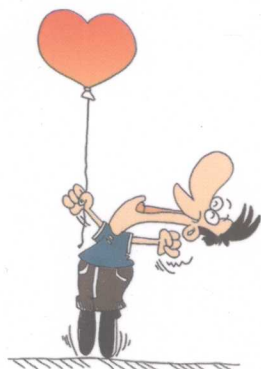


● 更年期面部有何改变 ● 什么是女性更年期综合征 ● 更年期多汗有何危害 ● 为什么
 ● 更年期便秘要仔细查找原因呢 ● 怎样预防更年期抑郁症 ● 女性衰老的标志有哪些
 ● 更年期女性为何要忌生气 ● 如何给“第二次蜜月”助性 ● 如何巧食留住“女人味”
 ● 为什么早晨醒后要懒床五分钟 ● 为什么更年期男性宜游泳 ● 如何预防男性更年期
 便秘 ● 内障能预防吗 ● 女性更年期综合征患者如何做祛疲劳按摩



中年保健养生

防病治病有问必答系列

应对更年期



主编 谢英彪

ZHONGNIAN BAOJIAN
 YANGSHENG
 GANGBING ZHIBING
 YOUWEN BIDAXUE



同济大学出版社
 TONGJI UNIVERSITY PRESS

中年保健养生 防病治病有问必答系列

应对更年期

主 编 谢英彪

副主编 蔡 鸣 李合理 桂素琴

编 者 朱敏为 蔡树涛 李瑶卿

施南华 姜 葵 谢 让

周凤兰 沈维英 蔡 林

蔡冬蓉 杨其仪 蔡正时

白 萍 章巧萍 桑 叶

杨瑞珍 廖 雯



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书以问答形式介绍了更年期的生理变化和心理变化,重点介绍了各种身心调节方法,以及生活保健、饮食调养方面的内容,重点介绍了战胜更年期综合征的种种方法。本书是一部指导如何应对更年期的科普读物,内容融会中西而详尽,文字简洁而明了。本书具有科学性、实用性和可读性强的特点,适合具有高中以上文化程度的广大中年读者。

图书在版编目(CIP)数据

应对更年期/谢英彪主编. —上海:同济大学出版社,
2009. 1

(中年保健养生 防病治病有问必答系列)

ISBN 978-7-5608-3867-0

I. 应… II. 谢… III. ①更年期—保健—问答②更年期—综合征—防治—问答 IV. R167-44 R588-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 186475 号

中年保健养生 防病治病有问必答系列

应对更年期

主 编 谢英彪

责任编辑 辜 翔

责任校对 徐春莲

封面设计 陈益平

插图 罗 希

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 江苏句容市排印厂

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 11.75

印 数 1—4 100

字 数 235 000

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5608-3867-0

定 价 28.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

前言

中年期大致从 30~60 岁,是以躯体和心理从成熟到衰老的变化的标志来划分这一年龄阶段的,是由青年向老年过渡的阶段,也是人生的鼎盛时期。中年人一方面在事业上处于成熟和上升时期,另一方面在体质和生理功能方面却处于减退和下降时期。因此,中年人具备一定的保健养生、防病治病知识是有益的。

由于中年人事业繁忙,对自己的身体健康往往有所忽视,甚至无暇顾及,以至于一些常见病症不能被及时发现、早期诊断,这就使某些疾病如冠心病、糖尿病、高血压病、肿瘤等的病情日趋加重或发生突变。中年人担负着工作与家庭的重任,对自己的一些轻微病痛或身体不适往往并不介意。其实,中年人的生理功能正由盛转衰,生命细胞的再生能力、免疫能力、内分泌功能等正在下降,心、脑、肺、肾等脏器的功能也在不知不觉地逐渐减退。步入“多事之秋”的中年人容易患各种疾病,症状却常常容易被忽视或因工作繁忙而被掩盖,因而不易做到早期发现和治疗。中年人由于在社会和家庭中所处的特殊地位,不得不担负起沉重的担子。繁忙、急躁、烦恼、焦虑等所积蓄起来的紧张和疲劳,常常成为疾病的诱发因素。中年人满以为可以用自己的精力、体力来克服这些紧张和疲劳,但这并不能消除疾病,相反积劳成疾,常常诱发各种疾病的发生。

医学专家认为,中年人要合理增加营养,加强体育锻炼,无论是脑力劳动者还是体力劳动者,势必耗费较多的蛋白质及各种维生素,若不及时补充营养,身体就会一天天垮下去。因此,要科学合理地安排一日三餐;荤素搭配,粗细粮搭配,酸碱搭配,多食新鲜蔬菜、水果;每天至少要抽出半小时来锻炼身体,以有氧运动为好,如慢跑、散步、登山、跳舞、游泳、打太极拳、习剑等。中年人要改变一切不健康的生活方式,如吸烟酗酒,高糖、高脂肪的摄入及娱乐无度等。此外,减少不必要的应酬,学会张弛有度、有规律地生活。中年人要学会生活“优选法”,一举多得,事半功倍。如尽可能地骑车或步行上班;在音乐声中做家务,在娱乐活动中广交朋友,排遣寂寞、烦恼和忧愁,达到身心舒畅。中年人要尽可能除掉烦恼和忧伤,保持乐观开朗的情绪。有了烦恼忧愁,不要闷在心里,可找一二个知己一吐为快,也可通过听音乐、养花、赏鱼、集邮、剪报、逗鸟、



下棋、旅游等乐而忘忧,保持心理平衡,须知,心情愉快是保持健康的第一要素。

很多老年性疾病,不是到了老年之后才发生的,而是从中年时期就出现老年病的早期症状。如果从中年起就重视预防、保健,到了老年时就能够避免或减少某些疾病的发生。有感于中年人加强自身保健的重要性,我们组织相关临床医生和养生保健专家,针对中年人的一些常见病、多发病,集体编写了这套《中年保健养生 防病治病有问必答》系列丛书,该丛书包括《高血压病》、《应对更年期》、《高脂血症》、《脂肪肝》、《骨质疏松症》、《失眠》、《慢性疲劳综合征》、《性功能减退》、《健康与美容杀手:便秘》和《防癌抗癌》十个分册,较为全面地阐述了中年保健养生与防病治病的热点、焦点问题。相信专家们的权威解答会使每一位阅读这套丛书的中年朋友开卷有益,受益匪浅。

最后祝愿每一位中年朋友都能身体健康,家庭幸福,生活快乐,事业有成。

谢英彪

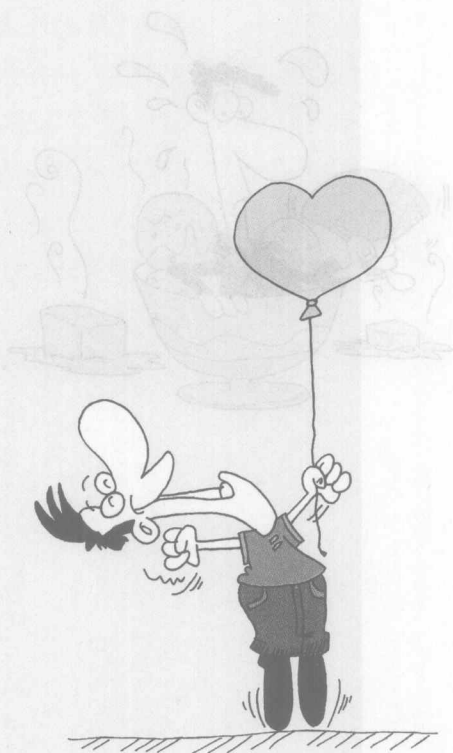
2008年8月

目录

前言

一、更年期的生理变化

- 3 1. 人生阶段如何划分
- 3 2. 什么是更年期
- 4 3. 更年期面部有何改变
- 4 4. 更年期心血管有何改变
- 5 5. 更年期消化器官有何改变
- 5 6. 更年期泌尿器官有何改变
- 6 7. 更年期生殖器官有何改变
- 7 8. 更年期神经器官有何改变
- 7 9. 更年期骨组织有何改变
- 8 10. 更年期生理功能有何改变
- 8 11. 更年期心理特点有何变化
- 9 12. 什么是女性更年期综合征
- 10 13. 什么是男性更年期综合征
- 11 14. 如何面对男性更年期综合征
- 12 15. 男女更年期综合征的差异
- 12 16. 妇女绝经后体内雄激素有何变化
- 13 17. 更年期女性的雌激素会减少吗
- 13 18. 妇女更年期内分泌激素有哪些变化
- 14 19. 更年期女性的心血管系统有什么症状
- 15 20. 更年期综合征的精神、神经症状是怎样形成的
- 16 21. 更年期多汗有何危害
- 16 22. 更年期妇女为什么体形易改变





- 17 23. 妇女更年期可持续多长时间
- 17 24. 怎样预测女性更年期的到来
- 18 25. 妇女更年期和绝经期是一回事吗
- 19 26. 更年期患病后能擅自服药吗
- 19 27. 为什么更年期便血要仔细查找原因呢
- 20 28. 更年期耳鸣如何防治
- 20 29. 怎样预防更年期抑郁症
- 21 30. 更年期是怎么回事
- 22 31. 更年期女性为何易患牙病
- 23 32. 进入更年期后牙齿常有什么变化
- 23 33. 更年期为何要当心类偏执状态
- 23 34. 更年期潮红是怎么回事
- 24 35. 男人何时迎接更年期
- 25 36. 男性衰老的标志有哪些
- 25 37. 男性更年期有哪些预警症状
- 26 38. 男性如何留心更年期
- 27 39. 男性更年期症状因何而产生
- 27 40. 男性更年期与女性更年期有何差异
- 28 41. 更年期男性有哪些症状
- 29 42. 更年期男性性功能有何变化
- 29 43. 男性更年期之前要补锌补铁吗
- 30 44. 更年期男性内分泌会有哪些改变
- 31 45. 更年期男性的皮肤与毛发有什么改变
- 31 46. 男性怎样知道已进入了更年期
- 31 47. 更年期男性睾丸与附属性器官有哪些变化

32

48. 确诊男性更年期综合征时为什么要特别谨慎

33

49. 更年期男性的性心理常有哪些改变

33

50. 更年期以后男性的性功能就丧失了吗

34

51. 更年期男性如何自测

二、更年期的心理变化与调节

37

1. 女性更年期有何心理变化

38

2. 男性更年期有何心理变化

39

3. 更年期如何消除烦恼

40

4. 更年期怎样保持性快乐

40

5. 保持更年期的心理平衡的十大要诀

41

6. 更年期为什么要保持乐观

42

7. 怎样才能使更年期心情愉悦

42

8. 怎样维护更年期的心理健康

43

9. 更年期女性如何心理美容

44

10. 更年期女性如何常修“七心”

44

11. 更年期女性如何培养健康的性格

45

12. 更年期女性如何知足常乐

45

13. 更年期女性如何做到尽量不生气

46

14. 更年期女性如何保持精神年轻

47

15. 更年期女性如何释放感情

48

16. 更年期女性如何减压

49

17. 更年期女性如何学会宽容

49

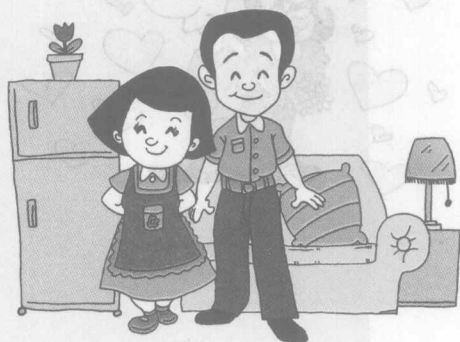
18. 更年期女性为什么要做到紧张有度

50

19. 消除过度紧张心理的方法有哪些

51

20. 更年期女性如何学会幽默



51

21. 男性如何轻松度过更年期

52

22. 更年期男性如何做好心理调节

53

23. 怎样克制不向老伴发火

53

24. 更年期抑郁的表现是什么

54

25. 更年期抑郁怎样防治

三、更年期的家庭关系

57

1. 为什么“家庭情绪”可引起衰老

57

2. 有些妇女在更年期性欲减退是怎么回事

58

3. 性衰老有什么预兆

59

4. 更年期如何合理安排性生活

59

5. 如何给“第二次蜜月”助性

60

6. 更年期怎样调适夫妻关系

61

7. 为什么对更年期老人要多多理解

四、更年期的生活保健

65

1. 女性如何以健康的生活方式度过更年期

66

2. 更年期女性如何进行面部保健

66

3. 更年期女性应重点保健什么

67

4. 更年期综合征患者如何防治潮热

68

5. 更年期如何防治冷感症

68

6. 更年期如何防治骨酸

69

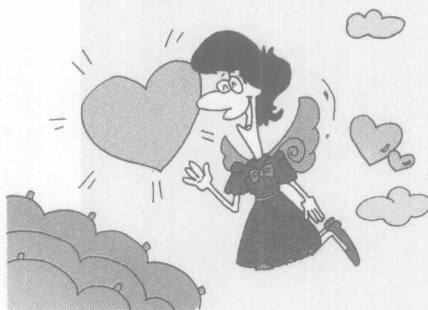
7. 更年期女性还需要避孕吗

69

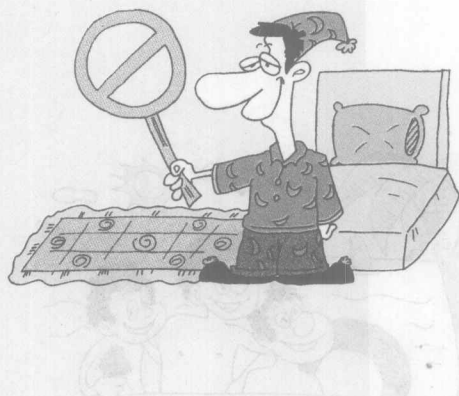
8. 更年期女性如何预防乳腺癌

70

9. 更年期为何要慎服镇痛药



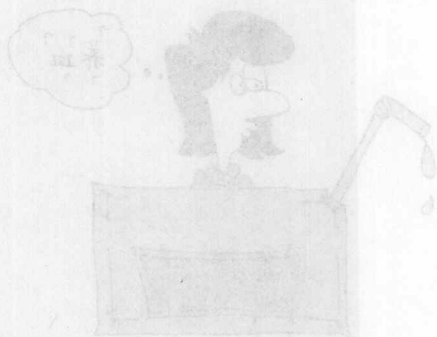
- 70 10. 更年期女性如何保证睡眠质量
- 71 11. 更年期女性睡前禁忌有哪些
- 72 12. 更年期女性如何正确补钙
- 72 13. 更年期女性为何易发生外阴瘙痒
- 73 14. 妇女绝经后应何时取出节育环
- 74 15. 更年期后要预防哪些疾病
- 74 16. 更年期女性如何做才能显得年轻漂亮
- 75 17. 如何预防更年期大脑衰老
- 75 18. 如何巧食留住“女人味”
- 76 19. 更年期女性为什么要进行体育锻炼
- 76 20. 更年期锻炼的原则是什么
- 77 21. 更年期适宜做哪些床上保健运动
- 78 22. 跳舞对更年期有何益处
- 78 23. 更年期女性怎样做面部防皱操
- 79 24. 更年期女性如何做好头面部的美容保健
- 79 25. 更年期女性如何“转”出健康来
- 80 26. 更年期应如何调节生活环境
- 80 27. 为什么早晨醒后要赖床五分钟
- 81 28. 颈椎病患者怎样做医疗体操
- 82 29. 怎样预防骨质疏松症的发生和发展
- 82 30. 更年期女性如何保护皮肤
- 83 31. 更年期综合征妇女对维生素 E 有何需要
- 84 32. 更年期综合征妇女对维生素 C 有何需要
- 84 33. 更年期综合征妇女对维生素 D 有何需要
- 85 34. 女性更年期需要适量服用维生素 B₂ 吗
- 85 35. 男性更年期综合征常用哪些方法治疗

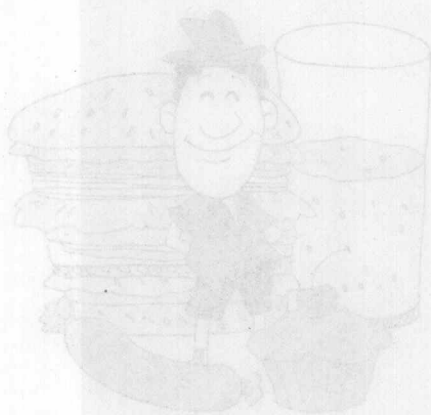




- 86 36. 如何看待激素补充疗法
- 86 37. 更年期老眼昏花怎么办
- 87 38. 更年期男性保持青春活力有何诀窍
- 88 39. 为什么更年期要定期进行健康检查
- 88 40. 为什么更年期男性宜经常运动
- 89 41. 为什么更年期男性宜做踩石运动
- 90 42. 为什么更年期男性宜散步
- 90 43. 为什么更年期男性宜慢跑
- 91 44. 为什么更年期男性宜游泳
- 91 45. 更年期男性如何锻炼腰腹部肌肉
- 92 46. 为什么更年期男性宜做抗衰老锻炼
- 92 47. 练太极拳有哪些要领及注意事项
- 93 48. 更年期男女自我按摩哪些穴位可改善睡眠
- 94 49. 更年期的居住环境有哪些注意事项
- 94 50. 更年期男性如何做口腔保健操
- 95 51. 更年期不能轻视哪些小毛病
- 97 52. 更年期为何易患牙周病
- 97 53. 更年期如何防范牙周病
- 98 54. 更年期男性为何容易患冠心病
- 98 55. 更年期冠心病患者如何保健
- 99 56. 更年期男性为何容易患高血压病
- 99 57. 更年期男性高血压患者如何预防急性心肌梗死
- 100 58. 更年期男性为何要防低血压
- 101 59. 更年期低血压患者如何保健

- 101 60. 更年期糖尿病患者如何选用口服降糖药物
- 102 61. 男性更年期肥胖对性功能的影响
- 102 62. 更年期高脂血症如何保健
- 103 63. 更年期男性贪吃为何易患痛风
- 104 64. 痛风病为何“重男轻女”
- 104 65. 更年期痛风如何保健
- 105 66. 更年期男性为何要防胆囊炎、胆结石
- 106 67. 更年期如何预防胆囊炎、胆结石
- 106 68. 更年期男性为何易患脂肪肝
- 107 69. 更年期脂肪肝如何保健
- 107 70. 更年期为什么容易便秘
- 108 71. 如何预防更年期便秘
- 109 72. 更年期便秘患者如何保健
- 109 73. 更年期慢性支气管炎患者如何保健
- 110 74. 更年期如何预防慢性支气管炎
- 110 75. 更年期男性为何要防支气管哮喘
- 111 76. 更年期怎样预防哮喘的发作
- 112 77. 更年期男性为何要防失眠
- 112 78. 更年期失眠患者如何正确对待烟酒茶
- 113 79. 更年期失眠患者如何保健
- 114 80. 更年期男性为何脑卒中发病率高
- 114 81. 更年期突发脑卒中时,家庭急救要注意什么
- 115 82. 更年期男性为何要防骨关节炎
- 115 83. 更年期女性如何预防骨折
- 116 84. 更年期骨关节炎患者如何保健
- 117 85. 更年期男性为何要防肩周炎



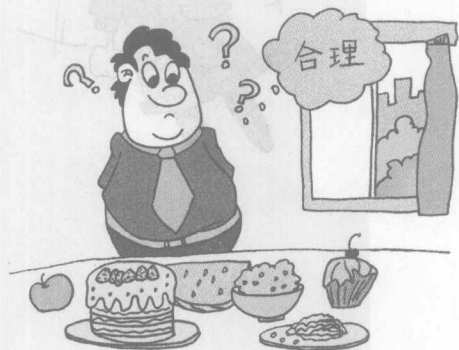


- 117 86. 更年期肩周炎患者应注意些什么
- 118 87. 更年期男性为何要防颈椎病
- 118 88. 更年期颈椎病患者如何自我调养
- 119 89. 更年期男性也会骨质疏松吗
- 120 90. 更年期防治骨质疏松要注意什么
- 120 91. 更年期男性为何要防白内障
- 121 92. 更年期白内障患者如何保健
- 122 93. 白内障能预防吗

五、更年期饮食调养

- 125 1. 对更年期保健有益的水果有哪些
- 125 2. 更年期饮食如何四舍五入
- 125 3. 更年期女性的饮食原则是什么
- 126 4. 哪些食物适应更年期女性选食
- 127 5. 更年期如何科学地改善饮食质量
- 127 6. 更年期女性可补充哪些抗衰老的营养素
- 128 7. 大豆异黄酮是如何延缓更年期女性衰老的
- 128 8. 更年期女性宜吃哪些补气类药膳
- 129 9. 更年期女性宜吃哪些养血类药膳
- 131 10. 更年期女性宜吃哪些滋阴类药膳
- 131 11. 更年期女性宜吃哪些助阳类药膳
- 132 12. 更年期女性宜吃哪些补气血阴阳类药膳
- 133 13. 更年期女性宜吃哪些健脾利水类药膳
- 134 14. 更年期男性吃什么好
- 135 15. 适合男性更年期的果蔬汁有哪些

- 135 16. 适合男性更年期的药粥方有哪些
- 136 17. 适合男性更年期的点心有哪些
- 136 18. 适合男性更年期的菜肴有哪些
- 137 19. 适合男性更年期的汤羹有哪些
- 138 20. 更年期男性宜用哪些食品补肾强精
- 138 21. 更年期男性糖尿病患者怎样控制饮食
- 139 22. 男性预防更年期肥胖症怎样合理配餐
- 140 23. 更年期男性高脂血症如何合理安排膳食
- 141 24. 更年期男性患慢性支气管炎如何食疗
- 141 25. 如何食疗纠正更年期便秘
- 142 26. 更年期患胆囊炎、胆结石如何食疗
- 142 27. 支气管哮喘患者如何饮食调养
- 143 28. 更年期低血压患者如何食疗
- 144 29. 多吃水果与蔬菜也可以抗衰老吗
- 144 30. 大蒜是如何抗衰老的
- 145 31. 葡萄酒也能抗衰老吗
- 146 32. 酸梅中的有机酸能抗衰老吗
- 146 33. 桂圆肉是如何养心宁神抗衰老的
- 147 34. 吃食用菌可以抑制衰老吗



六、战胜更年期综合征

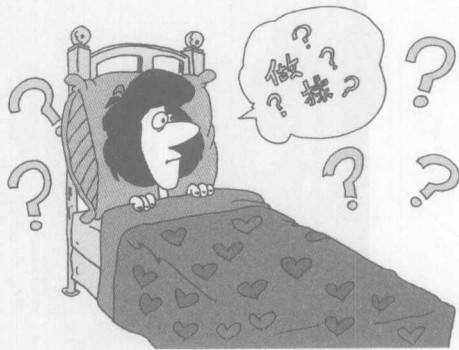
- 151 1. 女性更年期综合征的病因是什么
- 151 2. 女性更年期综合征最突出的症状是什么
- 152 3. 更年期妇女都有症状吗
- 152 4. 更年期综合征发生时需要去看医师吗

卫生



- 153 5. 为什么更年期综合征患者的生活要有规律
- 153 6. 更年期综合征患者如何保证睡眠
- 154 7. 更年期综合征患者为什么要讲究卫生
- 154 8. 更年期综合征患者如何进行心理调适
- 155 9. 更年期综合征如何治疗与护理
- 156 10. 谷维素为何能治疗更年期综合征
- 156 11. 哪些更年期综合征患者适用雌激素替代治疗
- 156 12. 更年期综合征如何进行激素替代治疗
- 157 13. 哪些更年期女性适宜用雌三醇
- 157 14. 更年期综合征用雌激素替代治疗有哪些禁忌
- 158 15. 怎样用雌、孕激素序贯疗法治疗更年期综合征
- 159 16. 中医对女性更年期综合征有何认识
- 160 17. 中医对男性更年期综合征有何认识
- 161 18. 哪些人易患更年期综合征
- 161 19. 更年期综合征患者如何做矿泉浴治疗
- 162 20. 更年期综合征患者如何做足浴治疗
- 163 21. 更年期综合征患者为何可以选择药浴治疗
- 163 22. 更年期综合征患者的药浴治疗方法有哪些
- 164 23. 更年期综合征患者如何做按摩治疗
- 165 24. 女性更年期综合征患者如何做祛疲劳按摩
- 165 25. 男性更年期综合征患者如何做祛疲劳按摩

- 166 26. 男性更年期综合征患者如何做睡前按摩
- 167 27. 运动治疗更年期综合征的原理
- 168 28. 运动治疗更年期综合征的方法
- 169 29. 更年期综合征患者如何做防老操
- 170 30. 更年期综合征患者如何练习回春功
- 171 31. 更年期综合征患者如何练习益智动静功
- 171 32. 更年期综合征患者如何练习太极内功
- 172 33. 更年期综合征患者如何用药枕治疗



一、更年期的生理变化

