

# 轻松走出更年期



[轻松走出更年期 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2004-1

装帧:

isbn:9787204071098

更年期是妇女一生中必经的阶段，它是指妇女从有生育能力过渡到无生育能力的过程，包括绝经前期、绝经期、绝经后期，统称也叫绝经期。人进入更年期后，在生理、心理各方面都会发生相应的变化，往往会产生消极、抑郁、沮丧、忧虑等情绪。这些情绪对健康十分不利，长期下去可导致心身疾病。而且，更年期遇到的问题几乎涉及生活的方方面面，需要人们格外认真地对待。

作者介绍:

目录:

[轻松走出更年期](#) [下载链接1](#)

标签

评论

---

[轻松走出更年期](#) [下载链接1](#)

书评

---

[轻松走出更年期](#) [下载链接1](#)