

# 经前快乐6要素



[经前快乐6要素 下载链接1](#)

著者:孙剑秋

出版者:人民军医出版社

出版时间:2006-1

装帧:

isbn:9787509100493

女人对外物、对情感、对心理、对身体，有着超乎寻常的感受力，每次月经来临之前，

她们会早有预感，因此，许多女人在经前可能易烦躁、爱生气，甚至有些喜怒无常，有的还可能伴有头痛、烦躁，失眠、乏力、水肿、食欲缺乏等。如此折磨，怎一个“苦”字了得，经前快乐又谈何容易！针对上述经前各种困扰与不适应，作者论述了经前期综合征的基本知识，介绍了经前快乐六大要素：精神护理、日常起居、按摩推拿、合理运动、饮食调养和药物治疗，使您能轻松愉快地度过经前期。本书语言通俗流畅，内容实用，是广大女性朋友健康生活的良师益友。

作者介绍：

目录：

[经前快乐6要素](#) [下载链接1](#)

标签

健康

评论

希望以后有更多关于PMS的书

---

[经前快乐6要素](#) [下载链接1](#)

书评

---

[经前快乐6要素](#) [下载链接1](#)