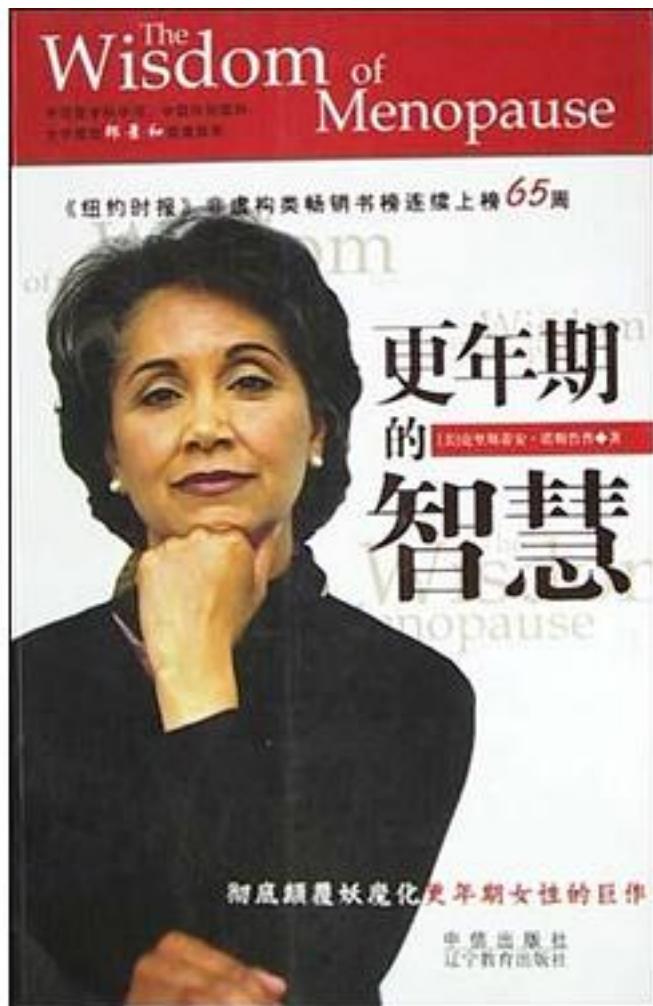


更年期的智慧



[更年期的智慧 下载链接1](#)

著者:克里斯蒂安·诺斯鲁普

出版者:中信出版

出版时间:2006-6

装帧:

isbn:9787508606354

《更年期的智慧》(新版)讲述了更年期对许多女性来讲是一个完全负面的概念, 它甚至

也成了一个带有讽刺意味的词。确实，绝经会使女人的身体和精神都发生变化。失去耐心、紧张、易冲动、吹毛求疵、身体出现各种不良症状，往往导致歇斯底里、社会关系失衡、家庭关系恶化。更年期也变成了不适应这种变化的人找出的一个通用的理由。但是这种“理解”本身包含了多少对女性的轻视和误解！从事更年期研究工作20年的诺斯鲁普博士通过亲身经历和众多精彩的案例，彻底颠覆了传统观点，证明绝经绝不仅仅意味着使女性失去生育能力。成为人见人厌的“黄脸婆”。相反。身体正在向你发出各种信号，提醒你生活将进入一个全新的层面。诺斯鲁普博士指出，更年期的所有变化。绝对不是表面上看起来的因为生育期结束造成的激素失衡。而是一种大脑的变化，或者说是身体。特别是神经系统的重新连接，从此女性将进入一种崭新的平衡。事实上。更年期之后，女人更加强大、平和，无论从判断力到思考和处理问题的能力都远比年轻时更高明。女人与其充满恐惧地逃避或利用各种非自然手段推迟它的到来。不如正视它，有意识地参与，并切实允诺在更深的程度上改变和治疗我们的身体、思维和精神。那么更年期将是一个激动人心的发展阶段。

纵观人类历史。大多数女性死于绝经期到来之前。但是现在的女性平均寿命在78~84岁之间。这意味着绝经之后，女人将继续生活30~40年。听从自己内心的邀请和巨大潜力的召唤。女人将会生机勃勃、精明和有影响力地活过自己的后半生。

诺斯鲁普博士的更年期研究，给女性打开了一片新的天地，她深厚的专业背景也为这部伟大作品提供了强大的说服力和实用价值，其中不乏前沿医学技术和最好的自然愈合方法。即使是专业的医务人员也能从中获益匪浅。这部充满爱、鼓舞和力量的著作将指导女性度过波动的更年期，从容、通达、高质量地享受余生。

作者介绍:

目录:

[更年期的智慧](#) [下载链接1](#)

标签

更年期的智慧

评论

[更年期的智慧](#) [下载链接1](#)

书评

这本书是我买给妈妈看的，希望她看完以后再面对更年期的时候能不那么恐慌。因为姨妈更年期的时候整个人都变了，从活泼开朗的一个人变得自卑抑郁整天以泪洗面，我当时看到她那个样子，真的吓坏了。所以在妈妈更年期来临之前赶紧买一本书给她，希望她能好好的面对。

[更年期的智慧](#) [下载链接1](#)