

# 《危险中年·女性篇》

## 图书基本信息

书名：《危险中年·女性篇》

13位ISBN编号：9787501943548

10位ISBN编号：7501943540

出版时间：2004-5

出版社：中国轻工业出版社

作者：李海姣

页数：372

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《危险中年·女性篇》

## 内容概要

本书是世界卫生组织·人人健康全球策略中的《危险中年》，人生危机，身心规划，人到了中年，需注意自己的身体，这是一本“用”的书，而不是“读”的书，它会给你一个全方位的健康理念，进而改变你的命运。是中年女性健康自助宝典。

# 《危险中年·女性篇》

## 作者简介

李海姣，美国哈佛大学医学博士，奥托·克罗杰心理协会会员，有过多年心理健康咨询工作经历，是著名的妇女健康问题专家，现从事公共卫生规划推广事业。

# 《危险中年·女性篇》

## 书籍目录

第一部分 非常状态 女性进入中年后，要同时承担对自己的父母和子女的双重责任，这三代人经常密切地联系——相互之间给予援助并施加影响，中年父母的心理健康与他们子女现在状况有关，照顾父母已经变成中年女性生活的一部分了，但是，如果她们既有工作又要照顾自己的家庭，则会感到巨大的压力。双重压力 中年女性是“夹在中间”的一代，她们既要对自己年老的父母负责，又要承担起照顾自己成长中的孩子的责任，面临着双重压力。子女的抚养 当孩子还小，很脆弱的时候，可以说成人的生活受到了“作为父母的强制义务”有限制，照顾孩子完成下一代的社会化需要，大量的时间、金钱和精力。衰老的父母 父母的寿命愈长，越有可能依赖中年女性的照顾，且需要照顾的时间也会延长，恪尽孝道，包括照顾父母生活、尊重其作为成年人所应有的权利。失落的心理 中年妇女一方面精力全用了家庭琐事及日常工作，身体上承受着巨大的压力和负担，另一方面随着儿女的成长，“家庭的重心”开始转移，心理上便有一种悬空的感觉，这种惴惴不安，担心焦虑，使重她们情绪恶化，加重了心理上的负担。面对困境 中年妇女正是人生的“骆驼”时期。工作、家务、孩子、丈夫，总有做不完的事，经常会有一种心力交瘁、力不从心的感觉。第二部分 化解危机 中年妇女的生活似乎变成了一块沼泽地，好像随时都会吞没自己，甚至使人无法挣扎着露出来透一口气，计划永远赶不上变化，想有条理，按部就班的打理生活，但是，最终还是穷于应付，所以在这里给大家介绍一些策略性的东西，帮你化解生活中的危机。第三部分 险恶职场第四部分 更年期问题第五部分 疾病目测与安全用药第六部分 滋养与调理第七部分 指压健身第八部分 足底按摩第九部分 防身自卫

# 《危险中年·女性篇》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)