

<<女性更年期养生10堂课>>

图书基本信息

书名：<<女性更年期养生10堂课>>

13位ISBN编号：9787534137204

10位ISBN编号：7534137209

出版时间：2010-1

出版时间：刘丹丹 浙江科技出版社 (2010-01出版)

作者：刘丹丹

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>

<<女性更年期养生10堂课>>

前言

## <<女性更年期养生10堂课>>

### 内容概要

随着更年期的到来，女性的身体和精神都出现了很大变化。皮肤松弛了，头发没有光泽了，身体多病了，最重要的是渐渐失去了往日的自信…… 《女性更年期养生10堂课》用10堂课的内容，贴心地向女性朋友们介绍了正确面对更年期的各种方法，从生活细节、营养、两性、保健与心理健康等方面进行了详细的阐述与指导，可以有效帮助女性朋友从容面对更年期，健康快乐地度过这个“多事之秋”，使女人的人生更完美，更幸福。

## &lt;&lt;女性更年期养生10堂课&gt;&gt;

## 书籍目录

第1课 更年期·生命在这里转弯课前热身：更年期，你了解多少/21 女人一生的6个生理阶段/42 更年期的3个阶段/73 学会预测更年期的到来/94 更年期是人生的中转站/125 悄悄变化着的身体/156 无法左右的情绪波动/197 坦然迎接更年期/22课后小结：正确认识更年期/21第2课 好习惯是最佳养生方式课前热身：你的生活习惯健康吗/271 盲目减肥易导致更年期提前/292 远离烟与酒，健康握在手/323 定期体检，守护健康/354 美化居住环境/385 更年期最应讲卫生/406 更年期女性需避孕/437 更年期保证睡眠刻不容缓/46课后小结：习惯决定健康/49第3课 营养滋补好健康课前热身：更年期，你吃对了吗/511 更年期的饮食原则/522 更年期需要的营养/553 更年期女性的进补知识/574 更年期的饮食宜忌/605 顺应四时节气 调理更年期/636 更年期女性适宜的水果/667 豆制品益更年/588 莲子养心又安神/72课后小结：吃出更年期的健康来/75第4课 运动健身度更年课前热身：什么样的运动更适合你/781 更年期运动保健原则/792 更年期运动需有氧/823 闲庭信步能静心/864 歌声助你青春常在/895 跳舞是抗衰老的良药/916 瑜伽健身又安神/947 生活中处处能锻炼/978 运动后的不宜事项/1009 运动后疲劳莫轻视/103课后小结：让自己爱上运动/106第5课 风韵犹存女人花课前热身：你体内的毒素有多少/1091 拥有水一样的肌肤/1102 留住眼部的青春/1133 别让颈纹出卖你的年龄/1164 牙齿的美丽之道/1195 手——女人健康的红绿灯/1226 更年期要注意乳房保健/1267 让美容增添你的魅力/1298 抵制皮肤松弛迫在眉睫/1339 恰当的妆容为美丽加分/13610 气质是最好的美容术/139课后小结：美丽不随岁月老/14 2第6课 做个“性福更年妻”课前热身：你是个“性福更年妻”吗/1441 更年期的性心理/1452 中年是女人的性欲高峰期/1483 更年期的“性”福秘籍/1514 放平心态，应对性障碍/1545 中年人需要一点新鲜感/1576 和谐性生活益更年/1607 夫妻相爱，“性”福相伴/163课后小结：和谐的性爱是抗衰老的良药/166第7课 呵护卵巢，珍爱自己课前热身：卵巢，女人的秘密花园/1681 这个隐藏得很深的宝贝/1702 更年期女性卵巢的变化/1733 卵巢功能衰退的迹象/1754 防止卵巢早衰的食物/1775 瑜伽助你拒绝卵巢早衰/1816 卵巢囊肿是女人健康的大敌/184课后小结：关注健康，呵护卵巢/187第8课 做自己的保健医生课前热身：健康常识知多少/1891 更年期易出现的妇科病/1902 疲乏是中年女性健康的杀手/1933 拒绝苍白的美丽/1974 改善更年期失眠/2005 千万不要忽视耳鸣/2036 皮肤也有更年期/2067 预防骨质疏松要趁早/2098 更年期泌尿系疾病要小心/2129 解决便秘，一身轻松/215课后小结：求医更要求自己/219第9课 心宽一尺，病退一丈课前热身：你的心态健康吗/2211 更年期容易出现的心理问题/2222 抑郁是健康的大敌/2253 别让焦虑破坏你的生活/2294 小心被忧愁情绪淹没/2325 不要总是疑神疑鬼/2346 抑制一点就着的怒火/2377 莫让悲观心态夺走健康/240 课后小结：摆正心态，顺利度更年/243第10课 智慧生活。  
做幸福女人课前热身：你能智慧地应对生活吗/2451 经营家庭需要智慧/2462 学会做个好妻子/2493 更年期妈妈与孩子交流的技巧/2524 用幽默化解生活中的烦恼/2555 让更年期不再寂寞/2586 让事业为你注入活力/260课后小结：不要让生活缺少智慧/263

## &lt;&lt;女性更年期养生10堂课&gt;&gt;

## 章节摘录

1. 女人一生的6个生理阶段生老病死是每个人一生必须经历的不变法则。

就像生老病死一样，女人一生必须经历幼童期、儿童期、青春期、性成熟期、更年期、老年期6个生理阶段。

很多女人只知道其他几个生理阶段，并不知道更年期也是女人一生必须经历的生理阶段，因此对更年期常会产生恐惧心理，从而加重了更年期综合征的症状。

对于即将迈入更年期的女性而言，没必要过于担心更年期给自己带来的影响，只要放平心态，顺其自然，还是能安然度过更年期的。

第一阶段：幼童期幼童期是指从新生儿出生后至3周岁以内的时期。

新生的婴儿身体发育非常迅速，身高、体重增长也很快。

到了1周岁，生长速度略有减慢，但活动范围增大，与周围环境接触增加。

由于女性特殊的生理构造，对此时期女孩的生殖系统要倍加呵护，要定期给女孩清洗外生殖器官，对衣着服饰也要格外注意。

第二阶段：儿童期女性经历了幼童期后，在3~12岁之间的年龄段称为儿童期。

虽然儿童的身高、体重以及生长发育较快，但性腺和生殖器官仍维持在幼童状态，所以此时对女童外生殖器官的照顾与保护仍然不可懈怠。

第三阶段：青春期青春期是女性生殖器官由幼稚走向成熟的过渡时期，按照生理年龄的划分，一般指13~18岁的女孩。

此时期女性身高、体重的发育出现第二个高峰，性功能也逐渐趋于成熟。

青春期女性的生理特点首先表现为生殖器官发育趋于成熟，月经来潮；其次，乳房越来越丰满，腋毛、阴毛渐渐长出；随后，音调变高，骨盆变宽大，脂肪也会爬上肩、胸、臀等部位，这时女性的身材曲线日益明显。

进入青春期后，随着生殖器官发育的逐渐成熟，女孩对性会产生好奇、冲动心理。

第四阶段：性成熟期一般女性从18岁左右开始进入性成熟期，持续时间约为30年。

此期是女性的生育期，也是女性生理功能最旺盛的时期。

随着身体以及生殖器官的发育成熟，卵巢会周期性排卵并产生激素，出现规律的月经周期，乳房、生殖器官甚至整个身体都会有周期性变化。

第五阶段：更年期更年期是女性由生殖功能旺盛时期逐渐走向衰退的过渡时期，也是卵巢功能由逐渐衰退到完全消失的过渡阶段。

由于受到体质、生活环境、遗传、饮食、生活习惯等多种因素影响，女性进入更年期的年龄和持续时间也会有所不同，年龄可始于40~50岁，持续时间10~20年不等。

此时期的主要表现是月经改变，即月经从正常到失调直到绝经，因此医学界将此期称为围绝经期。

此时的女性虽然已经失去生育能力，但是仍然有性需求，也易发功能障碍，像性交疼痛、阴道干涩、性欲减退等。

少数人在绝经前后还可能出现一些其他症状，医学上称为更年期综合征。

也许是更年期带给女性的改变太多，所以很多女性对更年期有一种畏惧、惶恐之感，甚至有人会因为更年期的到来产生抑郁、焦虑、失眠等精神神经症状。

事实上，据专家研究显示，女性一生中有1/4的时间都是在更年期中度过的，所以对此时期出现的各种不适症状没必要产生惶恐心理。

如果不从病理角度看待更年期综合征，只从生理角度考虑的话，女性只要用像度过幼童期、儿童期、青春期、性成熟期的心理看待更年期，就会觉得更年期没有想象的那么可怕。

这种良好的心态也会延缓或减轻更年期综合征的发生。

温馨小提示女性朋友如果芳：现自己有更年期的征兆，可以接受每周30分钟的手、耳、脚底按摩，这对女性的身体和心理方面都会有很大益处，并能延缓更年期的到来。

第六阶段：老年期老年期是指女性机体从老化至60岁后的一段时期。

此时期女性的生殖器官进一步萎缩，卵巢功能已经完全衰竭，所以容易发生骨质疏松、肌肉松弛、记

## <<女性更年期养生10堂课>>

记忆力下降、脂肪沉着等症状。

老年期女性全身各个器官的功能普遍降低，免疫力下降，所以日常生活中应该更加注意养生保健。

女性的一生，从出生、发育、成熟到衰老，是一个循序渐进的过程，每个生理周期都会因为遗传、环境、营养、气候等多种因素的影响而产生差异。

更年期只是这些生理周期中的一个时期，所以女性朋友没必要对更年期出现的种种不适产生畏惧、惶恐不安等心理。

放平心态，做每个时期自己的主人，便能顺利度过更年期。

## <<女性更年期养生10堂课>>

### 媒体关注与评论

女人如果自身素质好，心态平和，慈爱宽容，加上爱人的细心关爱，精心呵护，那么女人的生命之花能盛开百年而不衰，历经第一春、第二春而不败，“更年期”也成了“更年轻”。

——养生专家 洪昭光

<<女性更年期养生10堂课>>

编辑推荐

《女性更年期养生10堂课》由浙江科技出版社出版。



<<女性更年期养生10堂课>>

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>