

• 帮助现代女性安然度过更年期的保健手册 •

更年期的 健康智慧

*The Health Wisdom
of Menopause*

范晓清 主编

更年期不是凋零的日子
而是硕果累累的收获季节

追寻更年期女性们最大的幸福

心理、事业和家庭
成熟、成功和美满

广西科学技术出版社

更年期的 健康智慧

帮助现代女性安然度过更年期的保健手册

主 编 范晓清
编 委 张漪萍 刘洪远
肖俊香 范娅娅
张雪菲 汪世英
插 图 李 雪



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期的健康智慧/范晓清主编 — 南宁: 广西科学技术出版社,
2008. 4

ISBN 978-7-80763-006-7

I. 更… II. 范… III. 女性—更年期—保健—基本知识 IV. R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 025926 号

GENGNIANQI DE JIANKANG ZHIHUI

更年期的健康智慧

作 者: 范晓清 主编

策 划: 张桂宜

责任编辑: 冯靖城 陈 瑶

装帧设计: 徐 静

责任校对: 赖铭洪

责任审读: 梁式明

责任印制: 韦文印

出 版 人: 何 醒

社 址: 广西南宁市东葛路 66 号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://book.51fxb.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

地 址: 北京市通州区北苑南路 16 号 邮政编码: 101149

开 本: 880mm×1 040mm 1/24

字 数: 170 千字 印张: 10.5

版 次: 2008 年 4 月第 1 版

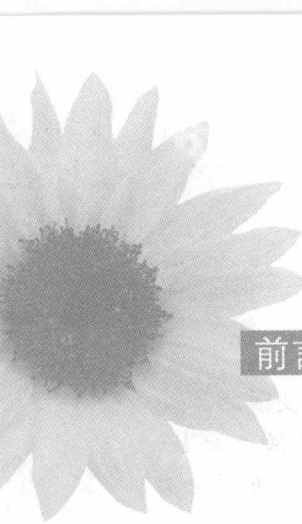
印 次: 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-006-7/R·3

定 价: 19.80 元

版权所有侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向
本社调换。



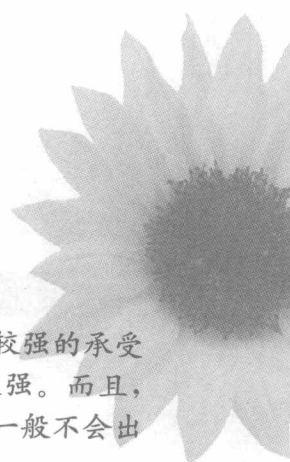
前言 女人，在生命的秋天更美丽

每当外出办事时，我总要从离家不远的的一个公园穿过，但大多是来去匆匆，并不曾留意公园里的景致。一个很普通的早晨，匆匆路过的我却被一阵优美的音乐声所吸引。寻声望去，原来有很多人在公园一块空地上随着音乐跳舞。音乐轻缓、舞姿优美。我忍不住驻足观看。跳舞者都是女性，虽然也有几个年纪较轻的，但以中老年的女性居多。

观看了一会儿，我竟心血来潮般地在公园里溜达了一圈。发现公园里多是中老年人，他们或是三五结伴，或是夫妻相随，亦有单人独行者；有人在下棋，周围尽是观看者；有人独处一隅，潜心打太极拳；有人于花草树木间漫步，充分享受明媚的春光；亦有人坐在石桌前的石凳上，翻阅报纸、杂志……看到眼前的一切，我禁不住感慨：生命之秋，既是收获的季节，也是享用的季节。

走过天真烂漫的青春时光，送走奔波劳碌的青壮年，女性就迎来了更年期。用专家们的话讲：更年期，是一个收获的季节。在经历了几十年的生活和工作积累后，身处更年期的女性，学识修养达到了一定高度，工作经验丰富，对生活往往有较深的感悟，在心理方面也更加成熟。

尚在工作中的女性，此时会感到工作已是轻车熟路，更加得



心应手。她在处理各种复杂、棘手的问题时，能有比较强的承受力及相当敏锐的观察力和反应力，成就感自然也比较强。而且，她们往往仍有比较多的人际交往、工作应酬，所以，一般不会出现自我封闭的现象，身体状况也较好。

已经退休的女性，则有更多可以自由支配的时间，既可以选择在家享受天伦之乐，在经济条件和身体状况允许的情况下，也可以与丈夫一起或独自外出旅游，在美好的自然风光和浓郁的人文风情的熏陶下，享受着美好的生活。

在美国，有一些机构专门为已经退休的人找兼职工作，这一方面可以使这一群体拥有的丰富知识和经验得到充分的应用，同时，也可以使处在更年期阶段的人们精力转移，以减少因对更年期过多关注而引起的一些症状。虽然，目前我国还没有类似机构，但越来越多的已退休的正处于更年期的女性会通过做兼职或志愿者来丰富自己的生活，使更年期的生活变得更丰富多彩。

“大妈”“阿姨”的称呼，虽然反映了更年期女性年龄变大、身体逐渐衰退的现象，但更多的则反映了年青一代对走过人生大半路程、拥有丰富人生阅历的一代人的尊敬。我们无法做到青春永驻，但更年期女性所收获的、所拥有的一切，却依然可以散发出绚丽的光辉。

此时此刻，我突然想到了一位哲人曾经说过的一句感言：秋天的生命更美丽！

作者

2008年3月

目 录

前言 女人，在生命的秋天更美丽 / 1

第一章 认识我们的身体 / 1

女婴出生后，从幼儿期、青春期逐渐过渡到更年期和老年期，慢慢走完一生的路程。

女性生理周期的划分 / 2

女性生殖器官的组成 / 4

卵巢的生理功能 / 6

雌激素与孕激素 / 7

生殖内分泌轴 / 8

卵巢的周期性变化 / 10

月经的产生及特点 / 12

有关绝经的概念 / 13

第二章 更年期小常识 / 15

有人说“男人四十一朵花，女人四十豆腐渣”。虽然这句话对注重健康的现代女性来说并不正确。但是由此可见，迈入四十岁的女性，即开始进入人生中一个很重要的转变时期——更年期。

认识女性更年期 / 16

更年期划分为三个阶段 / 17

更年期性腺轴的改变 / 19

更年期卵巢的改变 / 21

更年期子宫的改变 / 22

更年期阴道的改变 / 24

认识更年期综合征 / 25

更年期的检查要点 / 28

第三章 更年期易出现的问题 / 31

更年期的女性身体内各器官和内分泌系统都出现衰退，受此影响，更年期的女性在生理和心理上都会相应地出现一些改变。了解这些问题出现的原因，正确面对，积极治疗或调理，才是解决问题的关键。

潮热出汗 / 32

心悸心慌 / 33

失眠健忘 / 35

体态改变 / 37

毛发改变 / 39

皮肤改变 / 40

月经紊乱 / 42

功能性子宫出血 / 44

骨性关节炎 / 46

泌尿道感染 / 47

老花眼 / 48

第四章 更年期常见病症 / 51

更年期是各种疾病的高发期。这一时期由于各机体器官功能衰退，人体的调节能力、防御能力都降低了；同时，不良的生活习惯和诸多社会因素也导致种疾病频发。

警惕更年期抑郁症 / 52

高血压的防治 / 54

冠心病防治 / 56

糖尿病防治 / 58

胆囊炎防治 / 60

骨质疏松防治 / 62

乳腺病防治 / 64

子宫脱垂防治 / 66

恶性肿瘤防治 / 68

老年痴呆症防治 / 70

便秘防治 / 71

第五章 西医治疗更年期综合征 / 73

治疗更年期综合征除了个人提前预防、家人及社会给予更多的理解和关爱外,药物治疗也是必不可少的一种方式。

激素替代疗法 / 74

何时采用雌激素替代疗法 / 75

不宜采用雌激素替代疗法的情况 / 77

雌激素替代疗法的药物 / 79

补钙及补钙剂的选择 / 81

更年期的对症治疗 / 83

第六章 中医治疗更年期综合征 / 85

中医在治疗更年期综合征时,以“辨证施治”为原则,选用不同的方剂,辅以如贴敷、药浴、穴位按摩等特色疗法进行治疗。

更年期综合征的辨证分型 / 86

常用中草药 / 87

常用验方 / 89

常用中成药 / 91

贴敷疗法 / 94

药浴疗法 / 96

穴位疗法 / 98

按摩疗法 / 100

拔罐疗法 / 103

刮痧疗法 / 105

第七章 更年期的心理调适 / 107

随着生理的变化,更年期女性的心理也会发生一系列的改变。如果不能正确对待、及时治疗,这些心理变化极有可能发展为心理疾病。

关注更年期的心理健康 / 108

更年期易出现的心理问题 / 109

好心情,好身体 / 111

坦然面对更年期 / 113

好人缘,好心情 / 114

培养兴趣爱好,适当控制情绪 / 116

心理咨询与治疗 / 118

适宜更年期的心理疗法 / 119

第八章 更年期的膳食安排 / 123

进入更年期的女性,由于体内性激素的分泌降低,会导致一系列生理和心理的变化。更年期女性要想顺利度过这一“多事之秋”,除了保持良好的心态,正确对待更年期产生的不适感外,合理的膳食安排也是至关重要的。

更年期的饮食原则 / 124

更年期的饮食调节 / 126

更年期的饮食禁忌 / 128

适宜更年期食用的蔬菜 / 129

适宜更年期食用的水果 / 138

适宜更年期食用的肉类 / 145

适宜更年期食用的水产品 / 147

适宜更年期食用的禽类 / 150

适宜更年期食用的蛋奶制品 / 152

适宜更年期食用的豆制品 / 154

第九章 更年期的食疗方 / 159

当身体处在特殊时期，就更需要科学合理地搭配食物，使营养供应得到充分保证，同时还能起到防治各种疾病的作用，使更年期女性在美食的陪伴下更加健康。

适宜更年期的素食方 / 160

适宜更年期的肉食方 / 167

适宜更年期的水产方 / 173

适宜更年期的禽蛋奶方 / 179

适宜更年期的药膳方 / 184

适宜更年期的粥汤方 / 189

适宜更年期的蔬果汁方 / 193

适宜更年期的茶疗方 / 197

第十章 更年期的日常保健 / 203

虽然我们无法改变天气，但我们可以改变自己的心情；虽然我们无法阻止更年期的到来，但我们可以加强日常保健，让自己的更年期焕发出应有的光彩。

让更年期更年轻 / 204

合理安排生活起居 / 205

保证高质量的睡眠 / 207

舒缓情绪的音乐保健 / 208

舒畅心情的娱乐保健 / 210
促进代谢的沐浴保健 / 212
养心调神的太极拳保健 / 214
有益健康的有氧步行保健 / 216
养护我们的面部 / 218
天然面膜轻松做 / 220
养护我们的颈部 / 223
呵护我们的皮肤 / 224
爱护我们的秀发 / 226
更年期的优雅妆容 / 228

第十一章 更年期的“性福”生活 / 231

受传统观念的影响，很多人都认为“更年期的女性不应再有性生活”，否则就会被认为“老不正经”。因此，除了生理因素的影响，许多身处更年期的女性也会有意压抑自己的“性趣”。

克服更年期的性困惑 / 232
创造更年期的“性福”生活 / 234
避免更年期性交疼痛 / 236
警惕更年期性功能障碍 / 237
注意更年期的避孕 / 239



第一章 认识我们的身体

女婴出生后，从幼儿期、青春期逐渐过渡到更年期和老年期，慢慢走完一生的路程。在女性的一生中，作为女性性腺的卵巢始终在发挥着重要的作用。在它与其他器官的协调作用下，进入性成熟期的女性开始正常的月经周期，当卵巢功能衰退时，女性就会出现绝经。



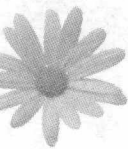


女性生理周期的划分

女人，作为我们这个社会的“半边天”，受到社会各方面越来越多的关注。“关爱女性、关注健康”并不仅仅是一个口号，而是需要我们付出更多的实际行动去呵护女性的健康。首先我们要了解女性的生理周期，以便根据各个时期不同的生理及心理特点，做到“对症下药”，及时根除女性疾病的隐患。女性的一生可以分为前后相连的六个周期，即胎儿期、新生儿及幼童期、青春期、性成熟期、更年期、老年期。



女性的生理周期
可分为胎儿期、新生
儿及幼童期、青春期、
性成熟期、更年期和
老年期。



胎儿期 指的是在母亲子宫内发育的胚胎胎儿期，即俗话说说的“十月怀胎”。

新生儿及幼童期 指出生后至 10 岁左右。这一阶段又可分为新生儿期和幼童期。

青春期 指从月经初潮至生殖器官逐渐发育成熟这段时期，在 12~18 岁之间。

性成熟期 亦称生育期，或生殖功能旺盛期。一般从 18 岁开始，大约持续 30 年。此时女性的卵巢功能和性器官都已发育成熟，具有怀孕、分娩、哺育等生殖功能。由于社会观念的转变，此期的女性一方面要“相夫教子”，一方面还要为自己的工作而忙碌。工作和生活的压力都比较大，所以应该注意劳逸结合，保留好自己“革命的本钱”。

更年期 指的是女性的卵巢功能及生殖功能逐渐衰退乃至终止的这段时期，一般在 45~55 岁之间，历时长短不一。其表现为月经量减少，最后绝经。这是女性的“多事之秋”。在绝经后，卵巢萎缩，内分泌功能消退，体内性激素的分泌降低，易发生各种炎症。机体的其他组织器官功能也逐渐衰退。伴随生理的变化，如不及时调整心态，极易产生诸多心理问题。

老年期 国际上一般将 60 岁以后称为老年期。不过随着生活质量的提高和医疗水平的发展，老年期开始的时间有所推迟，现在可认为女性 65 岁进入老年期。此时妇女机体逐渐老化，卵巢功能基本消失，性激素的分泌接近停止。随着身体机能的衰退，各种疾病很容易乘虚而入。



女性生殖器官的组成

女性与男性最大的不同，就在于女性可以十月怀胎，产下胎儿，而这一生理功能主要依赖于女性特有的生殖器官。女性的生殖器官包括外生殖器和内生殖器两部分。

外生殖器指的是暴露在身体外面、能看得见的部分，又称外阴。包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、阴道前庭等组织。

阴阜 是覆盖于耻骨联合前面隆起的脂肪软垫，在女性进入青春期后，阴阜上会长出阴毛，呈倒三角形。

大阴唇 为位于阴阜两侧并向下延伸的一对皮肤皱襞，二者在会阴体处融合。未婚女性的两侧大阴唇自然合拢，遮盖阴道口及尿道口；受分娩影响，产妇的大阴唇会向两侧分开；绝经后，大阴唇萎缩。

小阴唇 为大阴唇内侧的一对薄片皱襞，皮脂腺较多，表面湿润，神经末梢丰富，感觉灵敏。小阴唇的大小和形状因人而异。一般女性左右小阴唇的大小和形状也不完全一样。

阴蒂 位于两侧小阴唇顶端，由两个阴蒂海绵体和阴蒂头组成，为圆柱形勃起组织，与男性的阴茎功能相当。阴蒂内富含神经和血管，对性刺激感觉灵敏。

阴道前庭 该部分为左右两侧小阴唇所包围，位于阴蒂的下方，再往下是阴道口。阴蒂和阴道口中间是尿道口。另外，尿道



旁腺、前庭大腺和处女膜等组织也位于阴道前庭。

内生殖器指的是隐藏在下腹部盆腔里面的部分，包括阴道、子宫、输卵管和卵巢等。其中，输卵管和卵巢常被称为附件。

阴道 阴道是一种扁平管状器官，其上端为子宫颈、下端至阴道口处。性成熟期的女性的阴道深7~8cm。阴道是女性的性交器官，也是白带或月经排出体外和胎儿分娩的通道。分娩时阴道会尽可能的张开。

子宫 子宫位于骨盆腔中央，呈倒置鸭梨形。它既是产生月经和排出月经的通道，也是输送精子的通道和孕育胎儿的器官。子宫又可分为子宫底、子宫角、子宫体和子宫颈等部分。

输卵管 输卵管是位于子宫底两侧的一对细长而弯曲的管道。其主要作用是将卵子输送到子宫腔内。同时，这也是卵子与精子结合为受精卵的场所。

卵巢 卵巢位于子宫的左右两侧，各一，呈扁椭圆形。这是

健康 小智慧

女性的第一性征和第二性征

女性的第一性征是与生俱来的，它由遗传决定。第一性征是指女性生殖器官的特征，由内生殖器（位于盆腔内，包括卵巢、输卵管、子宫、阴道等）和外生殖器（包括阴阜、大小阴唇、阴道前庭、前庭球、前庭大腺等）两部分组成。

女性的第二性征是由生殖腺分泌的激素引起的。它是指除生殖器官外，女性所特有的征象。如乳房的隆起、出现月经、声音的变化、骨盆变宽等。

女性的生殖腺，是产生和排出卵子及分泌性激素的器官。



卵巢的生理功能

卵巢是女性的生殖腺，它的主要功能是产生和排出卵子及分泌性激素。它在女人的一生中占据着重要的地位，对女人的月经和生育有着重大影响，关系着人类的繁衍生息。它的大小及功能会随着女人年龄的不同而变化，在性成熟期约为 $4\text{cm} \times 3\text{cm} \times 1\text{cm}$ 大， $5 \sim 6\text{g}$ 重，绝经后会变小，到老年期则仅为直径约 0.5cm 的薄片。其主要的生理功能可以分为两个方面。

产生和排出卵子 女性的生殖功能是在胎儿时期就奠定了的。自女性胎儿早期，卵巢开始发育，里面的生殖细胞（又称卵母细胞）就开始不断繁殖。女婴出生时，卵巢里的原始卵泡有 70 万~200 万个。之后再经过“优胜劣汰”的生存竞争，最后真正成熟并能排出的卵子大约只有 400 个。成熟了的原始卵泡变成卵子由卵巢排出现象就叫排卵。进入生育期的女性，卵巢就会周期性排卵，每次有 8~10 个卵细胞同时发育，但仅有 1~2 个卵泡能成功完成这一排卵过程。

分泌性激素 卵巢的另一个重要生理功能是内分泌功能。卵巢在排出卵子后，会分泌三种性激素：雌激素、孕激素和少量的雄激素。这些激素对女性的生殖功能和机体功能有重要的影响。