

# 愉快度过更年期



愉快度过更年期 [下载链接1](#)

著者:后山尚久

出版者:山东科学技术出版社

出版时间:2004-8

装帧:平装

isbn:9787533135669

更年期是第二个人生的开始，以更年期为契机，重新审视自己的身体善和心理状态，以更加愉快的心情度过更年期。

### 作者介绍:

目录: 第一章    当您注意到这些症状时，应考虑或许进入了更年期  
更年期综合征有多少症状？  
如果考虑是更年期综合征的话  
第二章    您的身体发生了这样的变化  
什么是更年期？  
更年期综合征的原因之一  
雌激素的功能  
进入更年期后需注意的疾病  
第三章    为了愉快地度过更年期  
肩凝的对策

畏寒、肢体  
· · · · · (收起)

[愉快度过更年期\\_下载链接1](#)

标签

评论

-----  
[愉快度过更年期\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[愉快度过更年期\\_下载链接1](#)