

全国

书

愉越更年期

经燕 编著



中国科学技术出版社
CHINA SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

全国社区健康教育丛书

愉更年期

经 燕 编著

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

愉越更年期 / 经燕编著. —北京: 中国科学技术出版社, 2012.8

(全国社区健康教育丛书)

ISBN 978-7-5046-6149-4

I . ①愉… II . ①经… III . ①更年期 - 基本知识 IV . ①R339.33

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 169246 号

选题策划 许 英

责任编辑 许 英 胡 怡

封面设计 李 丽

责任校对 赵丽英

责任印制 张建农

出 版 中国科学技术出版社

发 行 科学普及出版社发行部

地 址 北京市海淀区中关村南大街 16 号

邮 编 100081

发行电话 010-62173865

传 真 010-62179148

网 址 <http://www.cspbooks.com.cn>

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 80 千字

印 张 6.5

印 数 1—5000 册

版 次 2012 年 8 月第 1 版

印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷

印 刷 北京长宁印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5046-6149-4/R · 1600

定 价 10.00 元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版



作者简介

中日友好医院中医妇科主任医师、北京中医药大学教授、研究生导师。师承全国著名中医妇科专家许润三教授。

近些年来，为女性更年期健康知识的宣传和普及赋予了极大热情和努力，曾在山东卫视养生栏目做更年期健康保健节目 17 讲，中日友好医院健康大课堂宣讲更年期健康知识；在《中老年杂志》发表更年期知识普及文章多篇；曾多次深入社会各界为女性朋友做中医养生讲座，积极为广大女性的身心健康保驾护航。

更年期妇女的福音

更年期说来就来了。无论你愿不愿意，想还是不想，时光总会将你带进更年期，容不得商量。在我们的传统观念里，更年期即意味着衰老、病痛、遭人厌恶。更年期的到来，给许多女性朋友蒙上了阴影，心事重重：我不想变老，我想晚点绝经；听说激素可使人年轻、延缓衰老，但服激素可能发胖，还可能致癌，我到底该不该吃？我想加强保健，注意饮食，可不知具体该怎么做？这是许多中年女性的迫切心声。

从事多年更年期保健的经燕主任医师，一直致力于更年期妇女的健康保健事业。在本书中她将针对更年期妇女所困扰的问题为你答疑解惑，指导妇女正确对待性激素疗法，解答激素治疗的利与弊，运用神奇的中药减轻更年期综合征的痛苦。同时对更年期妇女的健康保健、生活饮食给予科学实用的建议。

经燕医生积极为更年期妇女这一特殊人群保驾护航，愿她们愉快度过更年期。

我的更年期情结

关注更年期问题已经很多年了，究竟是什么情结让我选择了这一特殊领域的健康事业？我的初始动力是什么？在这里，我想先谈谈自己对更年期认识的心路历程……

1. 更年期可怕吗？

从事妇科专业已有26年，在临床上我见过不少更年期患者，她们面色蜡黄，满脸愁容，絮絮叨叨，一身病痛；我也常听到她们的丈夫或女儿向我诉苦，希望“治治”家里的“暴君”，女儿被母亲的火爆脾气逼得宁愿离家出走，外地求学；丈夫常借口工作忙尽量晚回家或出差，严重者则另觅新欢，造成家庭破裂。他们最常问的问题是：她的更年期到底何时结束啊？她太让人受不了了。

面对这些现状，我曾不止一次地想过，女人的更年期真是太可怕了，它不仅让女性失去青春的容颜和体态，失去性生活的享受，而且造成全身诸多不适，情绪起伏不定，这一切会把好端端的生活搞得一团糟。随着自己的年龄不断增长，更年期的脚步也一点点向我逼近，面临生命的重大转折，我也和其他女性一样越来越心存恐惧，忐忑不安。我的同事和朋友曾不止一个人焦虑地问我：我的月经开始错后了，经量越来越少，是不是快绝经了？我才47岁，是不是太早了？我周围比我大好几岁的人月经还好好的呢；到了更年期人就衰老了，成老太大了，太可怕了；是否可以提前预防或推迟更年期的到来呢；我不想变老，我想晚点绝经等等。在她们看来，更年期就如同大难临头一般让人痛苦。

为了自己和同龄人的心结，我开始更多地注意周围人在这方面的反应和感受，包括更年期女性以及她们的丈夫、子女、老人和同事，我发现不少更年期妇女和她们的家庭挣扎在无比痛苦的身心折磨之中，同时我也看到很多健康向上，充满活力的中年人生活依然是那么有滋有味。究竟是什么原因让这些同龄人的生活状态如此不同呢？

自己虽然是妇科医生，曾参加过许多更年期的专业讲座，了解中西医诊治的最新动态，但知道这些够不够呢？能不能给自己和同龄人一个心理安慰，抚平这一特殊时期所带来的恐惧呢？显然是不够的！因为我所接受的毕竟是专业知识，来医院看病的都是真正影响身体和生活的患者，可更年期不仅仅意味着病痛，更年前期和进行时的女性更多的是恐惧心理，她们不愿意更年期的到来，不了解更年期来后自己会怎样，她们常常担心是不是没有女人魅力了；是不是一到更年期自己就不是女人了；反过来，丈夫如何理解和调整妻子的变化；还有更年期女性认识上的偏差给个人、家庭和同事造成的困扰等，这些问题都不是抽象的医学知识所能解答和治愈的。

2. 来吧，更年期，拥抱你

基于上述感受和作为一个妇科医生的责任心，促使我对更年期群体的关注重点放在心灵交流的层面，用自己的心和感受去体恤和帮助与我一样处在心理彷徨期的中年女性，为自己和更多的同龄人找到心灵归宿做好心理准备。

为此，我再次重温了女性更年期的专业知识，并翻阅了大量有关更年期健康保健及中医养生书籍。其中使我受益最大的有两本书，一本是《更年期的智慧》美国克里斯蒂安·诺斯鲁普著，我的起步也是受益于她的思想，它内容实用并注重心灵交流；还有一本《天人合一养生》，王大有著，它提升了我对生命本质的认识，懂得了净心、放松是养生第一法宝。与此同时，我还采访了许多正在更年期和已经经过更年期洗礼的女性朋友，其中不乏精英女性，也有普普通通的家庭妇女。令人吃惊的是无论层次高低，凡是有生活质量的女性，她们的更年期状态都是很豁然、平静的，有症状归有症状，像感冒、胃痛一样治疗就是了，生活

并没有受到影响。问到她们对更年期的态度，都是共同有的一个观念：不要不敢承认自己正在衰老，自然规律无法抗拒，要调整好自己的心态，以积极向上生活态度去健康生活。

这是多么令人鼓舞的心态，在这儿举几个实例和大家分享：

记得在一次会议午休时，和几位更年期大姐吃饭聊天，聊到更年期，她们问了许多实际问题，如停经妇女是否可以吃激素，哪些人可以吃，哪些人不能长期吃。其中一位举了自己的同学和闺密的例子：闺友40岁停经，有了各种更年期的症状，后服用激素8年，保证每月来月经，现已48岁，自我感觉还好；同班同学42岁时停经，掉头发，躁热，睡眠不好，情绪不好，后服用激素，至今已四五年，虽然月经不再有，但身体感觉还平静正常。这些例子比比皆是。我都一一给她们做了指导。交谈过程中，她们叽叽喳喳，比手画脚，全然看不到她们情绪上的悲观，有人开玩笑地说，我的名字不好记，就叫我“老更”吧，我当即受到感染，开心地回应：你们也不必叫我经老师了，就叫我“小更”吧，她们就哈哈大笑。一个32岁的女性，在餐桌上听了我们的探讨，认为自己的表现和现状完全符合更年期，精神状态不好、发热、失眠等等。有人幽默地说，这么早就更了，有点神奇，就叫“早更”吧，你将是这个队伍里最年轻的最有活力的，希望把小儿子带好的同时别忘了带领更期娘子军们奔奔小康，大家又是哈哈大笑。旁边一位男士补上一句，更年期妇女这么开心，下辈子要做女儿身，可以加盟娘子大军，其乐融融。她们说，好呀好呀，你赶紧转世吧，别等下辈子，太漫长。足见更年期女性并不是传统观念的“变态，不正常”，还是健康乐观的，社会和家庭对她们的偏见也是需要改变的。

在平时我除了工作之外，还参加了中老年时装模特队，队里成员都比我大，大多在50岁以上，最长者78岁。大家为了一个共同的兴趣走到一起来，练时装、跳舞、参加演出、拍广告。队里所有人的精神面貌和形体都比实际年龄要年轻很多。大家每星期六穿着自己最时尚的衣服，精心打扮一番来到排练馆，在音乐的伴随下轻盈漫步，脸上洋溢着妩媚和优雅的笑容。中午大家AA制一起吃饭，既交流了感情，又锻炼了身体，自娱自乐，好不快乐。每次我们参加演出时，穿着华丽的服

饰，身材高挑，仪态大方，会引来所有观看人的羡慕目光，也包括许多年轻人，那感觉简直好得不得了，正可谓风景这边独好。年轻人有年轻人的美，中老年人同样有自己的风采。从容、豁达的中年女性，她们的成熟美和韵味美是年轻人永远无法比拟的。她们积极向上的心态和健康的生活方式时时刻刻在感染着我，让我感到更年期女性并不是令人嫌恶的黄脸婆，关键是看怎样对待和怎样生活。

我还去过景山公园、北海公园，那里有很多中老年团体，如合唱团、京剧组、交谊舞队……那水平简直可以和专业队媲美，她们高歌劲舞，无拘无束，真正在享受生活，并强烈感染着周围所有的围观人群。

这些鲜活的事例告诉我们，中老年朋友一定不能闷在家里，愁眉苦脸，消极生活，而是要走出去，参加一个团体或一个运动项目，寻找新朋友，让自己的生活快乐起来。你快乐就给家人带来快乐，一家人和睦相处就是最大的幸福。

热爱生活，还得会生活，说到健康的生活方式，不用说别人，生活在我身边的老母亲就是活生生的健康典范，她用自己健康的生活方式和极富说服力的健康效果向周围人证实了她优秀、合格的健康使者。母亲78岁，和我们住在一起，自更年期以来20多年，她始终如一地坚持健康的生活理念和自创的保健方式，虽然年事已高，仍然红光满面，白发不多，眼睛不花，牙没掉一颗，胃口好，精力旺盛，腿脚灵便，走路来“腾腾”的。而与她同龄人或她以前的学生，很多人已经全身是病，身体臃肿，浑身不舒服。她常说，早一点注意保健，健康生活，可以让晚年活得舒服一些，少受罪，少给孩子添麻烦。她有一套非常健康、行之有效的生活方式，实践证明的确有效。在这里和大家分享：

积极运动：她每天早上醒后，必在床上做全身按摩，包括搓脸（干洗脸）、梳头（干梳头）、弹脑、转眼、叩齿、按摩乳房和腋下淋巴结、全身拍打、按摩和梳理，按她的话讲，每个部位都摸一遍，有助于血液循环，身体不长东西；上午做完家务事后必须出门活动，既活动腿脚又晒太阳；中午小睡一会。晚饭后，要泡脚，搓脚40多分钟，用牛骨头梳子梳头每边60下。在70岁之前，每周六和朋友爬香山，早7点出发，晚7点回家，一年四季雷打不动。香山、植物园、八大处到处都留

下了她们的足迹。记得在她60岁出头时查过骨密度，检查结果显示她有严重的骨质疏松，但她基本没有吃过钙片。曾摔过很重的2个跟头，都很利索地爬了起来，没有骨折，这都受益于她热衷户外运动和多样化饮食。

健康饮食：早在社会推广养生之前，她就非常注意饮食多样化，早上空腹一小勺鲜王浆，早饭一碗粥，枸杞子、红枣、葡萄干、莲子、薏仁、绿豆、红豆、紫米、大米、小米、花生米这些健康食品搭配着吃，每天早上必吃3个核桃健脑乌发。晚饭从不凑合，四菜一汤，一个菜里搭配两三样，经常吃木耳、海带、藕、蘑菇、豆制品。晚上饭后吃一小把瓜子，她说有帮助唾液生成的作用，很多人经常嘴干，她从没有这个毛病。此外，每天一个水果。她很少吃保健品，但经常吃的一种中成药是杞菊地黄丸，每当她感到有些头晕耳鸣眼干涩时就来一丸，这个药有补肾清肝明目的作用，现在她眼不花，耳不聋，可以不带老花镜看报纸、穿针，她认为这个药起到很重要的作用。每当她看到养生堂介绍食疗时，都会自豪地说，你看，我给你们搭配的饮食完全符合健康要求。

是啊，生活在母亲身边，全家都跟着受益。我自己对她的生活方式从不屑一顾到主动参照，从被动地吃到主动要求吃，正是看到了她实实在在的健康效果。

由于这么多健康向上的信息在影响着我，使我对更年期有了更多的心理准备。现在我的月经也已经开始错后，女性特征也在发生一些变化，但我心里是很平静的，因为我知道她是我一生必须经历的生理过程。我的年龄已经到了这个阶段，回避和恐惧是徒劳的，只能增加无谓的烦恼。当你坦然面对这一刻时，反倒发现健康的心态会清除许多身体的不适，我的生活质量并没有下降。特别令人信服的是当我月经第一次错后时，我没有焦虑，没有采取任何措施，3个月后，也就是第二年1月1日，她像天使一样不期而至，而且非常正常，仿佛是上天给予我奖励一般。这是我第一次的更年期经历，也是我这本书的初稿即将完成之际。当时我在书中写道：“虽然，说句心里话，说不怕还是有点怕，因为所有更年期症状还没有真正到来，但是我已有足够的心理准备，我不会整天惶恐不安，思虑过度，而是以平静的心态等待她的到来，积极应

对……”之后的一段时间，我的身体相继遭遇了几次打击，在一次出门诊时，因空调直吹，突然出现腰腿痛，一做腰椎核磁检查，才知道有一节腰椎间盘突出。这一教训让我懂得，上岁数了，身体退化了，一定要注意保护，保暖、少吹空调、不要久坐；再后来，因天黑走路急，没看脚底下，绊在门槛上，左腿股骨骨折，休息了3个月。当时我立刻检查骨密度，并没有骨质疏松症。这一事实又让我警醒：尽管没有骨质疏松，但毕竟不是年轻人了，腿脚不是那么灵活了，行动一定要放慢。俗话说50岁前人找病，50岁后病找人，这真是千真万确的真理。我把自己的亲身经历补充进来是想说明，任何人都不是真空的，更年期到来心理要有思想准备，生活方式也一定要调整，健康的生活方式往往是血的教训总结出来的，许多更年期女性就是这么磕磕碰碰的使身体走向新的平衡。真心希望我的同龄人在更年期的动荡旅途中少走弯路，少受痛苦，平稳过渡。

3. 更年期更需心的交流

很早以前我所做的更年期研究多属科研一类，只限于做学问、治病、开药等事物性工作。这些年来，我越来越多地融入到更年期这一群体中去，和她们谈心、交流，从事广泛的问卷调查，多次举办健康讲座，听取过来人谈她们的经验教训，也带着自己的困惑、担心、痛苦和她们沟通，探知解决的方法。这些实践使我真正了解到自己同龄人的喜怒哀乐、知识的盲点和渴望帮助的心情。同时也注意到医疗资源的紧缺，医生看病时间有限，根本无法解答患者更多的困惑，来不及多说几句注意事项，更不用说给予生活方式的指导及心灵的交流。这种现状使得我们更年期女性只能靠自己有限的一点知识摸爬滚打，艰难行进。这一切使我感到心焦，感到一个妇科医生有责任为她们做些具体的、切实可行的服务，把看病时医生来不及说的、患者看病要问的通过书面形式告诉大家，让每人有本实用手册，遇到问题翻一下，解除她们心中的疑虑、身体的痛苦，这就是我要写这本书的初衷。我想在书里表达我们同龄人的心声和感受、内心的挣扎和解放；告诉我的姐妹们，健康的心态是非常重要的，更年期的来临并不意味着女人走向衰老，她们依然可以

有活力，有热情，可以为家庭和社会作出贡献；同时我要为她们答疑解惑，向社会普及更年期知识，提供解除痛苦的金钥匙；更要呼吁更年期的家人、同事和整个社会给予更年期群体更多的关爱、理解，帮助她们渡过这一特殊时期。关心她们就是关心我们的家、我们的社会，家和万事兴！

我的姐妹们，更年期绝不仅仅意味着烦恼和忧虑，随之而苏醒的还有女性蛰伏的力量和创造力。“当命运向您关上一扇门时，它必然向您打开一扇窗户”。愿我们的中年女性从容、通达、高质量、有意义地度过后半生，以积极的心态拥抱更年期，相信第二个青春很快就会到来。

目 录



知 识 篇

目 录

一、更年期一般常识.....	3
1. 我是否到更年期了?	3
2. 女人什么年龄绝经?	4
3. 绝经的形式有哪一种?	4
4. 什么是自然绝经?	5
5. 什么是人工绝经?	6
6. 什么是卵巢早衰?	6
7. 造成卵巢早衰的原因是什么?	6
8. 如何治疗卵巢早衰?	6
9. 单纯切除子宫算真正绝经吗?	7
10. 更年期何时才能熬到头呢?	7
11. 绝经前后常见的疾病有哪些?	8
12. 为什么要制定更年期三级预防策略?	9
13. 一级预防策略是什么?	10
14. 二级预防策略是什么?	10
15. 三级预防策略是什么?	10
二、更年期检查的意义.....	10
1. 怎样看更年期激素的化验单?	10
2. 激素测定有什么意义?	11
3. 更年期查盆腔和乳腺 B 超有何意义?	11

4. 更年期查骨密度有何意义?	11
5. 更年期查血脂有何意义?	12
6. 什么叫两癌筛查? 做两癌筛查有何意义?	12
7. 何时需要做肿瘤标志物的检查?	13
三、更年期常见症状及应对措施	13
1. 更年期的常见症状有哪些?	13
2. 更年期出现潮热、盗汗该怎么办?	13
3. 更年期出现心悸该怎么办?	14
4. 更年期出现失眠该怎么办?	14
5. 更年期出现情绪反常该怎么办?	16
6. 更年期出现健忘该怎么办?	19
7. 更年期出现阴道干涩和性交痛该怎么办?	19
8. 更年期反复出现阴道炎及泌尿系统症状怎么办?	19
9. 中药能治疗阴道炎吗?	20
10. 生活中应如何防治更年期阴道炎和尿道炎?	20
11. 更年期出现性欲下降该怎么办?	21
12. 更年期出现尿失控怎么办?	21
13. 更年期出现月经紊乱该怎么办?	22
14. 更年期还会出现哪些症状?	23
15. 哪些女性更容易患更年期症状?	24
四、更年期治疗药物的选择	25
1. 如何看待激素治疗?	25
2. 什么样的人需要激素治疗?	26
3. 激素治疗的禁忌证有哪些?	28
4. 常用的激素有哪些?	28
5. 激素的使用方法有哪些?	28
6. 激素治疗会长癌吗?	29
7. 激素治疗会发胖吗?	30
8. 激素治疗需要多长时间?	30

9. 激素治疗期间需要注意哪些事项?	30
10. 若身体不适合用激素治疗, 但又有更年期症状怎么办?	31
11. 大豆异黄酮能治疗更年期症状吗?	31
12. 什么样的人更适合服用大豆异黄酮?	32
13. 中药治疗更年期症状有哪些优势?	32
14. 中医是怎么看待更年期疾病的?	33
15. 中医是怎么治疗更年期症状的?	33
16. 哪些人适合选用中药治疗?	35
17. 常用的中成药有哪些?	35
18. 如何选择更年期的药物治疗?	36
五、预防绝经后高发疾病——冠心病与骨质疏松症	37
1. 为什么绝经后妇女血脂容易升高? 高血脂与冠心病 有何关系?	37
2. 绝经期妇女应如何监测心脏功能?	38
3. 若绝经期妇女出现胸闷憋气、心悸症状, 应看心内科还是 妇科呢?	38
4. 高血脂妇女应如何注意饮食保健?	39
5. 骨质疏松与女性绝经有何关系?	40
6. 什么样的人容易患骨质疏松?	40
7. 怎样确诊骨质疏松?	41
8. 若已经确诊骨质疏松, 应如何治疗?	41
六、更年期养护计划	42
1. 如何保持健康乐观的生活态度?	42
2. 更年期应该选择什么运动方式?	44
3. 更年期饮食有哪些特殊需求?	45
4. 更年期饮食出入量平衡的重要性是什么?	47
5. 更年期性生活还重要吗?	47
6. 更年期体检需要做哪些检查?	48
7. 更年期自我保健“十要素”是什么?	48

8. 更年期早期	49
9. 绝经期前后, 50 岁左右, 接近绝经	51
10. 更年期后期, 绝经后, 50 ~ 55 岁	55



案 例 篇

1. 王某, 高级技术员, 51 岁, 绝经 1 年时出现症状	61
2. 葛某, 护士长, 52 岁, 绝经 1 年。48 岁开始月经不调	62
3. 张某, 53 岁, 曾担任领导, 已退休	62
4. 李某, 53 岁, 书记	64
5. 李某, 51 岁, 检验员	65
6. 殷某, 52 岁, 绝经 2 年, 医生	66
7. 王医生, 46 岁, 接近绝经	68
8. 李某, 55 岁, 绝经 3 年	68
9. 晓萍和晓琳是孪生姊妹, 53 岁, 绝经 1 年	69
10. 接受采访的女研究生	69
结束语	72



附 录

更年期常用药物介绍	77
更年期健康状况及危险因素评估表	81
更年期躯体危险因素参考项目	83
正常绝经妇女筛查项目和免疫接种推荐方案	85

知识篇

