



中华医学会内分泌专家教你

更年期

专家
支招

排忧
解难

生活
调养

畅享
幸福

生活调养



你进入更年期了吗？哪些人群更容易患更年期综合征？
如何应付更年期月经紊乱？如何舒缓更年期头痛头晕？
如何改善更年期抑郁症？如何缓解更年期记忆力减退？
更年期心悸怎么吃？去水肿怎么吃？
改善更年期尿频、尿失禁的运动有哪些？
改善更年期盗汗的药膳有哪些？

向红丁 主编

中国著名内分泌专家
北京协和医院教授、博士生导师
北京协和医院糖尿病中心主任
北京糖尿病防治协会理事长
北京健康教育协会副会长
中华医学会糖尿病学分会主任委员



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



图书在版编目 (CIP) 数据

更年期生活调养100招 / 向红丁 主编. —青岛: 青岛出版社, 2011.11

(名医名家进社区)

ISBN 978-7-5436-7318-2

I. ①更… II. ①向… III. ①更年期—保健—问题解答 IV. ①R167-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第119127号

《更年期生活调养100招》编委会

主 编: 向红丁

编委会: 石艳芳 张 伟 牛东升 李青凤 刘红霞 安 鑫 张 静
石 沛 窦俊平 石玉琳 樊淑民 王 娟 高 杰 石艳婷
陈进周 季子华 吉新静 徐开全 杨慧勤 张辉芳 李军艳

书 名 更年期生活调养100招

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 0532-68068026 13335059110

策划组稿 张化新

责任编辑 刘晓艳 付 刚

特约编辑 逢 丹

制 作  北京世纪悦然文化传播有限公司

插 画 火鸟工作室

摄 影 刘志刚 刘 计

装帧设计 水长流文化发展有限公司

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛嘉宝印刷包装有限公司

出版日期 2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

开 本 16开 (710毫米 × 1010毫米)

印 张 9.5

书 号 ISBN 978-7-5436-7318-2

定 价 25.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 医疗保健类

中华医学会专家教你

更年期 生活调养

专家
支招

排忧
解难

生活
调养

畅享
幸福

招

向红丁 主编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

前言

目前，随着生活水平的提高，人们对健康知识的需求日益增高。“无病早预防，有病早治疗，防止伤病残”，已经成为广大人民群众最关注、最现实的社会问题。

为了解决人民群众对健康知识的强烈渴求，我们精心组织知名专家编写了名医名家进社区丛书。本套丛书的服务宗旨就是让广大读者了解正确的医学概念，学习简单实用的健康基础知识，从而为自身的健康保驾护航。

名医名家进社区丛书是一套宣传医学科普知识的通俗读物，为了保证本套丛书的质量，特别选定了各个医学领域的知名专家，以保证图书的权威性和科学性。

在内容的选择、语言的修饰、插图的编排等方面，本套丛书将专业知识转化为读者所能接受的知识，以问答的形式架起一座名医与读者沟通的桥梁，让读者全面了解医学知识，从而有效预防疾病、积极配合疾病的规范治疗。

我们相信，通过本套丛书，我们可以让更多的社区居民获得医疗和健康方面的医学知识和信息，并得到名医专家给大家带来的专业指导与实惠。我们也相信，该系列丛书将成为公众自我保健与防治疾病的良师益友，有助于动员社区居民更加积极地参与防治疾病、促进健康的各种活动，有助于文明社区、和谐社区和小康社区的建设。

《更年期生活调养100招》是名医名家进社区丛书中的一本。本书从认识更年期开始，以问答的形式，通过生活保健调养、心理调适、饮食调养、运动调养、中医调养、保健食品章节来详细回答更年期人士最为关心的问题，如怎样应对更年期月经紊乱、如何舒缓更年期头痛头晕、改善更年期抑郁的方法、缓解更年期牙周病怎么吃等。在中医调养章节中，帮助读者鉴别能有效调理更年期常见不适的中药材，并教会读者传统的中医按摩手法等。在保健食品章节中，介绍了钙片、大豆异黄酮、深海鱼油等保健品，并对更年期如何食用保健品进行了深入的探讨。

本书适合已经步入或即将步入更年期的人士及其家属阅读，希望本书能带给更年期人士有益的指导，帮助大家安稳度过更年期。



目录CONTENTS

第1章 了解更年期

- 第1招：你进入更年期了吗 8
- 第2招：是否每个女性都有更年期综合征 10
- 第3招：更年期症状自己测 12
- 第4招：常见的12种更年期症状 13
- 第5招：哪些人群更容易患更年期综合征 14
- 第6招：女性的绝经年龄 15
- 第7招：导致更年期症状过多的生理因素 16
- 第8招：更年期和绝经期的区别 17
- 第9招：男女更年期的区别 18
- 第10招：女性更年期子宫切除后要做妇科学查吗 20



第2章 生活保健调养

- 第11招：如何应对更年期月经紊乱 22
- 第12招：如何舒缓更年期潮热、潮红 24
- 第13招：解决更年期盗汗的办法 26
- 第14招：如何缓解更年期失眠 28
- 第15招：缓解更年期心悸的方法 30
- 第16招：怎样改善更年期性情变化 31
- 第17招：更年期皮肤干燥、瘙痒怎么办 32
- 第18招：如何缓解更年期泌尿问题 34
- 第19招：如何处理更年期性生活问题 35
- 第20招：如何舒缓更年期头痛头晕 36
- 第21招：如何缓解更年期耳鸣目眩 38
- 第22招：怎样舒缓更年期腰酸背痛 39
- 第23招：如何缓解更年期疲劳 40
- 第24招：怎样缓解更年期静脉曲张 41
- 第25招：如何缓解更年期牙周病 42
- 第26招：怎样缓解更年期老花眼 43
- 第27招：如何缓解更年期口渴虚烦 45
- 第28招：怎样缓解更年期手脚冰冷 47



C O N T E N T S

第29招：如何缓解更年期记忆力减退·····	48
第30招：怎样预防更年期心血管疾病·····	49
第31招：更年期骨质疏松只是缺钙吗·····	50
第32招：怎样舒缓更年期肠胃症状·····	51
第33招：如何预防更年期癌症·····	53
第34招：怎样缓解更年期肥胖·····	55
第35招：如何缓解更年期特发性水肿·····	57
第36招：维生素E可延缓衰老·····	59
第37招：怎样改善更年期尿失禁·····	61
第38招：祛除面部皱纹、眼袋的方法·····	63
第39招：更年期女性皮肤的调理招数·····	64
第40招：洁肤、按摩可有效改善更年期女性的肤质·····	65



第3章 心理调适

第41招：更年期精神病的表现·····	68
第42招：如何改善更年期抑郁症·····	69
第43招：男性更年期自我心理调节手段·····	70
第44招：更年期神经官能症的表现·····	71
第45招：更年期不良心态有哪些·····	72
第46招：改善更年期疑病症的方法·····	73
第47招：更年期焦虑症的表现·····	75
第48招：改善更年期强迫症的方法·····	77



第4章 饮食调养

第49招：改善更年期潮热汗出怎么吃·····	80
第50招：更年期心悸怎么吃·····	81
第51招：百合能缓解更年期失眠吗·····	82
第52招：改善皮肤干燥、瘙痒怎么吃·····	83



C O N T E N T S

第53招：改善更年期泌尿问题怎么吃·····	84
第54招：多吃黄瓜有助于消除更年期水肿·····	85
第55招：提高性生活质量怎么吃·····	86
第56招：缓解更年期头痛头晕怎么吃·····	88
第57招：改善更年期腰酸背痛怎么吃·····	90
第58招：缓解更年期疲劳怎么吃·····	92
第59招：改善更年期情绪怎么吃·····	93
第60招：改善更年期耳鸣目眩怎么吃·····	94
第61招：缓解更年期牙周病怎么吃·····	95
第62招：如何正确喝豆浆·····	96
第63招：去水肿怎么吃·····	98
第64招：造成更年期口渴虚烦的食物·····	100
第65招：更年期应远离的几类食物·····	101
第66招：增强更年期记忆力怎么吃·····	102
第67招：改善更年期肠胃不适怎么吃·····	104
第68招：更年期癌症怎么吃·····	105
第69招：橄榄油可有效预防心血管疾病·····	106
第70招：改善更年期心血管疾病怎么吃·····	107
第71招：更年期骨质疏松的食疗方法·····	108
第72招：及早开始改变饮食习惯·····	109
第73招：更年期需要补充哪些营养物质·····	110



第5章 运动调养

第74招：更年期错误的锻炼方法有哪些·····	112
第75招：改善更年期尿频、尿失禁的运动·····	113
第76招：哪些太极拳动作可缓解更年期综合征·····	114
第77招：散步对改善更年期症状的益处·····	118
第78招：游泳可改善更年期不适症状·····	119
第79招：瑜伽可以缓解更年期的不良反应·····	120
第80招：更年期锻炼应注意强度·····	122



C O N T E N T S

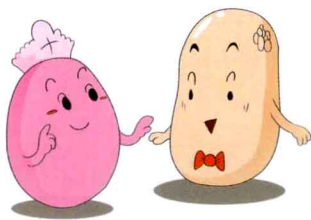
第6章 中医调养

第81招：改善更年期不适症状的药膳	124
第82招：哪些药材可预防和调理癌症	125
第83招：更年期综合征常用的方剂有哪些	126
第84招：可改善头痛、头晕的药材	127
第85招：可改善记忆力减退的药材	128
第86招：针灸疗法可以改善更年期综合征	129
第87招：改善更年期盗汗的药膳	130
第88招：哪些耳穴疗法可以改善更年期综合征	132
第89招：足部按摩可以缓解更年期不适	133
第90招：可改善更年期常见病的药材	135



第7章 保健食品

第91招：更年期如何选择使用保健品	138
第92招：更年期选择保健食品的误区	140
第93招：适合更年期保健滋补的食物有哪些	141
第94招：钙片怎么吃更有益于身体	143
第95招：月见草对更年期有益处吗	145
第96招：红花苜蓿对更年期有益处吗	146
第97招：银杏叶能改善更年期记忆力	147
第98招：更年期女性是否一定需要雌激素疗法	148
第99招：大豆异黄酮对更年期女性的好处	149
第100招：深海鱼油对提高更年期记忆力有帮助	150



第1章

了解更年期

很多人谈起“更年期”就色变，其实大可不必。更年期并不是疾病，而是一段人生历程，是每个人都需要经历的身心转换阶段。全面了解更年期，能帮助自己更好地调养身心。

- 你进入更年期了吗
- 是否每个女性都有更年期综合征
- 更年期症状自己测
- 常见的12种更年期症状
- 哪些人群更容易患更年期综合征
- 女性的绝经年龄
- 导致更年期症状过多的生理因素
- 更年期和绝经期的区别
- 男女更年期的区别
- 女性更年期子宫切除后要做妇科普查吗

第1招

你进入更年期了吗

对于女性，更年期是指停经期前后，由于女性激素的减少，随之产生各种不同症状的阶段。对于男性，更年期激素的变化较不明显，时间约比女性晚十年。

女性更年期的标志

一看年龄

一般来说，更年期平均年龄在45岁左右。女性更年期一般分三个阶段，即绝经前期、绝经期、绝经后期，尤其在绝经前期不容易辨别。

二看身体

身体的某些不适症状有可能是判断自己是否进入更年期的信号，比如心悸、潮红、盗汗等症状是否经常性地出现在你身上。

三看心理

机体的生理变化有可能引起心理变化，当你觉得有焦虑反应、悲观心理、个性和行为改变的时候，也许更年期已经向你走来。



更年期的调养方式

生活调养

更年期不可怕。一般来讲，更年期时身体因激素的逐渐减少，而进入相应的调整阶段，身体会逐渐习惯激素降低的状态，并重新找到平衡。如果发生失调，就会产生更年期综合征，通过生活方式的改变，你可以逐渐调整从而平安度过更年期。

心理调养

更年期时，你常会感到心情烦闷、焦虑、忧郁，此时可以尝试找朋友或者心理咨询医生去解决心理问题，尽量选择你最喜欢的方式去进行。

■ 饮食调养

饮食的调养是最基础的调理方式，主要通过运用不同的食材，来达到缓解更年期症状的目的。

■ 运动锻炼调养

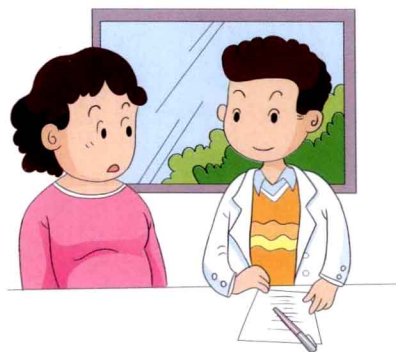
适当的运动可以缓解更年期综合征，如打太极拳、游泳、跳舞、瑜伽等都是不错的运动方式，要根据自己的身体承受能力选择适合自己的方式。

■ 中医药调养

根据不同体质，应选择对应的中药及中医保健法进行调理，如肾阴虚型、肾阳虚型所需要的调养方法都不尽相同。

■ 适当的保健品

更年期身体流失的营养比较多，适当地补充营养，可以增强身体免疫力，抵抗疾病的侵袭，但不可迷信保健品的作用，主要靠食疗和生活调养为佳。



▶ 女性的绝经年龄与什么因素有关

绝经年龄的早晚与生活地区的海拔高度、气候、遗传、社会及家庭经济状况、营养等因素有关。营养充足、卫生习惯良好者更年期起始年龄往往推迟，母亲绝经年龄及生产次数可能影响绝经年龄。反之，长期营养状况不佳、有剖腹产史、体重低、生活在高原的人绝经年龄常提前，嗜烟者绝经年龄常提前1.5年。

■ 营养与绝经年龄

营养与绝经年龄密切相关。根据研究发现，长期营养不良、身材矮小、体重轻的女性平均绝经年龄是43.6岁，而营养较好、身材相对较高的、体重较重的女性平均绝经年龄为47.3岁。

■ 吸烟与绝经年龄

吸烟会影响绝经年龄。研究人员指出，吸烟女性的绝经年龄通常要较非吸烟者提前8个月，且与每日的吸烟数量有一定的相关性。

第2招

是否每个女性都有更年期综合征

女性的生理特征决定了女性到了一定年龄会出现更年期，这是女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退的一个过渡时期，每个女性都有更年期，但是不同体质的女性更年期综合征的表现不尽相同。

什么是更年期综合征

更年期由于卵巢功能的衰退，部分妇女会出现以自主神经功能失调为主的一系列症状，称为更年期综合征。

可归纳为：

神经系统症状：神经质、易怒、抑郁、失眠、健忘、头痛及夜汗。

循环系统症状：潮热、心悸、血压不稳、头晕、耳鸣及周围血管功能失调。

一般症状：疲乏、便秘及体重增加等。

具体表现为六个方面：

1. 月经的改变

无排卵性周期，月经紊乱。可表现为间歇性闭经，经期短，经量减少，然后慢慢停止；或周期不规则，来潮时间延长，经量增加，甚至阴道大出血，有时淋漓不尽，然后逐渐减少直至完全停止；或突然停止，以后不再来潮。

2. 心血管症状

可突出表现为潮红、潮热，感到胸、颈及脸部突然一阵热浪上涌。皮肤有弥散性片状发红，并往往伴有出汗，后又开始有畏寒感。发作频数、严重程度和持续时间差别较大。有的偶发，时间短；有的则每日数次，

持续数秒至数分钟不等；严重者可频发，甚至数分钟一次，每天发作30~50次，持续时间可达10~15分钟。发作多在下午、黄昏或夜间，活动后、进食后或穿衣盖被过多时易发作，使患者感到十分痛苦。

更年期高血压的特点是收缩压升高，而且波动明显，但发生率并不比一般人高，所以认为更年期高血压与性激素变化没有直接关系。有的更年期妇女还会出现心悸及“假性心绞痛”，如心前区闷压感，胸部不适，气急，深而长的叹息样呼吸，心电图有ST段压低等现象。



3.精神和神经症状

会出现忧虑、抑郁、易激动、失眠、恐惧、头痛，有时喜怒无常等类似精神病发作的症状。一般与过去曾有精神状态不稳定的情况有关。

4.老年性阴道炎

由于雌激素的逐渐减少，阴道黏膜上皮发生萎缩性变化，黏膜干皱、脆薄，易破损伤出血及感染引起萎缩性阴道炎，使阴道变窄变短，出现阴道干痒和灼热感、性交困难、分泌物减少等现象。

5.骨质疏松及关节痛

女性更年期骨关节疼痛多发生在膝关节，比同龄男性多5倍。部分妇女有关节痛，称更年期关节炎。更年期在雌激素下降状态下，骨质吸收较骨质生成速度快，逐渐导致骨质疏松，主要表现为腰背痛、颈椎病及椎管狭窄等。

6.其他症状

由于脂肪和糖代谢失调而发生糖尿病；过劳或外伤易导致肩、颈关节周围肌肉组织疼痛；活动减少，易肥胖；消化功能改变易致胃肠胀气及便秘；内分泌改变导致浮肿等。

为什么女性易患骨质疏松症

■ 内分泌因素

女性绝经以后，身体内的雌激素分泌减少，使骨吸收加快，当骨吸收量超过骨形成量的时候，就容易形成骨质疏松。

绝经期妇女的雌激素降低的时候，骨骼对甲状旁腺素和维生素D更敏感，致使骨吸收增加，骨组织量减少，于是发生骨质疏松。

■ 营养因素

绝经后的妇女胃酸分泌减少，胃肠道功能易紊乱，进食减少，肠道功能吸收能力差，蛋白质、维生素C、维生素D等营养物质供应不足，造成骨质疏松。

■ 废用因素

更年期人体活动减少，肌肉缺乏锻炼，骨及周围组织血流减少，引起骨基质内矿物质消失，骨量出现废用性丢失，容易导致骨质疏松。

更年期症状的具体表现

更年期是妇女从性成熟期（生育期）逐渐进入老年期的过渡阶段，是人体衰老进程中的一个重要而且生理变化特别明显的阶段。90%以上的妇女都会出现不同程度的症状，影响个人健康和生活质量。更年期无论开始早晚、历时多久，总可分成绝经前期、绝经期（月经停止）和绝经后期（月经停止1年以后），并以卵巢功能的逐渐衰退至完全消失为标志。

■ 具体表现

皮肤方面：皮肤明显出现色斑，松弛、晦暗无光，毛孔粗大、粗糙。

内分泌方面：出现内分泌紊乱，如月经不调、乳房下垂、外阴干燥、性欲减退等女性第二性征明显衰退、减弱，以及出现骨质疏松。

精神方面：出现失眠、多梦、盗汗、潮热、烦躁易怒、精力体力下降、记忆力减退。

其他方面：肾功能大幅下降，卵巢功能下降并发生萎缩。

第3招

更年期症状自己测

每个人因体质不同，更年期症状以及症状出现的时间也不尽相同，如何知道自己是否进入更年期了呢？可根据以下几项参考进行自我评估。

更年期症状自我评估表

下列症状中，没有为0分；轻微为1分；中等为2分；严重为3分。请根据症状的轻重作出选择。

症状	得分	症状	得分
潮热面红		背痛	
头昏眼花		关节疼痛	
头痛		肌肉酸痛	
暴躁		面毛增多	
情绪抑郁		皮肤异常干燥	
失落感觉		性欲减低	
精神紧张		性感受度降低	
失眠		阴道干燥	
异常疲倦		行房时感痛楚	

结果分析：

一般而言，总得分如超过15分，极可能表示雌激素分泌不足，已进入更年期。

轻度：15 ~ 20分

中度：21 ~ 35分

重度：35分以上



第4招

常见的12种更年期症状

月经紊乱、潮红、心悸、盗汗、失眠等都是女性更年期常见的症状。

1. 月经紊乱、异常出血

月经不规则、没有预兆突然停经、月经间隔时间变长、异常出血等都是月经紊乱的表现。

2. 潮热面红

常见的是胸部、颈部及其脸部的皮肤会发红，会觉得有热气，并伴有出汗现象。

3. 心悸

你如果会感到没有缘由的突然心跳加速，那么就应该注意是否出现更年期症状了。

4. 盗汗失眠

一般发生的时间在凌晨的三四点钟，全身出汗，有时会使床单发潮，并且醒来无法睡眠的情况时常发生。

5. 皮肤干燥、瘙痒

皮肤干燥、瘙痒、失去弹性，头发干燥或脱落、变白等。

6. 泌尿问题

出现尿频、尿急、尿失禁等，排尿时还会感觉疼痛，甚至排尿困难等。还可能会因大笑或咳嗽而产生漏尿。

7. 性生活问题

性交时疼痛，白带增多，常有外阴瘙痒、灼热感等不适。

8. 头晕目眩

在清晨刚醒来的时候，一站立时就会觉得晕眩，甚至感到恶心和食欲不振等。

9. 容易疲劳

这和骨质的流失有很大关系，引起骨关节支撑能力降低，肌肉的力量也在逐渐减弱，容易疲劳、腰酸背痛。

10. 乳房

乳房开始萎缩变小，软而下垂，乳腺及乳房部的脂肪都明显减少，有的还有乳腺增生的可能。



11. 精神症状

常见的是敏感多疑、喜怒无常、唠叨不休、神经过度紧张、易怒、激动、烦躁不安、冷漠，严重的时候会患上抑郁症和焦虑症，甚至精神妄想症等。

12. 肥胖

由于基础代谢的逐渐降低，参与体力劳动逐渐减少，身体的下腹部、胯部、腰、臀、大腿会堆积皮下脂肪，体态日趋臃肿，活动不便。

第5招

哪些人群更容易患更年期综合征

更年期与年龄密切相关，但大量研究表明，除了年龄因素以外，更年期还存在高发人群。

大量临床证据表明，有一些人群比一般人更容易出现更年期症状，他们至少有以下特征之一：

■ **工作生活压力大的人群。**工作压力大会引起身体新陈代谢失调。

■ **患有慢性疾病的人群。**如糖尿病、抑郁症、心血管疾病等。

■ **有不良生活方式的人群。**如抽烟、酗酒等。

■ **生活环境恶劣的人群。**

■ **缺乏体育运动的人群。**

■ **腹部肥胖的人群。**

■ **肠胃不适的人群。**

有关专家最近指出，40岁的男性，患更年期综合征的只有少数人；而50岁的男性，就要开始担心“我有没有进入更年期”；60岁左右的男性则多数正在经历着更年期的不适。



温馨提醒

■ 被动吸烟也可早绝经

据调查，被动吸烟是导致女性绝经期提前的一个重要的因素。

这是因为，香烟烟雾中的尼古丁和安纳西松这两种成分，能抑制颗粒细胞芳香化酶的活性，使体内雌激素减少，而雌激素减少会导致一系列的变化，使很多依赖雌激素的代谢活动出现异常。

被动吸烟与绝经的关系表现为被动吸烟越多、时间越长，绝经越早。

因此，专家提醒女性，要避免在公共场合、家庭内被动吸烟，从而避免早绝经给身体健康带来的危害。

第6招

女性的绝经年龄

绝经年龄及过渡期没有明确的时间标志，是难以预测的。

▶ 绝经年龄

据统计，我国城市妇女平均绝经年龄为49.5岁，农村妇女为47.5岁，美国妇女为51.4岁。绝经的年龄范围一般在48~55岁之间。

■ 过早绝经

约1%妇女在40岁前即绝经，可诊断为“过早绝经”或“卵巢早衰”。

■ 迟发绝经

如果迟至55岁后月经才终止，可称为“迟发绝经”。

■ 每个妇女绝经过渡期将持续多久

月经周期衰退的时间可能在1年以内，或2~4年，少数病例可能更长一些。

▶ 体弱妇女绝经早

女性绝经是身体老化的标志，很多女性会因为全身性疾病、精神心理因素等影响而发生提前绝经。

1.全身性疾病。比如严重营养不良、结核、贫血、性染色体异常等。一部分女性通过治疗，月经可以恢复，如果不积极治疗或者延误治疗会造成永久性闭经。

2.精神心理因素。过度劳累、紧张、恐惧、忧伤会导致精神系统功能失调，影响脑垂体的分泌功能而闭经。

3.垂体前叶功能减退。由于女性在产时或者产后各种原因造成阴道大量出血，抢救不得力，出现休克，会使下丘脑和垂体供血不足、缺氧。

4.卵巢先天性功能不全。表现为初潮迟发，有的18岁才来月经，月经周期间隔长，头发稀少、月经过少和早绝经，甚至原发性绝经。有的卵巢中卵泡过少，或因某种原因使卵泡闭锁过多，或数量严重不足，都会导致提前绝经。

5.卵巢肿物。卵巢肿物恶变，导致卵巢功能遭到破坏，从而绝经。

6.甲状腺和肾上腺功能失调。抑制卵巢功能，导致雌激素水平下降，出现闭经。