

更年期保健枕边书



[更年期保健枕边书 下载链接1](#)

著者:代凯军

出版者:上海科普

出版时间:2007-7

装帧:

isbn:9787542730084

更年期的到来，会让女性的身体和精神都发生极大变化，会显得缺乏耐心、暴躁易怒、

紧张冲动、吹毛求疵、身体不适、人际交往麻烦不断，更有甚者使得家庭关系也亮起了红灯。其实，更年期并非仅仅意味着女性绝经、失去了生育能力，而是身体正在向您发出各种信号——您的生活将进入一个全新的层面。更年期的所有变化，绝对不是表面上看起来的由于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，特别是神经系统的变化，从此机体将进入另一种平衡。更年期之后，女性会更加宽厚、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睿智。

度过更年期，就像是蛹破茧成蝶的过程，必将会有挣破茧壳的挣扎。女性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。

作者介绍:

目录:

[更年期保健枕边书_下载链接1](#)

标签

评论

[更年期保健枕边书_下载链接1](#)

书评

[更年期保健枕边书_下载链接1](#)