

优雅 YOUYA ZOUGUO DI SAN CHUN 走过第三春

——听董老师讲女人更年期那些事儿

董艳丽 著



一本书帮您
扫除更年期的所有烦恼

把握女人第三个回春的关键
将身体调理到最健康的状态

女性健康专家

董艳丽老师
教您

走出5大误区， + 更年期5种类型，
科学认识更年期 定制对症保养方案

全方位健康管理规划，打造无病更年期

26种更年期常见症状，小妙招各个击破
36个抗衰养颜金方案，在更年期守住美丽



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

优雅 走过第三春

YOUYA ZOUGUO
DI SAN CHUN

——听董老师讲女人更年期那些事儿

董艳丽 著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅走过第三春：听董老师讲女人更年期那些事儿 / 董艳丽著. —北京：科学技术文献出版社，2016.1

ISBN 978-7-5189-0789-2

I. ①优… II. ①董… III. ①女性—更年期—保健 IV. ①R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 253816 号

优雅走过第三春——听董老师讲女人更年期那些事儿

策划编辑：孙江莉 责任编辑：孙江莉 杨茜 责任校对：赵瑗 责任出版：张志平

出 版 者	科学技术文献出版社
地 址	北京市复兴路15号 邮编 100038
编 务 部	(010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部	(010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部	(010) 58882873
官 方 网 址	www.stdp.com.cn
发 行 者	科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者	北京中创彩色印刷有限公司
版 次	2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷
开 本	710×1000 1/16
字 数	256千
印 张	15.75
书 号	ISBN 978-7-5189-0789-2
定 价	35.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书，凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换



序 言

我为什么要做更年期研究

在高考之前，我从未想过自己将来会成为一名医生。

那是1978年的春天，国家恢复高考的第二年，一向性格开朗的母亲突然像变了个人一样，少言寡语，经常叹气、发呆，甚至时常偷偷哭泣。我以为是我和妹妹做错了什么事让母亲伤心，于是，我们努力猜着母亲的心思做事，想让母亲高兴。可是这些努力并没有用，母亲不但没有高兴起来，而且开始晚上不睡觉，一个人在客厅里一坐就是大半夜。她变得不爱吃饭，脸上还时常挂着难受的表情。四月时，天气还是很冷的，母亲经常只穿一件单衣，却还是热得满头大汗，但一会儿又冷得急忙找衣服穿。

这些情形把我吓坏了，我急忙给在外地工作的父亲捎话，告诉他，母亲病了。可是，父亲因所参与的国家重点工程任务繁重不能回家，陪母亲看病的重担就落在了我的肩上。

我抽出休息的时间，陪着母亲跑遍了市里所有的医院，几乎看遍了所有的科室，不同的医生总共给出了几十种说法，却始终没有一个明确的结论。甚至有的医生说：“没事的，女人都会这样，不用看，过几年就好了。”

这样的结果让我非常生气。连我都能看出来母亲不舒服，可医生们的结论是，这是正常的。我质问医生，可是几乎所有的医生都说：“你不懂就不要乱说话，这本来就是正常的！”

医生的话让我如梦初醒——我的确不懂，连应该向医生请教什么都





不知道，更不用说给予母亲合理的照顾了。要想照顾好家人，我必须成为“明白人”。于是，我放弃了心中的爱好，毫不犹豫地在高考志愿书上填写了“北京医科大学”。

学医之后我才知道，母亲出现这种情况是因为“更年期”，每个女性都要经历这个阶段。在当时，我们国家医学界将更年期综合征归于“正常情况”，无须治疗。这种情况不仅没地方治，也没办法治。

事实上，这种病不仅在30多年前治不了，即使到了医学水平如此发达的现在依然没有系统的治疗方法。大学毕业后，我回到老家，在市里一家大医院工作，虽然每天都与患者打交道，但接触的更年期综合征病例并不多，而使我再次关注它，并下定决心用后半生所有的时间与精力来研究它的，是魏阿姨。

魏阿姨是我的一个长辈，她的丈夫陈叔是我父亲的朋友。魏阿姨是一位温文尔雅，非常有气质的女性，平时打扮端庄大方。早些年，魏阿姨经常来我们家串门，可不知从什么时候开始，魏阿姨不来了。突然有一天，陈叔打电话到我的单位，着急地说：“你魏阿姨疯了，搞得家里鸡犬不宁，没法活了！你快来看看吧，看看要不要送到精神病院去。”我一听就愣了，心中满是疑惑，好好一个人怎么会疯了呢？于是，我立即放下手边的事来到魏阿姨家。刚走到门口，我就听见屋里传来一个女人非常凄惨的号啕大哭的声音，进屋后却只发现陈叔和他们家孩子脸上带着无奈的表情，在屋里急得团团转，就是没有看见魏阿姨。顺着哭声我才发现，原来魏阿姨钻到了床底下，大家已经劝了很久，但无论怎么劝她都不肯从床底下爬出来。等到魏阿姨终于爬出来了，我着实被吓了一跳——昔日温文尔雅的魏阿姨，此时披头散发、灰头土脸，满脸黑一条、白一道，一副狼狈与无措的样子。

看到往日神采奕奕的魏阿姨变成了这个样子，我心里别提多难受了。可是该怎么办呢？刚刚工作了5年的我除了劝说，也没有其他办法。陈叔已经带着魏阿姨看了很多医院，全国最好的医院也去过了，却一点办法都没有。后来，魏阿姨真的被送进了精神病院，吃了一年多抗焦虑药和镇静药。出院的时候，魏阿姨确实变得安静了，但是眼神空洞，再也没有说过话。医学诊断就是老年痴呆！每次提到这事，陈叔都会痛心

疾首地说，早知是这种结果，宁愿让她闹腾。我知道这是长期使用精神类药品的不良反应，但是不敢告诉陈叔。

这件事给我的刺激太大了，一方面看到别人的痛苦我心里难受，另一方面作为女人我也很害怕，不希望自己的更年期也这样度过。于是，我查阅了大量资料，结果发现发达国家对女性更年期问题相当重视，设立了各种更年期关怀组织，世界更年期医学会还规定每年的10月18日为“世界更年期关怀日”，并且有很多切实有效的更年期调理方法和标准的更年期处理流程。

为什么在国内更年期综合征却成了一个没人管的老大难问题了呢？主要因为它不是单纯的一种病症，而是综合征，症状几乎涉及全身所有的组织器官，同时还伴随复杂的心理问题。而医院分科非常精细，各科分工不同，而更年期症状涉及心内科、消化内科、神经内科、肾内科、肿瘤科、妇科、骨科、慢病科、中医科及心理咨询等各门类，没有一个科室能够独立解决更年期问题，也没有一家医院可以完整地解决更年期问题。事实上，按照国际标准流程，更年期综合征的解决需要更年期教育、体质评估、健康规划、心理辅导、人文关怀、过程跟踪和一对一指导等多个环节共同作用，其中，更年期教育是平安度过更年期的关键。这个问题在我国应该由健康教育所来完成，但是我国目前从事健康教育的人手有限，不仅没有精力来做好它，甚至连基本的普及都做不到。这也使得整个社会对更年期有了很深的误解和偏见，更年期甚至成了“精神病”的代名词。在这样的社会环境下，很多更年期女性带着对更年期的恐惧和似是而非的认识，迷茫地进入了更年期。因为怕被人笑话、怕被人说成精神病，很多女性如果不是难受得厉害，就宁愿隐忍不说，家人甚至无从了解其病情，更不用说帮助女性得到正确的更年期指导了。

在我看来，除了有关部门对更年期健康关注度不够、更年期知识普及不到位之外，我们家庭自身对更年期女性的关心也远远不够。女性一生中还有一个较为特殊的时期——孕期，这一时期，女性同样会出现各种各样的生理或心理状态变化，做许多事情都有所不便，但孕期只有10个月左右，而且往往是在全家人的细心呵护下度过的，想吃什么、做什么都会得到允许，有什么脾气也都能包容。但更年期不同于孕期，在更年



期，女人发脾气只能招来家人的厌烦和疏远。而且，更年期是一个很漫长的过程，从症状出现到完全结束，通常要经过10~20年，有些身体素质不好的人可能还会更长，甚至有的女性会落下严重的后遗症，从此与疾病相伴终生。一个人在这么长的时间里饱受煎熬却无人宽慰，想想都觉得可怕。

很多更年期女性自己也倾向于选择忍耐，这其实是更可怕的，因为忍耐很可能会导致疾病和严重的更年期后遗症。国际研究发现，更年期是许多疾病的爆发期，比如糖尿病、骨质疏松、心脑血管疾病、老年痴呆症、妇科肿瘤、抑郁症、焦虑症、顽固性失眠、重症贫血等。更年期也是女性一生中气血流失最严重的时期，一旦生病就不是轻易能够调理好的，结果很可能因病致贫甚至倾家荡产。这些财产上的损失还在其次，更严重的是身体健康的破坏。如果女性在更年期缺乏认真的保健调养，即便没有落下严重的更年期疾病，但由于气血的流失，更年期女性在更年期后健康状况会迅速滑坡，人也会快速衰老。

为了切实解决更年期女性朋友所面临的问题，让大家走出困境，我和一群志同道合的朋友成立了“北京更年期健康管理中心”。这个管理中心的工作主要包括3个部分：

第一，对更年期女性的健康状况进行评估。

第二，根据个人的年龄、体质、身体状况等给出针对性的调理（或急救）方案，也就是更年期健康计划。

第三，进行生理及心理方面的远程在线指导。

这本书是我多年来临床经验的总结，对于更年期女性可能会遇到的问题进行了梳理，同时也给出了一些简单的调理方案。从36岁开始，我就在为自己能够平安度过更年期做着长期的准备，有计划地进行调理养生，如今我也走入了更年期，但是有效的调理养生让我除了月经的改变外，几乎没有出现更年期症状，因此我可以说既是这些方法的总结者，同时也是实践者。作为平安度过更年期的亲历者，我真心希望读到这本书的朋友能够像我一样，为了后半生和家人的幸福，认真地对待自己，认真地进行养生保健，度过一个健康、快乐、幸福的更年期。



目 录

第一篇 更年期是上天送给女人的礼物

处于更年期的女人，孩子大多已经独立不需要操心，工作上即使没退休，也没了过去那么强的压力，可以好好享受人生的乐趣了。除此之外，更年期还是继青春期、孕期之后女人的第三个春天，更年期过得好，过去体质不好、容易生病的人可以借机改变体质，从此远离病痛。所以我们说，更年期真可谓女人的黄金时代，是上天送给女人的礼物。

第一章 有关更年期的一些事儿 / 2

追本溯源，更年期因何而来 / 2

如何判断你是否进入更年期 / 3

更年期包括哪三个阶段 / 6

为什么更年期会提前到来 / 7

更年期综合征是怎么回事 / 10

更年期，每个人感受都不一样 / 12

为什么更年期是给女人的礼物 / 14

第二章 不要陷入更年期误区 / 16

误区一：更年期忍忍就过去了 / 16

误区二：更年期补充雌激素就能搞定 / 17

误区三：更年期以后不需要性生活 / 19

误区四：更年期女性不需要避孕 / 21

误区五：潮热多汗就是更年期综合征 / 22

第二篇 更年期类型不同，调理方案也不同

每个人的体质不同，其更年期表现也就各不相同，有的人表现为失眠，有的人严重潮热出汗，有的人妇科病频发，也有的人没有明显症状。这跟女性的妊娠反应是类似的，有的人怀孕后妊娠反应强烈，情绪暴躁，而有的人则几乎没有什么异状。根据多年的研究，我们将女人更年期大体分为5种，即假性更年期、亚更年期、断崖式更年期、人工更年期、舒缓式更年期，每个人都可以根据自身特点选择合适的调理方案。

第一章 假性更年期调理方案/26

假性更年期逼近年轻女性/26

测一测，你假性更年期了吗/27

假性更年期女性的饮食宜忌/29

鹿胎胶囊，对更年期展开“打假”行动/31

第二章 亚更年期调理方案/33

什么是亚更年期/33

健脾，不让更年期提前到来/34

中年“节能减排”，更年期就会晚点来/36

四物汤，补肝养血驱赶亚更年期/37

第三章 断崖式更年期调理方案/39

什么是断崖式更年期/39

断崖式更年期易引发恶性肿瘤/40

抑郁症，断崖式更年期的导火索/42

带脉，更年期女人断崖时的降落伞/44

第四章 人工更年期调理方案/47

什么是人工更年期/47

药熨+康复操，消除术后疼痛/48

妇科腹腔镜术后调养六个关键/49

人工绝经后，五款药膳帮你补足雌激素/52

第五章 舒缓式更年期调理方案/54

舒缓式更年期相当于平和体质/54

常练八段锦，让你拥有舒缓式更年期/56

保持子宫温暖，平稳度过更年期/61

循经拍打一分钟，从头到脚都年轻/63

第三篇 制订更年期健康管理计划

我经常告诉女性朋友，提前为更年期做准备，进入更年期之后就会少受罪。那么，具体应该从什么时候开始做准备，又该如何做准备呢？在这里，我明确告诉大家，最好从35岁就开始做准备，具体方法其实也并不复杂，只不过是在健康生活的基础上给自己多一份关爱。在这一篇里，我会教女性朋友们制订健康管理计划，让大家学会从35岁开始为更年期的到来做准备。

第一章 35岁，开始为更年期做准备/66

早做准备，更年期就少受罪/66

养护卵巢，就是在为更年期买保险/68

子宫为娇脏，需要无微不至的关爱/69

女子以肝为先天，养肝最当先/71

第二章 吃喝最重要——更年期健康饮食计划/74

吃喝都要根据体质来安排/74

一日三餐饮食方案——“3+2+1”/77

饮食搭配：一口肉，两口饭，五口菜/79

更年期女性餐桌：多豆、多黑、少盐/80

饮水有法，喝出健康更年期/83

分门别类，董老师教你选择保健品/84

送给更年期女性的营养食谱/87

第三章 动一动，百脉通——更年期需要合理的运动计划/91

更年期锻炼的六个原则/91

更年期锻炼的五个禁忌/93

有氧运动，最适合更年期女性/94

游泳，释放压力的好帮手/96

室内健美操，养心调神乐在其中/98

散步，最容易坚持的运动/99

第四章 先有好心情，才有好身体——更年期心理调适计划/102

在更年期学会优化你的情绪/102

找到适合自己的减压方式/104

冥想，清除心灵的垃圾/106

别让疑心病成为更年期危机导火索/108

面对“空巢”，找回属于自己的生活/109

第五章 生活处处是养生——更年期其他保健计划/112

更年期合理安排性生活/112

更年期选择最舒适的沐浴方法/114

梳梳头发，让你美丽又减压/117

第四篇 董老师小妙招，教你远离更年期综合征

俗话说，牙疼不是病，疼起来要人命。更年期综合征其实和牙疼相似：去医院找不到对应的门诊治疗，可烦起来真是要人命。我认为，更年期是一种综合征，它的表现多种多样，涉及女性身体的各个系统，比如神经、心血管、胃肠、生殖系统，甚至骨骼肌肉等，综合起来，就给女性造成了巨大的生理及心理负担。但是，哪怕只有其中一个症状，如失眠，也常常让人难以忍受。在这一篇里，我会教大家一些小方法，让大家能够在短时间内缓解相应症状，帮助大家减轻更年期综合征造成的负担。

第一章 神经系统症状缓解妙招/120

失眠/120
眩晕/122
抑郁/123
焦虑急躁/126
易疲倦/128
记忆力减退/130

第二章 心血管系统症状缓解妙招/132

热潮红/132
盗汗/134
心悸心慌/136
高血压/138
高血糖/140

第三章 胃肠系统症状缓解妙招/143

便秘/143
反胃/145

口中异味/146

胃炎/148

第四章 泌尿生殖系统症状缓解妙招/151

月经不调/151

外阴瘙痒/153

白带异常/154

性交疼痛/156

尿失禁/158

阴道炎/160

乳腺增生/161

第五章 骨骼肌肉系统症状缓解妙招/164

骨质疏松/164

腰酸背痛/166

牙痛/168

关节痛/169

第五篇 女人更年期更美丽——更年期抗衰养颜金方案

进入更年期之后，女人在聚会时经常会说：“哎呀，你都没怎么变！”这当然是一种赞美，因为青春永驻、岁月无痕是每一个女人的向往。不过，我所倡导的美丽是一种浑然天成的美丽，依靠一些外在的手段让50多岁的成熟女性看起来像20岁的小姑娘，其实反而失去了自然的美。如果只能用一个词来形容更年期女人的美丽，我认为“优雅”是再合适不过的了。在这一篇里，我就会教大家如何在更年期使自己变得优雅起来。

第一章 精心护理，更年期拥有完美秀发/172

养护头皮，给秀发一片肥沃的土壤/172

墨鱼桃仁汤，还你一头青丝/174

脱发不用愁，侧柏叶泡酒涂在头/175

自制天然发膜，养出一头光滑柔亮秀发/177

梳头有诀窍，帮你解决头屑困扰/179

第二章 容光焕发，必须做好“面子”工程/182

别让面色透露你的年龄/182

洗面除皱法，消除岁月在脸上的痕迹/184

耳穴模压法，能治本的“白面方”/185

一定要把对眉毛的伤害降到最低/187

顾盼生辉，让人难以抵挡的诱惑/188

不做“熊猫”，真功夫除去黑眼圈/189

快速消除眼袋的小方法有哪些/191

从现在起，耳朵也要美丽大作战/192

“唇”情女人，护唇有方/194

齿宜常叩，拥有迷人皓齿/195

第三章 保养肌肤，刻不容缓的抗衰行动/197

美白，用“绿色”的方法吧/197

药浴美肤方，让你的皮肤水嫩嫩/199

和地心引力作战，拒绝肌肤松弛/201

颈部——最危险的年龄泄密者/202

靓背演绎的完美风情/203

让双手如玉之润，似绸之柔/205

关节死角不护理，美丽要“打折”/206

千万不要忽略那一“膝”之地/207

第四章 关爱乳房，找回抬头挺胸的自信 / 209

像梳头一样梳乳，乳房健康又漂亮 / 209

每天举一举矿泉水瓶，矫正下垂的乳房 / 210

红糖花生豆浆，补气血可丰乳 / 212

女人乳房的救护天使——肝经 / 214

自我按摩防止乳腺增生 / 216

拒绝乳腺癌，让健康为魅力添彩 / 217

第五章 更年期减肥，在健康中重塑身材 / 220

更年期减肥，选对方法才健康 / 220

中老年女性慢减肥方案 / 222

消脂减肥，不妨试一试刮痧 / 223

摆脱臃肿身材，拥有窈窕曲线 / 226

这个方法让你获得柳腰身 / 228

修“腹”之路，一点也不复杂 / 229

臀部的多米诺骨牌效应 / 231

附录 女性更年期自测表 / 235



第一篇

更年期是上天送给女人的礼物

处于更年期的女人，孩子大多已经独立不需要操心，工作上即使没退休，也没了过去那么强的压力，可以好好享受人生的乐趣了。除此之外，更年期还是继青春期、孕期之后女人的第三个春天，更年期过得好，过去体质不好、容易生病的人可以借机改变体质，从此远离病痛。所以我们说，更年期真可谓女人的黄金时代，是上天送给女人的礼物。

第一章 有关更年期的一些事儿

追本溯源，更年期因何而来

在生活中，很多人对更年期抱有偏见，甚至有人用它来骂人：“你是不是更年期了？”我有一个朋友，40岁出头，在一家外企做主管，有一天见面，我俩聊了起来。

她非常气愤地向我发牢骚：“简直气死我了。”

我说：“怎么，什么事儿生这么大气？”

她说：“我最近情绪不太好，我们老板居然问我是不是更年期了？！”

看着朋友生气的样子，我笑笑说：“更年期没什么不好的啊，没准你还真是更年期了呢！”

听我这么一说，朋友差点跟我翻脸，经过我好一番解释才释怀。

其实，像我朋友这样对更年期存在误解的人有很多。大家显然把“更年期”看成了负面的概念，甚至是一个具有讽刺意味的词语，提到更年期，往往就与“歇斯底里”“黄脸婆”等词联系起来。事实上，更年期和孕期一样，是女人必经的一个生命阶段。

从现代医学角度来解释，更年期是指女性的卵巢功能由逐渐衰退到完全消失的过渡时期，也就是女性由性成熟具有生育能力到衰老期失去生育能力的过渡阶段。更年期的开始时间、持续时间与卵巢的健康状况有着最直接的关系。

卵巢是女性的生殖腺，分泌的激素可以促进子宫内膜增生，使其出现周期性的变化而产生月经，同时维持女性的第二性征。卵巢与女性的一生紧密相关，女性从青春期、孕产期、更年期至衰老期都受到卵巢的影响。女性到了青春期，卵巢的功能开始发挥作用，女性的身体渐渐发育成熟，直至进入生殖旺盛期。正常情况下，女性在37岁左右其卵巢功能达到