

# 你好呀，更年期

教客网 · 百万图书阅读与交易网站 ([www.jiaokey.com](http://www.jiaokey.com))

《你好呀，更年期》是由高尾美穗, 潘姝臻编著的女性生殖器其他疾病图书， 由成都：四川科学技术出版社出版。教客网提供的图书交易、电子书在线阅读与PDF下载服务， 支持电脑、平板和手机多终端访问，涵盖教材、教辅、文学、科技、艺术等多个领域，是读者查找和收藏图书资源的实用平台。

书名	你好呀，更年期
作者	高尾美穗, 潘姝臻
出版社	成都：四川科学技术出版社
ISBN	9787572713484
出版日期	2024-10-01
页数	201
价格	
关键词	女性-更年期-保健
分类	女性生殖器其他疾病

## 图书介绍

女性到了更年期就意味着青春不再更年期的种种“异常”究竟是为什么更年期的身心不适就只能选择忍耐也许我们对这个重要的人生阶段都不够了解。在本书中，日本资深妇产科医生&认证运动医生高尾美穗以轻松活泼的形式科普了这个时期女性的身体出现生理变化的机制、生活中的不适症状如何护理、如何预防常见疾病，还分享了简单轻松、可以改善身心平衡的瑜伽体式。从医学原理到日常生活习惯，作者像朋友一样，全面又细致地讲解了与更年期有关的医学常识，提供了健康生活的建议。同时，以好看又好懂的插画帮助理解，陪伴每一位女性安心又充满活力地度过这个特殊的人生阶段，充满信心地迎接未来。

本书出售、求购与在线阅读地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/15520947.html>

更多女性生殖器其他疾病图书推荐：首页：<https://www.jiaokey.com>

高尾美穗, 潘姝臻

其他作品：<https://www.jiaokey.com/book/detail/15520947.html>

成都：四川科学技术出版社

出版图书：<https://www.jiaokey.com/book/detail/15520947.html>

关键词搜索：女性-更年期-保健：<https://www.jiaokey.com/book/detail/15520947.html>

教客网 提供大量电子书免费在线阅读与 PDF

下载服务，支持按书名、作者、出版社、ISBN、标签等多维度检索图书资源。