

借

健康快车

百病饮食心理运动调护丛书

总主编 朱庆生

畅销
第四版

关爱生命
关注健康
养生保健
从这里开始

更年期综合征 调养与护理

■ 主编 谈勇 徐桂华

把健康送给大家

中国中医药出版社

图书 (CIP) 数据

图书 (CIP) 数据

北京：中国中医药出版社，2004.2

ISBN 7-80089-994-2

百病饮食心理运动调护丛书

ISBN 7-80089-994-2

1. 更年期综合征调护与护理

1. 更年期综合征调护与护理

更年期综合征调护与护理

江苏工业学院图书馆

主

编 谈

藏 书 章

徐 林

100033

中国中医药出版社

2004.2

2000

ISBN 7-80089-994-2

· 北 京 ·

14.00元

图书在版编目(CIP)数据

更年期综合征调养与护理/谈勇、徐桂华主编. —北京:
中国中医药出版社, 1999.5

(百病饮食心理运动调护丛书)

ISBN 7-80089-994-2

I. 更… II. ①谈… ②徐… III. ①更年期—综合征—护理
—问答②更年期—综合征—保健—问答 IV. R711.51-44

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第11514号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话: 64151553 邮编: 100027)

印刷者: 北京市卫顺印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开本: 850 × 1168 毫米 32开

字数: 170千字

印张: 9.375

版次: 2004年1月第4版

印次: 2004年3月第8次印刷

册数: 5000

书号: ISBN7-80089-994-2/R·991

定价: 14.00元

百病饮食心理运动调护丛书

总主编

朱庆生

专家审定委员会

(以姓氏笔划为序)

王 敏 王永炎 王春生 卢世璧 史轶蘩
刘书琴 陈可冀 宋鸿钊 沈自尹 吴英恺
吴咸中 林菊英 胡亚美 翁心植 程莘农
曾熙媛 董建华 裘法祖

百病饮食心理运动调护丛书

总 前 言

时下流行一句话，叫做“没什么别没钱，有什么别有病”。这反映出广大人民群众追求富裕生活，渴求健康体魄的一种愿望，说明了人们的健康意识和需求正在不断提高。然而，人吃五谷杂粮，有七情六欲，生病在所难免。一旦患病，最要紧的是如何正确对待它。

近二三十年来，随着科学技术的发展，社会的进步，医学界对人体疾病的认识也发生了深刻的变化，从专业的角度来概括，主要体现在医学模式的转变，即由单纯的生物医学模式逐步转变为生物-社会-心理医学模式。在此提出这一概念，是因为它的转变有着非常重要的意义，它不仅促进了医学研究与临床治疗水平的提高，更重要的是，它还能更加广泛地指导人民群众进行疾病的预防乃至康复。医学模式的转变还带动和促进了护理模式由以疾病为中心向以病人为中心的整体护理模式的转变，极大地促进了护理水平的提高。

如何在新的医学模式及护理模式指导下，广泛地开展医疗护理科普知识的宣传，更加全面地指导患者及其家属正确认识和对待疾病，进行积极有效的预防，并配合医生的治疗，紧密

围绕疾病的康复,合理地进行饮食、心理、运动等全方位调养与护理,是我们医务工作者的重要任务之一。

俗话说,“三分治病,七分养”。疾病的治疗与调养有着密不可分的关系。“民以食为天”,正确合理的膳食,不仅是维持人体生命活动的物质基础,它对疾病的康复也有极大的促进作用,故有“药食同源”的古训。而心理、运动对疾病的康复更加重要,以什么样的心理去面对疾病,用何种情绪去感染患者以利康复,如何以科学的运动疗法去配合药物治疗,这也是大有学问的。因此,加强这方面知识的宣传普及,也是提高广大人民群众健康意识和水平的先决条件。

基于上述认识,我们自1997年开始,组织了众多的临床专家编写了以常见疾病的防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本,并以此为教材,于1998年10月与中华护理学会联合组织开展了“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动,收到了较好的社会效果。根据社会需求及来自广大病患者的各种信息反馈,我们近期又组织编写了这套《百病饮食心理运动调护丛书》36种。我们衷心地希望广大病患者及家属能在新医学模式及护理模式指导下,树立起疾病防治及调护新概念,密切医患配合,使疾病早日痊愈!

编者

1999年4月

内 容 提 要

更年期是女性或男性一生中重要的转折时期,在心理和生理方面都会发生很大的变化,如不注意自我调养,常常会给工作、生活带来很多痛苦,笔者通过多年的临床实践,将更年期综合征的调治、护理方法奉献给读者,以便帮助读者顺利度过更年期。

本书以普及更年期知识为目的,以问答的方式,共列举 200 个问题,介绍了更年期综合征常见症状及其并发症的日常调治、饮食调养、心理护理、生活起居护理、气功疗法、运动锻炼等自我保健内容。我们希望通过本书能帮助护理人员及患者熟悉更年期综合征的调治、护理和保健等方法。全书简明扼要,通俗易懂,是适合医护人员及广大读者的科普读物。

目 录

一、女性更年期综合征

(一)基础知识

1. 女性一生有哪些重大变迁? (1)
2. 你知道更年期吗? (4)
3. 围绝经期是指什么? (5)
4. 什么是绝经过度期? (6)
5. 什么是早发绝经? (6)
6. 什么是晚发绝经? (7)
7. 卵巢对女性更年期综合征发病有什么作用? (8)
8. 更年期综合征奇妙的内分泌变化有哪些? (9)
9. 如何判断自己是否真的绝经了? (11)
10. 什么是女性更年期综合征? (12)
11. 人工绝经后多久就会出现更年期综合征? (14)
12. 更年期综合征发生时需要去看医生吗? (15)
13. “经断前后诸证”与“更年期综合征”一样吗? (17)
14. 什么样的人容易发生更年期综合征? (18)
15. 你想知道自己更年期综合征发病的轻重程度吗? ... (19)
16. 自我诊断更年期综合征应该注意什么? (21)
17. 熬过更年期综合征的发病需要多长时间? (23)
18. 更年期综合征妇女参加疾病普查的适当时间和
内容是什么? (24)
19. 适宜更年期综合征妇女的自我保健意识是什么? ... (25)

20. 建立中老年保健制度对妇女更年期综合征有何益处? (27)
- (二)更年期综合征的饮食、运动和生活调护
21. 更年期综合征月经常会出现怎样的变化? (29)
22. 更年期综合征发作时为什么会出现明显的潮热汗出症状? (31)
23. 潮热汗出发作时有哪些药物可以治疗? (33)
24. 潮热汗出发作时宜食哪类水果? (35)
25. 潮热汗出发作时的更年期妇女能饮茶及咖啡吗? ... (36)
26. 潮热汗出发作时能饮酒吗? (37)
27. 潮热汗出发作时能吹电风扇或住空调房间吗? ... (38)
28. 克服潮热汗出的耳穴按压法是什么? (39)
29. 气功疗法对潮热汗出有治疗作用吗? (40)
30. 情绪波动对潮热汗出的影响及克制方法是什么? ... (42)
31. 当运动时出现潮热汗出需要停止锻炼吗? (44)
32. 怎样运用按摩法缓解潮热汗出症状? (45)
33. 治疗潮热汗出的食疗方有哪些? (47)
34. 更年期综合征头痛发作与情绪有关吗? (48)
35. 更年期综合征头痛发作与季节变更有关吗? (50)
36. 更年期综合征头痛的日常护理措施有哪些? (52)
37. 更年期综合征头痛发作时简易的耳穴疗法是什么? (53)
38. 更年期综合征头痛发作的针灸治疗方法有哪几种? (54)
39. 更年期综合征头痛的按摩法是什么? (55)
40. 更年期综合征头痛的饮食宜忌如何? (58)
41. 饮茶对更年期综合征头痛有何益处? (59)

42. 更年期综合征的眩晕与高血压病的症状有何不同? (60)
43. 更年期综合征眩晕发作时有哪些中成药可以服用? (60)
44. 更年期综合征眩晕的药膳方有哪些? (61)
45. 更年期综合征眩晕的耳穴疗法应如何掌握? (63)
46. 药蛋可治更年期综合征眩晕吗? (64)
47. 更年期综合征血压升高时能用气功疗法吗? (65)
48. 更年期综合征血压升高的患者饮食上应注意什么? (67)
49. 更年期综合征血压升高的患者为什么应限制食盐的摄入? (68)
50. 更年期综合征血压升高的患者可用哪些食疗方? ... (69)
51. 更年期综合征骨与关节的症状有什么特征? (70)
52. 更年期综合征腰痛的好发部位有哪些? (71)
53. 怎样按摩缓解更年期综合征并发的腰腿疼痛? ... (71)
54. 更年期综合征腰腿疼痛的护理方法有哪些? (79)
55. 衣着起居对更年期综合征腰腿关节疼痛的影响及防护有哪些? (80)
56. 更年期综合征腰椎自我保健操如何掌握? (81)
57. 皮肤蚁走样感的生活护理应注意什么? (82)
58. 皮肤蚁走样感的饮食菜肴应如何选择? (83)
59. 衣着、气候对皮肤蚁走样感的影响与防护? (84)
60. 洗“桑拿浴”能治更年期综合征皮肤蚁走样感症状吗? (85)
61. 激素替代疗法对更年期综合征有什么作用? (86)
62. 更年期综合征需要哪些营养? (89)
63. 更年期综合征的四季食谱应如何安排? (91)

- 64. 更年期综合征一日三餐如何合理搭配? (92)
- 65. 吸烟对更年期综合征的发病有影响吗? (95)
- 66. 更年期综合征患者如何才能戒烟呢? (96)
- 67. 更年期综合征适宜的气功疗法是什么? (98)
- 68. 更年期综合征怎样学会散步养生之法? (99)
- 69. 更年期综合征患者自我调护方法有哪些? (100)
- 70. 防止卵巢过早衰退的饮食调养有哪些? (103)
- 71. 紫河车是妇女抗衰老的良药吗? (104)
- 72. 治疗更年期综合征患者性欲低下的疗法有哪些?
..... (105)
- 73. 食用鱼类对更年期综合征患者有何益处? (106)
- 74. 更年期综合征“内火”重时祛火的食疗方是什么?
..... (107)

(三)更年期综合征的精神、心理、社会调护

- 75. 更年期综合征有哪些心理变化特征? (109)
- 76. 更年期综合征为何心理上会发生一些异常? (111)
- 77. 内外因素对更年期综合征的心理有何影响? (112)
- 78. 更年期综合征患者的性心理有哪些变化? (114)
- 79. 把握住自己的情绪对顺利度过更年期有何
意义? (116)
- 80. 更年期综合征的心理治疗为什么重要? (116)
- 81. 如何自我测定心理衰老? (117)
- 82. 心理—社会因素对更年期妇女有何影响? (118)
- 83. 居住环境对更年期心理有何影响? (120)
- 84. 进入更年期的人个性及行为会发生哪些变化? ... (121)
- 85. 怎样对更年期个性偏执者进行心理疏导? (122)
- 86. 更年期神经官能症有何症状,应怎样治疗? (123)
- 87. 更年期时会发生类偏执状态吗? (125)

88. 怎样纠正更年期的类偏执状态?	(126)
89. 哪些因素容易促成更年期抑郁症?	(127)
90. 更年期综合征患者以忧郁为主时有哪些症状? ...	(129)
91. 怎样才能预防更年期抑郁症?	(130)
92. 如何护理更年期抑郁症患者?	(133)
93. 更年期综合征患者如何进行心理支持治疗?	(137)
94. 更年期综合征患者自我克服睡眠障碍的注意点 是什么?	(138)
95. 常服用镇静催眠药对更年期有什么影响?	(140)
96. 怎样用耳穴按压改善睡眠?	(141)
97. 更年期家庭结构有哪些特点?	(142)
98. 人到更年期在社会处于什么地位?	(143)
99. 人到更年期在家庭生活中起什么作用?	(144)
100. 更年期的夫妻关系有什么特点?	(145)
101. 更年期夫妻之间易发生冲突吗?	(146)
102. 更年期怎样协调好夫妻关系?	(147)
103. 当更年期丧失老伴时该怎么办?	(148)
(四)更年期综合征伴发其他病症时的调护	
104. 什么是“更年期心脏病”?	(152)
105. 更年期的“假性心绞痛”与“冠心病的心绞痛” 有哪些区别?	(153)
106. 更年期心脏病患者的护理应注意什么?	(154)
107. 更年期心脏病患者适宜于怎样的运动强度? ...	(155)
108. 更年期心脏病患者的起居应如何安排?	(156)
109. 治疗更年期心脏病患者的药膳方是什么?	(157)
110. 更年期综合征合并心脏病时平常要备什么样 的保健药盒?	(158)

111. 工作繁忙的“女强人”怎样防止更年期心脏病
的发生? (159)
112. 什么是更年期的骨质疏松症? (160)
113. 为什么在更年期易发生骨质疏松症? (161)
114. 骨质疏松症应从哪些方面注意补钙? (163)
115. 骨质疏松症在饮食烹调上应注意什么? (164)
116. 更年期骨质疏松症患者可选择哪些食疗方? ... (165)
117. 发生更年期骨质疏松症后还能进行运动锻炼
吗? (166)
118. 更年期综合征患者会突然发胖吗? (167)
119. 更年期综合征体态肥胖的恶果是什么? (168)
120. 更年期综合征体态肥胖与饮食有关吗? (169)
121. 更年期综合征合并肥胖的食物治疗原则是什
么? (170)
122. 更年期综合征合并肥胖可用哪些食疗方治疗?
..... (171)
123. 更年期综合征合并肥胖步行能减肥吗? (172)
124. 更年期综合征合并肥胖能用气功治疗吗? (173)
125. 更年期综合征合并糖尿病时的生活护理要点
有哪些? (176)
126. 更年期综合征合并糖尿病时饮食应注意什么?
..... (177)
127. 更年期综合征合并糖尿病时可用哪些食疗方
治疗? (178)
128. 更年期综合征合并糖尿病的运动康复方法是
什么? (179)
129. 更年期综合征合并功能失调性子宫出血时应
当与哪些疾病相区别? (180)

130. 更年期综合征合并功能失调性子宫出血发作时的护理内容是什么? (181)
131. 更年期综合征合并功能失调性子宫出血的食疗方是什么? (182)
132. 更年期综合征合并功能失调性子宫出血时能食生冷水果吗? (184)
133. 更年期综合征无功能失调性子宫出血时应注意服什么样的补品? (185)
134. 更年期综合征合并功能失调性子宫出血久治不愈时应该怎么办? (185)
135. 更年期综合征合并子宫肌瘤时应当选用何种治疗为宜? (186)
136. 更年期综合征合并子宫肌瘤手术前家属应如何护理患者? (188)
137. 更年期出现阴道不规则点状出血及血性分泌物是癌症先兆吗? (190)
138. 为什么说绝经后又见月经复潮绝非好兆头? ... (192)
139. 更年期妇女怎样及早发现卵巢肿瘤? (194)
140. 更年期妇女发现卵巢肿瘤后应该怎么办? (195)
141. 更年期宫颈癌有什么临床症状? (196)
142. 更年期子宫内膜癌会出现怎样的症状? (197)
143. 更年期妇女生殖器肿瘤术后的护理要点有哪些? (198)
144. 更年期妇女生殖器肿瘤病人术后饮食如何调养? (200)
145. 全子宫切除术后阴部的护理是什么? (201)
146. 全子宫切除术后性生活有怎样的顾虑? (201)

147. 全子宫切除术后病人继发腰痛的按摩法是什么? (204)
148. 更年期妇女有什么迹象可以自我及早诊断乳腺癌? (205)
149. 女性乳房自我检查法应如何掌握? (206)
150. 乳腺癌术后应如何护理? (209)
151. 更年期妇女恶性肿瘤化疗应如何护理? (211)
152. 更年期妇女泌尿系统感染的饮食宜忌是什么? ... (213)
153. 更年期妇女泌尿系统感染可用哪些食疗方辅助治疗? (214)
154. 更年期的外阴瘙痒及皲裂应如何自我护理? ... (215)
155. 更年期的外阴瘙痒及皲裂发生后饮食上应注意什么? (216)
156. 更年期外阴瘙痒及皲裂起居应注意什么? (217)
157. 更年期为什么会发生痛性脂肪过多综合征? ... (218)
158. 更年期发生子宫脱垂、阴道前后壁膨出的原因是什么? (218)
159. 若在更年期阴道有突出物时应如何护理? (220)
160. 发生更年期子宫脱垂时应服用哪些营养品为宜? (222)
161. 气功可治疗更年期子宫脱垂吗? (223)
162. 为什么在更年期易发生种种小便异常? (226)
163. 更年期夜尿频多应当如何加强生活及饮食调护? (228)
164. 为什么人进入更年期后皮肤容易出现皱纹与干燥? (229)
165. 为什么妇女届入更年期后会耳目不聪呢? (230)
166. 怎样用耳穴贴压方法保持更年期大脑聪慧? ... (232)

二、男性更年期综合征

- 167. 男性怎样判断自己是否进入了更年期? (233)
- 168. 男女的更年期综合征有区别吗? (234)
- 169. 男性会不会“绝精”呢? (236)
- 170. 男性届入更年期后形体会出现哪些变化? (237)
- 171. 更年期男性性器官、性腺会出现怎样的变化? ... (239)
- 172. 更年期男性的性行为会出现哪些变化? (240)
- 173. 怎样预防或减缓男性更年期的心理变态反应? ... (243)
- 174. 男性进入更年期时有哪些症状? (243)
- 175. 如何确诊男性更年期综合征? (245)
- 176. 男性更年期综合征常用的治疗方法有哪些? ... (246)
- 177. 男性更年期综合征常用的中药有哪些? (247)
- 178. 怎样及早发现男性更年期前列腺肥大的病症? ... (248)
- 179. 治疗男性更年期前列腺肥大症有效的中医疗
法是什么? (248)
- 180. 急性前列腺炎有什么简便有效的疗法? (250)
- 181. 为什么男性更年期慢性前列腺炎施行脚穴按
摩有良效? (251)
- 182. 男性更年期急、慢性前列腺炎应如何调护? (253)
- 183. 男性更年期前列腺增生症患者应怎样运用食
物治疗? (254)
- 184. 气功可治疗男性更年期前列腺肥大吗? (255)
- 185. 男性更年期是否也会发生骨质疏松症,如何及
早发现? (256)
- 186. 男性进入更年期后日常防癌事宜有哪些? (257)
- 187. 男性更年期综合征应备哪些冬季进补方? (258)
- 188. 男性更年期综合征应用哪些药酒为宜? (259)
- 189. 男性更年期综合征适宜的药膳方有哪些? (262)

190. 男性在更年期宜多食哪些水果? (264)
191. 选用哪些蔬菜可以作为更年期综合征丈夫的
佐餐? (265)
192. 为更年期综合征丈夫泡杯茶有何益处? (267)
193. 海参粥治疗男性更年期综合征性功能减退有
效吗? (268)
194. “水中人参”可以治疗男性更年期综合征吗? ... (269)
195. 枸杞子对男性更年期综合征有何作用? (270)
196. 男性更年期阳痿可以练放松功吗? (272)
197. 男性更年期如何加强颈部保健锻炼? (273)
198. 男性更年期会出现哪些心理改变? (274)
199. 男性更年期的心理保健五戒是什么? (276)
200. 男性更年期综合征如何与早老性精神病区别? ... (278)