

台安医院妇产部主任  
周辉政 著



# 更年期女性 健康事典

更年期是人生的“中点”，而不是“终点”

随着女性寿命越来越长，更年期以后的寿命占到人生的1/3以上

更年期便成为生命的“转折点”

为了下半生的美好生活，让我们现在储存健康

拒绝衰老，轻松度过人生“中点”

吉林科学技术出版社

更年期是人生的“中点” 而不是“终点”



*Geng Nian Qi Nu Xing  
Jian Kang Shi Dian*

# 更年期女性健康事典

周辉政 著

吉林科学技术出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

更年期女性健康事典 / 周辉政著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-5384-3704-1

I. 更… II. 周… 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033505号

本书中文繁体字版本由东佑文化事业有限公司于2006年1月在台湾出版, 今授权于吉林科学技术出版社在中国大陆出版其中文简体版本。该出版权受法律保护, 未经书面同意, 任何机构与个人不得以任何形式进行复制、转载。

吉林省版权局著作合同登记号:

图字: 07-2008-1793号

### 《更年期女性健康事典》

|          |                                                                          |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|
| 著        | 周辉政                                                                      |
| 项目策划     | 锐拓传媒 (copyright@rightol.com)                                             |
| 责任编辑     | 隋云平                                                                      |
| 技术插图     | 孙明晓 周鸿雁 张 丛 李 爽 张 虎 艾明娜<br>赵美玉 王新丹 王 骁 何 琼 吴凤泽                           |
| 发行部电话/传真 | 0431-85677817 85635177 85651759 85651628                                 |
| 编辑部电话    | 0431-85619083                                                            |
| 电子信箱     | JLKJCBS@public.cc.jl.cn                                                  |
| 网 址      | www.jlstp.com                                                            |
| 印 刷      | 延边新华印刷有限公司<br>吉林科学技术出版社出版、发行<br>版权所有 翻印必究                                |
|          | 如有印装质量问题, 可寄出版社调换<br>720毫米×990毫米 16开本 12.75印张<br>2008年5月第一版 2008年5月第一次印刷 |
| ISBN     | 978-7-5384-3704-1                                                        |
| 定 价      | 24.00元                                                                   |

## 推荐序

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 关心您周遭的朋友.....             | 9  |
| 让 lifestyle 医学理念落实的人..... | 10 |
| 写给“黄金女郎”的一本青春书.....       | 12 |
| 享受青春不打烊的乐趣.....           | 13 |
| 开枝散叶的另一永恒志业.....          | 14 |

## 自序

|                    |    |
|--------------------|----|
| 女人40、50、60一枝花..... | 16 |
|--------------------|----|

# Chapter 1 更年期，人生的转折点

对于一个女性来说，更年期以后的生命，占了整个人生的1/3以上，做好更年期的保健是女性防止衰老的重要关键。

|                     |    |
|---------------------|----|
| 老龄化社会的问题是女人的问题..... | 20 |
| 留住青春脚步并不困难.....     | 22 |
| 更年期是人生的“中点”.....    | 23 |
| 抗衰防老，女人第一课.....     | 25 |

## Chapter 2 更年期常见的问题

停经前后的一段时间，可能几个月，也可以长达几年或几十年，内分泌不稳定，激素水平快速下降，可能引起月经不规则、热潮红、心悸、阴道干燥、失眠、情绪不稳定……。

|                        |    |
|------------------------|----|
| 认识更年期的生理、心理变化 .....    | 28 |
| 如何克服热潮红？ .....         | 31 |
| 常被误诊的心悸症状 .....        | 34 |
| 性爱，不因更年期而停止 .....      | 36 |
| 更年期尿道炎要彻底治疗 .....      | 39 |
| 尿失禁，更年期妇女的常见问题 .....   | 41 |
| 告别情绪障碍，更年期EQ100分 ..... | 45 |

## Chapter 3 如何预防更年期的常见疾病

人的生理状态在35岁左右达到高峰，然后就逐渐下降，尤其到更年期之后，体能衰退更是加快脚步，许多慢性疾病及癌症的发生，也在这个时期逐渐出现，黄金女郎期要如何做好健康的规划，是相当重要的一件事。

|                  |    |
|------------------|----|
| 多囊性卵巢综合征 .....   | 50 |
| 经前综合征 .....      | 55 |
| 子宫常见的良性肿瘤 .....  | 61 |
| 更年期妇女如何抗癌？ ..... | 68 |

## Chapter 4 拒绝做骨质疏松美人

女性的骨质在35岁以后逐渐流失，到了更年期以后，流失的速度更为惊人；根据调查，65岁以上的人口大约有16%都有骨质疏松，到了70岁以后，更为可观。目前对于骨质疏松并没有长期有效的治疗方式，如何防止骨质疏松，避免骨松上身，已经成为现代女性防老保健最重要的课题之一。

|                   |    |
|-------------------|----|
| 35岁，骨质疏松的开启年..... | 80 |
| 骨骼疏松不是软骨症.....    | 81 |
| 骨质疏松也是可怕杀手.....   | 82 |
| 东方女性易患骨质疏松.....   | 84 |
| 防止骨质疏松从小做起.....   | 85 |
| 补骨头，不要补体重.....    | 88 |
| 如何减少骨质流失？.....    | 91 |
| 骨质疏松的检查与治疗.....   | 93 |
| 注意关节的保养.....      | 94 |

## Chapter 5 如何正确使用激素补充疗法

“我到底该不该用激素？”这是更年期妇女最常问到的一个问题，不论是更年期门诊或是相关的演讲场合，都会有人提出这样的疑问。事实上许多所谓的更年期门诊，只是开激素药物的门诊，却没有解答要不要补充激素的疑问：更年期妇女到底要不要补充激素？哪些人需要补充，哪些人不需要补充？可以使用多久？其实这些问题，在医界本身也存有许多争论。

|                      |    |
|----------------------|----|
| “激素补充疗法”研究报告的争论..... | 98 |
|----------------------|----|

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 只补充雌激素并不会增加乳腺癌的机率.....  | 101 |
| 激素补充疗法常被问到的问题.....      | 102 |
| 对激素补充疗法的建议.....         | 109 |
| 我需要补充激素吗? .....         | 112 |
| 补充激素会致癌? .....          | 113 |
| 没有更年期症状要不要补充激素? .....   | 115 |
| 激素可以防止皮肤老化.....         | 117 |
| 补充激素常见的不适症状.....        | 121 |
| 台湾地区乳腺癌的发生率正逐年增加 .....  | 128 |
| 激素与乳腺癌的关连.....          | 130 |
| 激素补充疗法（HRT）和乳腺癌的关系..... | 131 |

## Chapter 6 更年期保健，由实证看另类疗法

许多人会以为教育程度较差，或是年纪较大的人比较会采用另类疗法或替代疗法，其实不然。根据一份美国的统计，发现35~49岁（42%），50~64岁（44%）最常用到另类疗法或替代疗法，其中70%并没有和医师提到自己使用另类疗法或替代疗法。

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 什么是另类疗法? .....        | 134 |
| 另类疗法越来越受到重视.....      | 135 |
| 更年期妇女常用的草药或健康食品 ..... | 136 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 补充/另类疗法的注意事项..... | 142 |
|-------------------|-----|

## Chapter 7 抢救肥胖大作战

女性停经之后，因为激素的变化以及基础代谢率降低，平均3年内会增加2.25千克或体重的6%，其中有20%的人会增加4.5千克以上。尤其会由臀部肥胖的“酪梨型”变为腹部肥胖的“苹果型”。苹果型的身材通常表示身体的脂肪囤积在内脏，是高血压或是糖尿病的危险讯号。

|                |     |
|----------------|-----|
| 您的体重过重吗？ ..... | 146 |
| 如何避免过重？ .....  | 151 |
| 有效减肥的七大策略..... | 153 |

## Chapter 8 黄金女郎的七大健康管理重点

许多妈妈会告诫小孩：“多吃蔬菜水果，才能长得高又壮。”对于更年期妇女来说，这一句话也是适用的。当然40岁以上的人不能因为多吃蔬菜水果又开始长高长壮，但是可以预防许多慢性疾病。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 管理重点一：均衡的饮食最重要 ..... | 160 |
| 管理重点二：每天运动.....      | 165 |
| 管理重点三：体重控制.....      | 167 |
| 管理重点四：每天五份蔬菜水果 ..... | 169 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 管理重点五：补充足够的钙质 .....   | 170 |
| 管理重点六：多摄取大豆食品 .....   | 171 |
| 管理重点七：补充营养食品要谨慎 ..... | 173 |

## Chapter 9 更年期妇女成长团体的发展

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 走在更年期的路上谈更年期 ..... | 176 |
| 更年期，我老了吗？ .....    | 179 |
| 我的更年期 .....        | 181 |

## 特别附录 每天6000步，走出健康好身体

中国卫生部疾病控制局副局长孔灵芝说：“每个人都应该从我做起，摒弃不良习惯，成为健康生活方式的实践者和受益者”。全国人民都应当响应号召，自觉采取健康的生活方式，不断提高身体素质和文明素质。只有心情好、得病少，身体壮，健康才能持久受益，我们才能一生平安。

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 卫生部发布《全民健康生活方式行动倡议书》 ..... | 184 |
| 卫生部疾控局：《个人身体活动指导方案》 .....  | 185 |
| 人体最佳活动量使用手册 .....          | 190 |



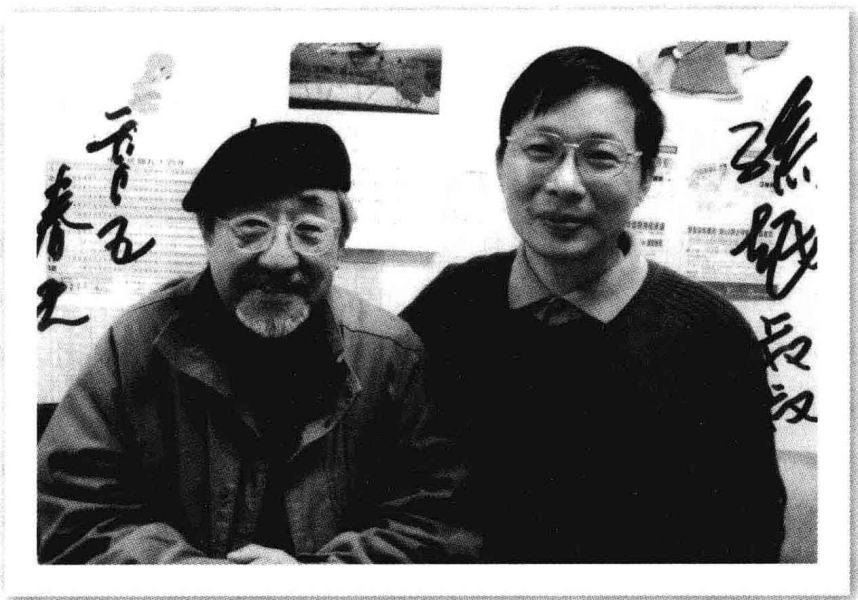
推荐序

## 关心您周遭的朋友

他是我见过最棒的医师之一，  
他的爱心表现在他对病人的照顾与专业上。

资深公益大使

张越





推荐序

# 让 lifestyle 医学理念落实的人

周辉政医师是我所见到的医师里面相当优秀的一位，他在10年前来到台安医院，除了忙于临床工作以外，还完成许多论文，发表于国际医学杂志，可以说是本院论文出产量最多的一位医师。不仅在台大医院逐步升任为妇产科助理教授，而且在台大管理学院完成财务金融研究所EMBA硕士学位。

台安医院推行“新起点”健康预防医学的理念，周医师可以说是最忠实的实践者。他在临床工作上，对于许多因为生活习惯不良产生的慢性疾病，往往以健康生活方式的建议来代替给药。基于这样的理念，在1997年当许多医师都还在使用更年期药用激素时，他就在院内成立了台湾地区第一个“更年期妇女成长团体”，提供更年期妇女许多保健知识，并强调更年期妇女要再自我成长，做好健康规划及人生规划。

由于更年期成长团体办得有声有色，获得卫生主管部门的重视，在2002年起就委托周医师将更年期成长团体的理念推展到整个台湾地区。更在2005年协助健康中心（原来的卫生所）培养更年期成长团体种子，让lifestyle医学理念在各地萌芽。

周医师在这之前已经写过两本有关更年期的书，甚得读者好评。2002年由于美国国家健康研究院关于激素的研究报告发表，许多对于更年期激素补充疗法的观念产生革命性的改变，周医师感于社会上充满许多真假莫辨、似是而非的说法，因此又重新整理文献报告，写成这一本书，



奉献自己所行、所学来帮助更多的人。

我很荣幸在这里推荐这本书给大家，书中除了医疗保健的常识之外，更特殊的是将过去几年台湾地区更年期成长团体的发展，以及许多团体成员的心路历程也收录在书中，可以见证更年期成长团体发展的轨迹，并让大家更了解更年期妇女所面临的一些问题。我相信这本书的内容对于许多即将面临更年期或已经处于更年期的女性，以及她们的家人，能够提供许多实质的帮助。

台安医院副院长

董峰庭



## 推荐序

# 写给“黄金女郎”的一本青春书

身为一个妇产科医师，周辉政医师在他行医的一二十年里，不仅照顾妇女的怀孕、生产与各种不适，更利用自助的成长团体，协助妇女朋友走过更年期。2005年，他所带领的团队接受主管机构的委托，办理“更年期成长团体工作坊”，辅导各地有志于此的工作伙伴，做经验的传承与交流。

在长期的临床实务与辅导工作之下，周医师将他个人心得集结成书，

书中介绍更年期、激素补充疗法、另类疗法，以及女性保健之道，希望透过书中深入浅出的说明，让正值更年期的你，更了解自己；不是更年期的你，可以协助更年期的妈妈或长辈，或为自己的未来作准备；不是女性的你，可以更体谅另一半，一起携手走向人生的另一段。

在进入高龄化的台湾地区，这是一件重要而有意义的事。如果放任时间，纸会黄、花会凋；如果注意保健，更年期、更年轻。

在此预祝每一位妇女朋友的更年期都精彩可期！



林孝娟



推荐序

## 享受青春不打烊的乐趣

健走是更年期最佳的运动方式之一，也是对膝关节负担较少的活动，享受黄金女性最美好的时光，就请当下快乐开步健走，充分享受青春不打烊的乐趣，并请遐思一下沿途所见的感官之美。

财团法人希望基金会董事长

纪政





## 推荐序

# 开枝散叶的另一永恒志业

周医师是一个不太像医师的医师，我很少看到一个医师，吃饱太闲，花了好几年的时间去弄一个“更年期联谊会”，还找好几个志同道合的朋友，出钱成立“台北妇女保健协会”，将更年期成长团体的想法，推展到台湾各地生根。

我自己的更年期并没有什么严重的症状，但是听到许多亲朋好友提及更年期中间遇到种种生理上和心理上的变化，感觉自己十分庆幸。或许是因为我自己专心于义工的工作，以致于忘了更年期症状的存在。人生到了不惑之年，服务也是一种生活态度、人生的志趣，更是另一种享受。

我想周医师所做的工作，也是另一种义工。在过去的10年当中，他借在报纸杂志发表医学新知、到处演讲，以及推展更年期成长团体，将一种健康的生活态度、保健观念，传播给需要的人。许多更年期的妇女面临过多但不一定正确的信息往往无所适从，更年期成长团体往往能够提供她们一个有力的支持。许多在成长团体度过更年期低潮的妇女，现在回过头来成为更年期的义工，将她们的经验，以及在团体中所受到的训练，转而协助正在更年期困境中徘徊的妇女。

周医师将他对于更年期的专业知识，以及许多更年期妇女的心声，收集成这本书，书中介绍了台湾地区更年期成长团体的发展。我很惊讶，这已经是周医师针对更年期议题所出版的第3本书，可见他对于这个议题相当专业，而且十分重视，希望随时提供最新的医学信息给更年期妇女。周



医师在台安医院是一位相当有名气的医师，因为他的专业，常常接受大众媒体的采访。行医之余仍不忘服务和研究，除了成立更年期联谊会之外，他也利用工作余暇进修，3年前自台大财务金融研究所EMBA毕业，并发表许多国际水平的论文，逐步升任为台大妇产科的助理教授。我十分愿意在此向大家推荐周医师，以及这本写更年期的书籍，相信这本书对你会有许多帮助。

董氏基金会终身义工 陈淑丽



## 自序

## 女人40、50、60一枝花

女性的寿命越来越长，更年期保健也就越来越受到重视。像我的祖母，今年已经93岁高龄，前两年还会自己搭车到台北看曾孙。这两年因为膝关节退化，行动不便，才需要别人带她到台北。最近计划开刀换关节，她希望开完刀以后又是一尾活龙，不需要靠别人帮忙过日子。在一个老龄化的社会里，老人的问题不只是健康或慢性病，老人的生活起居照顾，都需要提早规划。像日本就是一个老龄化的社会，100岁以上的人已经超过20 000名。

由于平均寿命越来越长，更年期妇女更应该及早规划自己的健康。我的母亲长年为腰酸背痛所苦，我自己身为一个医师，用尽所知的药物，也请相关专业的医师帮忙，但都没有得到一个很好的解决办法。后来她听我的话，在六十几岁的高龄开始学游泳，症状就慢慢减轻，后来还去泳渡日月潭好几次。前几年她骑摩托车发生车祸，脑出血和骨折，休养了一段时间，恢复之后，靠游泳训练体力，现在又恢复正常的生活。

过去我已经出版过2本关于更年期保健的书籍：1996年联经出版社所出版的《更年期妇女保健手册》，以及2001年东佑文化出版社的《年轻快乐更年期》。第一本除了介绍更年期的生理变化以及各种更年期症状之外，许多篇幅介绍更年期的种种妇科疾病以及常见的健康问题；第二本则花了很多篇幅介绍激素补充疗法，以及更年期饮食保健及慢性疾病的预防，另外有一些更年期联谊会伙伴发表自己更年期的心理历程。