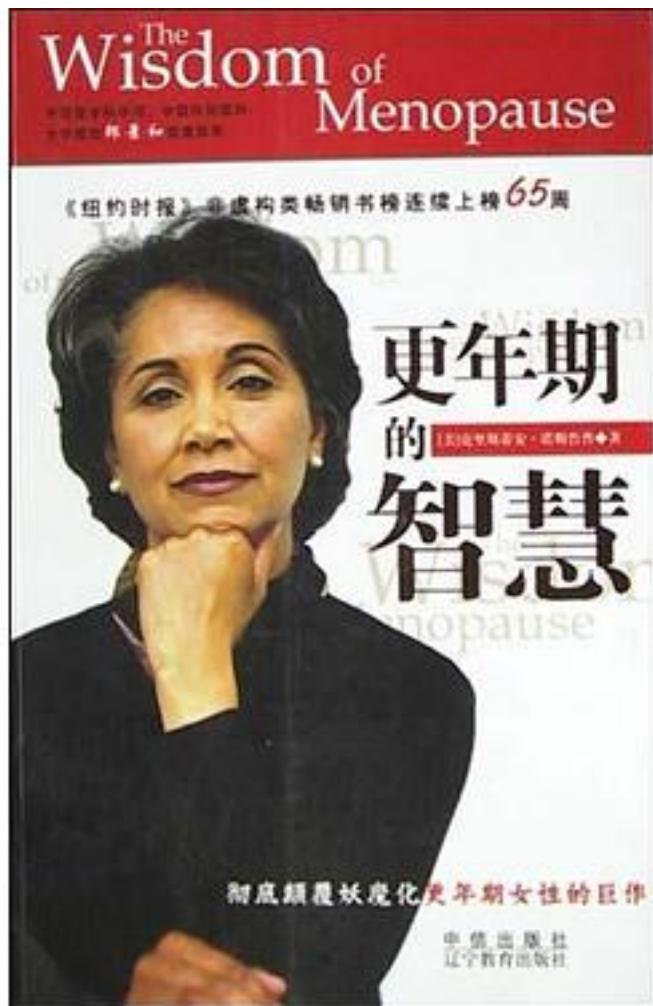


更年期的智慧



[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:

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787508619125

《更年期的智慧(最新版)》内容简介：诺斯鲁普博士的更年期研究，给女性打开了一片

全新的天地: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。书中介绍了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:

克里斯蒂安·诺斯鲁普博士,一位具有全球医生执照、有20多年临床医学经验的著名妇产科专家,曾为美国全科医学协会主席。她所著的《女人的身体,女人的智慧》为《纽约时报》畅销书,同时她还主持四个深受欢迎的电视节目,是最受美国女性欢迎的医学顾问之。

目录:《更年期的智慧(最新版)》

序

引言:旅程开始

中年:重新定义创造性和家

我为什么写一本关于更年期的书

点亮新的路灯

第一章 绝经将生命放在显微镜下细看

“不是我,我的婚姻很好”

生育期:平衡个人生活和职业

为什么在中年婚姻面临改变

最后一幕——子宫肌瘤的故事

感受与创造性伙伴合作的欢乐

改变雌鹅的力量也能改变雄鹅

绝经的真正打击

我的婚姻走向解体

犹豫疗法:敏感的力量

庆祝过去,同时创造新的未来

第二章 大脑在绝经时着火

我们的文化传统

绝经时我们的大脑着火了

识别和留意唤醒我们的呼叫

揭穿猛烈激素的神话

“生殖”激素的多种角色

接受绝经时气愤背后的信号

情感、激素和健康

治愈我们的过去

探寻生命的活力

第三章 回到你自己的家:从独立到健康自治

空巢综合征

自食其果的孩子们

有力的感觉,有力的治愈

在关心自己、关心他人中找到平衡

中年女性必须经济独立

回到你自己的家

中年的职业觉醒

探索未知领域的路线图

第四章 变化的生理基础

激素改变

围绝经期是正常过程而非疾病

更年期的3种类型

围绝经期和激素水平

我们能做什么检查

更年期和甲状腺功能

更年期和肾上腺功能

围绝经期可能出现哪些症状

第五章 激素替代治疗：个体化选择

激素替代治疗简史

生物特异雌激素

激素入门：每位女性都应知道的基础知识

如何决定是否补充激素

暴风雨般的激素

激素替代治疗应该持续多久

第六章 草药与食疗

更年期使用草药的基本原则

更年期食疗

传统的中医针灸治疗更年期综合征

从何处开始

第七章 更年期饮食计划：平衡激素并预防中年疾病

面对超重泰然处之

控制中年体重五步骤

解读不平衡因素

激素平衡的饮食计划

平衡中年时期膳食

最后的障碍：接受我们的机体

第八章 使盆腔健康有力

什么是你的、我的、我们的

激素紊乱：燃烧的燃料

痛经及盆腔疼痛

绝经前严重出血

子宫肌瘤

积极选择手术或有创性治疗方法

加强泌尿系健康和盆底肌肉

第九章 性与绝经

解析欲望

从文化传统看绝经期的性

绝经意味着夫妻关系的调整和更新

热爱生活才能“性”致勃勃

雌激素和孕激素——性欲的第二梯队

睾酮：欲望的激素

润滑的目的

说出实情

点燃性欲的9种方法

第十章 养护你的大脑

提高中年睡眠质量

抑郁症：成长中的机会

绝经期记忆力下降与阿尔茨海默症

雌激素和阿尔茨海默症

保护大脑的非激素方法

发挥中年智慧的8条妙计

第十一章 从蓓蕾到果实：中年美容

平静面对皮肤的改变

预防和治疗皱纹

中年痤疮
玫瑰痤疮
超常汗毛
化妆和整形
静脉曲张

第十二章 挺拔的生命：构筑健康的骨骼

骨质疏松的后果有多严重

承载一生的身体构架

健康的骨骼是怎样形成的

你是否有骨质疏松的危险

测量骨密度

强健骨骼计划

有关成骨药物

健身强骨

阳光与骨健康

用草药来加强你和地球的联系

第十三章 保持乳腺健康

我们的文化传统：养育和自我奉献

乳腺癌的情绪剖析

生活方式和乳腺健康

乳腺保健饮食

乳腺癌筛查

正确看待乳腺癌风险

乳腺癌基因：你应该检测吗

激素替代治疗对乳腺健康的影响

天然激素与乳腺癌风险

三苯氧胺的窘境

第十四章 倾听我们的心声，呵护我们的心脏

心脏在更年期想说什么

心血管疾病意味着生命的某种阻塞

心悸：心脏苏醒的呼唤

性别差异与心脏病

降低动脉粥样硬化危险

碳水化合物、糖和心脏健康

保护心脏的物质

有利于心脏的食物

认识阿司匹林

坚持运动

淋巴的作用

有必要为预防心脏病而进行雌激素替代治疗吗

如何关爱中年的心脏

养宠物可以放松心情

结束语：风暴后的平静

· · · · · (收起)

[更年期的智慧](#) [下载链接1](#)

标签

女性

生活常识

养生

送人

自我管理

生活

方法

评论

[更年期的智慧](#) [下载链接1](#)

书评

[更年期的智慧](#) [下载链接1](#)