法下肢运动健腰腿乳房丰满可运动锻炼脊背使人挺女性要练盆腔操女性游泳益处多运动有益性生活

章节摘录

心理篇中年心理问题多随年龄的增长，中年妇女由于自身的生理特点与特殊的社会环境的压力，往往在性格、精神方面会发生一些异常的变化。

例如，有的人在青年时代性格柔和，而到了中年阶段却开始变得固执，以我为中心，我行我素，看问题主观片面；有的原来是腼腆，不肯出头露面的人，却变得好动而活跃；有的人由消费大手大脚而突然变得吝啬，还有的人却正好相反等等。

这些都是中年期所出现的精神异常现象，大多数是由于身体变化（如卵巢萎缩）及心理状态、环境等因素而引起的。

一般来说，中年女性心理障碍、心理疾病的出现较男性多。

据国外心理学家调查，接受精神疗法的男女病人，比率大约为1：2，女性高于男性。

国内心理学工作者调查也有同样的结果。

山东精神病流行病学调查组在全省样群中查出各种心理疾病患者1161名，其中男性462人，女性699名。

逻辑性的心理疾病男性患病率为7。

73%；女性总患病率为11。

7%。

可见，女性心理疾病的发病率显著高于男性。

从心理角度看，凡是不能与周围环境取得良好适应的心理和行为，都是心理疾病的征兆。

倘若此时不能合理调节自己的心理，到老年期就容易引起精神老化而导致精神异常。

常见的中年妇女心理问题主要有以下几种：（1）精神疲劳：其注意力不集中，疲乏无力，记忆力减退，特别以近事记忆减退最为明显，感到记不住数字、人名，有的食欲不振。

<<女性健康五部曲丛书>>

编辑推荐

<<女性健康五部曲丛书>>

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>