

女人更年期

365个 养生法

杨毅玲 主编

双色
暖心版

暴躁
焦虑
心情郁闷
精神紧张
潮热出汗
身体发胖
失眠
健忘
骨质疏松
夫妻关系紧张
头晕耳鸣
腹中冷痛
小便失禁
乳头皲裂
子宫脱垂……

一本能让你科学应对各种更年期不适的指南书！



化学工业出版社

女人更年期

365个 养生法

杨毅玲 主编

双色
暖心版



化学工业出版社

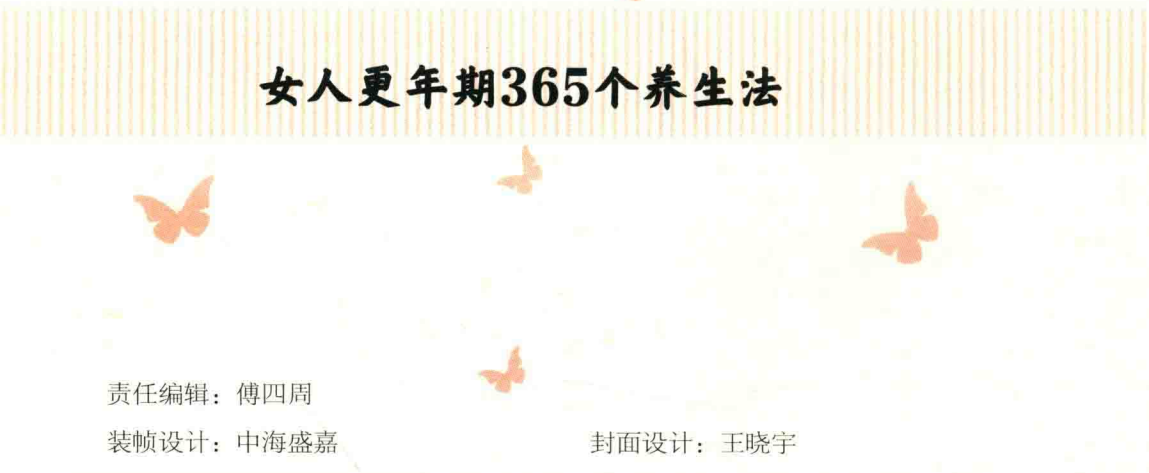
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

女人更年期365个养生法：双色暖心版/杨毅玲主编.
北京：化学工业出版社，2017.9
ISBN 978-7-122-30447-6

I. ①女… II. ①杨… III. ①女性-更年期-保健
IV. ①R711.75

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第196997号



女人更年期365个养生法

责任编辑：傅四周

装帧设计：中海盛嘉

封面设计：王晓宇

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张15 字数246千字

2017年11月北京第1版第1次印刷

图书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

前言

Qian Yan

——女人更年期 365 个养生法



更年期是女性一生中必经的一个阶段，只要活得年龄足够大，每个女性都会经历更年期。不过，在科学发展如此迅速的当下，更年期对女性的影响程度之重、持续之久，依旧超过了大部分人的认知。女性自身对更年期不了解、稀里糊涂就过去了的大有人在。

“更年期”是一种通俗的说法，是指女性在绝经期前后，卵巢功能逐渐衰退，围绕月经紊乱或绝经出现潮热、烦躁易怒等一系列临床体征的一段时期，多发生于45~55岁之间，医学上称之为“围绝经期”。又将其分为三个阶段：绝经前期、绝经期、绝经后期。

更年期女性最为显著的变化是卵巢功能开始衰退，卵巢内的卵泡会逐步耗竭，体内雌激素水平降低，引起绝经、生殖器官萎缩等症状。随着雌激素的减少，衰老开始体现在容貌上，面部皱纹渐增，肌肤变得暗淡。在这一时段，身体容易出现潮热、盗汗、情绪不稳、抑郁、失眠、焦虑等症状，即“更年期综合征”。绝

大部分女性都会有更年期症状，这种症状持续时间长短不一，因人而异，短则数月或1~2年，长则会持续10~20年。

更年期本身并不是疾病，但它的各种症状表现，会给女性的生活和事业带来很大的困扰，有时候就如冰山一般压得人喘不过气来。

更年期更严重的问题在于冰山之下，如果不能及时调节和合理治疗，还会为老年以后可能出现的骨质疏松、心脑血管、老年痴呆等疾病埋下“定时炸弹”。比如，女性骨质疏松症的发病率就比男性明显高，其根本原因就是女性会经历更年期，在这个阶段体内的骨量会迅速流失，最快的时候甚至1年会丢失10%的骨量。

不少人认为更年期是自然过渡阶段，该来的终究会来，对更年期保健重视不够。有调查显示，女性对更年期采取保健预防措施的知晓率不到50%，对一些先兆病理现象不加注意、不能做到早防早治。更有些女性因为缺乏这方面的卫生知识，对于一些正常的生理症状感到焦虑不安，从而加重了精神症状，延长了过渡期，甚至影响工作、生活、起居、饮食。

为此，我们特编写了本书，书中摒弃了一些长篇式的说教与理论介绍，全部都是看得懂、用得上的“干货”。

每个女性都会经历更年期这个阶段，所以我们应该以积极的心态去面对更年期阶段，要让自己心情愉悦，快乐地度过这段时期。

目 Mu 录 Lu

一月 认知课堂：1

**平稳度过更年期，
坦然面对不发火**

- 1日 更年期多集中在45~55岁2
- 2日 影响女性更年期早晚的因素2
- 3日 更年期综合症的典型症状3
- 4日 通过五大症状判断是否进入更年期3
- 5日 更年期综合征严重程度的自我评价法4
- 6日 缓解更年期综合征需要多管齐下5
- 7日 预防更年期提前的五个诀窍5
- 8日 更年期易患哪些疾病6
- 9日 更年期如何判断真正停经6
- 10日 如何安稳度过更年期7
- 11日 更年期一定要当心抑郁症7
- 12日 用心调理应对更年期症状8
- 13日 更年期综合征越早治疗，效果越好8
- 14日 松弛训练，让心里放松9
- 15日 应对潮热宜穿纯棉服饰9

- 16日 调整饮食，适当运动，预防肥胖和乳腺癌10
- 17日 劳逸结合，掌握3个“半小时”10
- 18日 通过休假、旅游浇灭“心中的那团火”11
- 19日 用正面的语言取代消极说法11
- 20日 远离消极的人，有助好心情12
- 21日 加强脑力训练预防健忘12
- 22日 学会不抱怨地生活13
- 23日 自我调适生活不郁闷14
- 24日 手指操能有效防止老年痴呆14
- 25日 缓解心悸有妙招15
- 26日 精神放松训练法，工作生活的“减压器”15
- 27日 春夏秋冬四季的睡眠规律16
- 28日 一天12时辰养生指南16
- 29日 给不良情绪找个出口18
- 30日 提高性生活质量有助缓解更年期不适18
- 31日 缓解忧愁不要依靠“看电视、刷手机”18

二月 体检课堂：19

**洞察异常做体检，
一切尽在掌握中**

- 1日 每年一次全面体检20
- 2日 身体如果出现下列症状应尽快体检20

CONTENTS

3日	护乳有方，每月定期做乳房 自检.....	21
4日	焦虑自评量表洞悉内心变化	22
5日	乳房检查不要放过这些 “嫌疑犯”	24
6日	用抑郁症自评量表提前发现 心理疾患	25
7日	家庭测血压预防高血压	26
8日	你是否属于高血压的高危人群.....	26
9日	留意日常不适， 有些症状能提前识别高血压.....	27
10日	如何确诊高血压	28
11日	便常规看健康	29
12日	糖尿病的诊疗	30
13日	测测糖尿病离你有多远	31
14日	1型糖尿病和2型糖尿病的 鉴别要点.....	32
15日	更年期糖尿病筛查要做哪些检查	33
16日	阴道分泌物	34
17日	骨质疏松是更年期“静悄悄的 流行病”	34
18日	检测骨密度预防骨质疏松	36
19日	一分钟骨质疏松风险评估 (国际骨质疏松基金会推荐)	37
20日	健康生活，远离骨质疏松	37
21日	不得不防的冠心病	38
22日	冠心病的早期症状有哪些	38

23日	怀疑冠心病时要做哪些检查.....	39
24日	读懂皮肤健康的密码	39
25日	看看你的卵巢健康度	40
26日	BMI让你对自身体重心中有数	41
27日	尿液颜色与疾病有关	42
28日	夜尿增多要做卵巢检查	42

三月 心灵疏导：43

放松心情， 让健康从心治愈

1日	更年期面对压力不要无动于衷	44
2日	唤起“自我意识”纠正性格缺陷	44
3日	音乐疗法助你排解郁闷	45
4日	自我暗示法很有效.....	45
5日	用自我催眠术摆脱过度焦虑.....	46
6日	心里有问题不能“无为而治”	47
7日	调整情绪的疏泄法.....	47
8日	学会一些积极的心理防卫.....	48
9日	广场舞跳出好心情.....	48
10日	吃对食物心情好.....	49
11日	养花种草调心情.....	49
12日	补充微量元素心情不抑郁.....	50
13日	培养广泛的兴趣和爱好.....	50
14日	好气色才有好心情	51
15日	五心烦热需要滋养肾阴.....	51
16日	米醋泡脚抗疲劳.....	52
17日	对抗郁闷常做深呼吸.....	52
18日	“4-7-8”呼吸法调整睡前焦虑	53

19日	长期宅在家，白天应多晒晒太阳	54	10日	乳房的健康红灯有迹可循	68
20日	衣服颜色巧妙搭配可舒缓压力	54	11日	调整姿势保护乳房	69
21日	换个办公环境给工作减压	55	12日	睡前做做俯卧撑可增加 乳房弹性	69
22日	软磨硬泡消磨“暴脾气”	55	13日	护乳要选择合适的胸衣	70
23日	嚼口香糖有助于缓解紧张情绪	56	14日	睡觉的时候一定要摘掉胸罩	70
24日	摆脱手机依赖症	56	15日	选对营养元素让乳房坚挺	71
25日	远离信息焦虑	57	16日	情绪波动是乳房小叶增生的帮凶	71
26日	不要靠闹钟来叫醒自己	57	17日	推拿法治疗乳腺增生	72
27日	3个“1分钟”换来早晨好心情	58	18日	这样做乳房不下垂	72
28日	“转移法”消除不良情绪	59	19日	过敏体质要预防乳房湿疹	73
29日	办公室能动就不要坐着	59	20日	有乳腺癌家族史的人群应注意 防癌	73
30日	唱歌也是减压好工具	60	21日	阴道干涩可从饮食上调节	74
31日	笑一笑，十年少	60	22日	更年期仍要注意避孕	74

四月“性”福课堂：……61

呵护“三宝”， 提高更年期生活质量

1日	性激素6项检查事关女性 “三宝”	62	25日	察言观色早发现子宫肌瘤	76
2日	检讨生活习惯，科学预防 卵巢早衰	63	26日	患上子宫内膜炎后要忌性生活	76
3日	是否补充雌激素时机很重要	64	27日	多管齐下预防子宫肌瘤	77
4日	家务劳动有助于卵巢血液循环	64	28日	子宫颈癌发病率仅次于乳腺癌	77
5日	对付多囊卵巢综合征一定要 降低体重	65	29日	留意身体变化，提前发现疾病信号	78
6日	预防卵巢肿瘤应调整饮食结构	65	30日	有时乳房疼痛也要查查颈椎病	78
7日	四大信号排查多囊卵巢综合征	66			
8日	更年期一定要提防乳腺癌	67			
9日	从乳晕颜色识别乳腺疾病	67			

五月饮食调养：……79

平衡膳食， 合理搭配

1日	更年期女性饮食宜忌	80
----	-----------	----

2日	这些常见食材竟然是“防癌” 高手.....	80
3日	区分寒凉温热，吃对食物 更健康.....	81
4日	嘴上垂直纹可多吃豆制品	81
5日	改善睡眠的鲜奶粳米粥	82
6日	一粥一菜一汤，安度更年期.....	82
7日	脾气变暴躁补点营养.....	83
8日	更年期要多补水预防干燥综合征...83	
9日	精神紧张，可食用高钙食物来调节...84	
10日	黑豆衣、浮小麦止盗汗.....	85
11日	甜食不能改善更年期症状， 需控量.....	85
12日	红色蔬果能软化血管， 除湿利水.....	86
13日	一日三餐如何吃， 可参考 《中国居民膳食指南》.....	87
14日	高血压患者的低盐膳食方	88
15日	糖尿病患者的膳食原则	88
16日	成人糖尿病患者每日能量 供给量	90
17日	常见糖尿病膳食推荐交换份 分配表及营养素含量.....	90
18日	苦瓜具有良好的降血糖作用.....	92
19日	夏天减肥，别忘三大饮食禁忌.....	92
20日	乳房下垂，可适当食用高热量 食物.....	93

21日	钙、蛋白质、维生素有益颈椎.....	93
22日	八宝粥消除腰酸背痛.....	94
23日	补肾养气预防白发	94
24日	对症选食材，可调理各种不适.....	95
25日	牛奶蜂蜜让皮肤不干燥.....	95
26日	早晨一杯白开水，护心养 血清肠道.....	96
27日	喝酸奶每天别超400g	96
28日	血脂异常者一定要控制胆固醇 摄入.....	97
29日	健脾益气的大麦仁糯米粥.....	97
30日	丝瓜炒蘑菇清热凉血、通经络...98	
31日	紫菜黄瓜汤解肾虚烦热	98

六月 药膳补养：..... 99

食补药补对症补， 赶走更年期不适

1日	分清阴虚阳虚好进补	100
2日	缓解“更年期综合征” 来碗“更年汤”	100
3日	党参小米粥缓解子宫脱垂.....	101
4日	茼蒿大蒜粥祛除子宫颈炎	101
5日	当归生姜羊肉汤祛除腹中冷痛.....	102
6日	冬菇海参汤缓解头晕耳鸣.....	102
7日	手脚冰凉喝杯姜枣茶	103
8日	喝红枣茶、枸杞茶，改善 贫血症状.....	103
9日	花旗参炖水鸭缓解烦躁口渴	104

10日 赤小豆鲫鱼汤消除水肿	104	2日 运动时间有讲究	116
11日 萝卜金橘饮疏肝理气	105	3日 身体张弛有道可减压	117
12日 杜仲茶与高丽参茶调节体虚	105	4日 快步走可预防脑卒中或心脏病	117
13日 当归红枣老鸭汤补血不上火	106	5日 更年期女性锻炼	
14日 木瓜银耳红枣莲子汤丰胸安神	106	应掌握“轻、柔、稳”	118
15日 甘麦大枣茶化解头晕耳鸣	107	6日 桥式瑜伽, 缓解更年期症状	118
16日 难以入睡试试山药莲子羹	107	7日 伸展背部改善含胸驼背	119
17日 雌激素该如何补	108	8日 腹式呼吸法, 加速肠胃蠕动	120
18日 心悸不安试试大枣银耳汤	108	9日 “小燕飞”可缓解颈椎肌肉疲劳	120
19日 中药乳癖消治疗乳腺增生	109	10日 Williams体操预防腰痛	121
20日 脱发试试民间小偏方	109	11日 肌力练习改善肩周炎	121
21日 胡萝卜粥预防老年性便秘	110	12日 力量训练和有氧运动预防	
22日 夏枯草煲瘦肉汤缓解		骨质疏松	122
高血压症状	110	13日 游泳适宜早期或恢复期	
23日 天麻炖猪脑改善肢体麻木	111	颈椎病患者	123
24日 川芎白芷炖鱼头活血通络治疗			
偏头痛	111	14日 小动作可赶走	
25日 老桑枝煲鸡护颈椎	112	办公室“低头族”的职业病	123
26日 人参鸡肉汤增强机体免疫力	112	15日 拍肩背、小腹可解除久坐疲劳	124
27日 芦荟海参粥排毒养颜	113	16日 经常捶背好处多	124
28日 神疲乏力吃点枸杞炖鹌鹑	113	17日 肩翻转式瑜伽消除肌肉紧张感	125
29日 何首乌粥预防脱发	114	18日 半蝗虫式瑜伽减少臀部赘肉	125
30日 山楂银菊饮清热明目降血压	114	19日 仰卧抱腿滚动式瑜伽	
		能缓解和消除腰背疼痛	126

七月 运动减压: 115

劳逸结合, 重视体育锻炼

1日 应适度运动	116	20日 弓式瑜伽可抗疲劳	126
		21日 缩肛运动有效预防盆腔疾病	127
		22日 心脏病患者应自下而上运动	127

23日	不同程度高血压患者的 运动处方·····	128
24日	健身操让手指不麻木·····	128
25日	低头压舌消除双下巴·····	129
26日	爬楼梯可增强心肺功能·····	129
27日	司机健身操堵车不堵心·····	130
28日	太极拳让血气运行畅通·····	130
29日	哑铃操，颈椎病患者的 自我疗法·····	131
30日	转腰推碑缓解腰部酸痛·····	132
31日	颈椎病患者应慎做“米”字操·····	132

八月 医生出诊： ····· 133

对症诊断更年期， 逐个击破各类不适

1日	更年期用药原则·····	134
2日	更年期睡眠障碍的西医疗法·····	134
3日	更年期失眠的中药治疗·····	135
4日	毛巾热敷上下颌矫正睡眠时磨牙·····	135
5日	内服外擦治白发·····	136
6日	药物治哮喘注意副作用·····	136
7日	甘姜苓术汤祛除寒湿腰痛·····	137
8日	四妙丸消解湿热腰痛·····	137
9日	瘀血腰痛来一碗身痛逐瘀汤·····	138
10日	肾虚腰痛要分清肾阴虚和 肾阳虚·····	138
11日	联合用药治疗更年期阴道炎·····	139

12日	注意生活细节可预防阴道炎·····	139
13日	药物治疗“尿失禁”·····	140
14日	对抗尿失禁方法多·····	140
15日	预防早绝经从点滴做起·····	141
16日	口腔不适要先排除器质性病变·····	141
17日	云南白药与香油混合治 乳头皲裂·····	142
18日	中药治疗痤疮有奇效·····	142
19日	贫血切忌滥用补血药·····	143
20日	脂肪肝单靠吃药“不靠谱”， 必须饮食+运动·····	143
21日	治疗便秘不宜长期用药·····	144
22日	高胆固醇患者 应长期服用“他汀”类药物·····	144
23日	中草药代水饮用缓解慢性疲劳·····	145
24日	预防慢性肾病要从日常做起·····	145
25日	多囊卵巢综合征 当激素水平正常后可停药·····	146
26日	更年期的四季养护之道·····	146
27日	治疗糖尿病的“五驾马车” 要齐头并进·····	147
28日	冠心病禁忌多·····	149
29日	治疗急性盆腔炎·····	149
30日	更年期补钙要注意监测血尿 钙浓度·····	150
31日	甲状腺结节要避免使用雌激素·····	150

九月 穴位按摩：……151

特效穴位护理， 经络疏通身体好

- 1日 健康掌中握，经穴按摩
注意事项…… 152
- 2日 女人的不老穴：三阴交 ……152
- 3日 合谷穴，容光焕发有生气 ……153
- 4日 涌泉穴可激发肾气降血压 ……153
- 5日 血海穴，活血调经气色好 ……154
- 6日 中府穴，可补充肺气 ……154
- 7日 天枢穴，调节脾胃促进排便 ……155
- 8日 阴陵泉穴，祛湿调水护平衡 ……155
- 9日 内关穴，安宁心神促睡眠 ……156
- 10日 敲打带脉，减掉腹部赘肉 ……156
- 11日 穴位组合按摩应对更年期的
潮热出汗…… 157
- 12日 搓腰护肾脏……157
- 13日 按摩天枢、足三里穴位助通便…… 158
- 14日 按摩面部可减少皱纹 …… 158
- 15日 乳根穴丰胸效果好 …… 159
- 16日 乳中穴保养子宫调节月经 …… 159
- 17日 大巨穴促进卵巢激素分泌 …… 160
- 18日 少泽穴改善胸部干瘪 …… 160
- 19日 按摩腹部有助肠胃蠕动 …… 161
- 20日 左右鱼际穴对撞可防感冒 …… 161
- 21日 按承山穴防腿抽筋……162
- 22日 揉按内庭穴治牙痛……162

- 23日 肝火旺盛可按太冲穴……163
- 24日 按摩头皮防脱发 …… 163
- 25日 按摩照海穴缓解咽喉干燥 …… 164
- 26日 按摩内关穴、合谷穴防晕车 …… 164
- 27日 按摩中指顶部可缓解打嗝……165
- 28日 极泉宽胸宁神除烦躁……165
- 29日 按摩指尖血管年轻……166
- 30日 按摩听会穴防耳聋……166
- 穴位简介……167

十月 中医养护：…… 173

艾灸、拔罐、刮痧， 自然疗法效果好

- 1日 古法艾灸，解现代女性
难言之隐…… 174
- 2日 艾灸中脘穴，可调节肠胃 …… 174
- 3日 艾灸气海穴，关元穴补充
先天元气…… 175
- 4日 艾灸肾俞穴，可以改善黑眼圈 …… 175
- 5日 艾灸膻中穴，可调节心情 …… 176
- 6日 艾灸百会穴、大椎穴，除寒
效果好…… 176
- 7日 艾灸天柱、大椎穴治疗颈椎病……177
- 8日 艾灸飞扬穴治疗腰肌劳损……177
- 9日 艾灸中极穴，益肾兴阳痛经
止带…… 178

10日 艾灸神阙穴， 治肾气亏虚型多囊卵巢综合征·····	178	2日 告别“熊猫眼”·····	190
11日 拔火罐，温热刺激祛疾病·····	179	3日 预防白内障·····	191
12日 拔罐减肥·····	179	4日 青光眼的治与防·····	191
13日 拔罐缓解头晕耳鸣·····	180	5日 降眼压药物的种类及使用 指南·····	192
14日 心慌乏力的拔罐法·····	180	6日 预防飞蚊症·····	193
15日 腹胀拔罐法·····	181	7日 有规律地转动眼球延缓视力下降·····	193
16日 咳嗽拔罐疗法·····	181	8日 心律失常的自我调护·····	194
17日 拔罐消除肩周炎·····	182	9日 轻松告别便秘·····	194
18日 刮痧，防病保健效果好·····	182	10日 更年期痤疮的治疗法·····	195
19日 刮痧治便秘·····	183	11日 这样做腰椎间盘突出不突出·····	195
20日 手脚怕冷在掌心刮痧·····	183	12日 心血管疾病要防患于未然·····	196
21日 足底刮痧可缓解失眠·····	184	13日 打呼噜事关睡眠呼吸障碍·····	197
22日 胃经刮痧可减肥散寒·····	184	14日 适宜运动提高肺功能·····	197
23日 刮痧调养冠心病·····	185	15日 预防脚气一定要注意个人卫生·····	198
24日 刮头部提神醒脑·····	185	16日 慢性疲劳的调养术·····	198
25日 刮颈肩活血舒筋·····	186	17日 预防乳腺癌要减少染发次数·····	199
26日 刮痧天宗穴治疗乳腺增生·····	186	18日 避免服用安眠药成瘾·····	199
27日 面部刮痧助养颜·····	187	19日 远离痴呆，幸福一生·····	200
28日 刮痧膀胱经养心安神·····	187	20日 明明白白防甲亢·····	200
29日 刮痧治疗更年期不适·····	188	21日 控血糖要“管住嘴，迈开腿”·····	201
30日 刮眼周改善视疲劳·····	188	22日 增强免疫力百病不生·····	201
31日 背部刮痧防感冒·····	188	23日 有效护膝，避免人老腿先衰·····	202

十一月 日常保健

课堂：····· 189

**未雨绸缪治未病，
淡定的更年期**

1日 吃出好皮肤·····	190
---------------	-----

2日 告别“鼠标手”·····	203
25日 小感冒也会引发大问题·····	203
26日 分清鼻炎与感冒对症治疗·····	204
27日 阻断传染源狙击肺结核·····	204

28日	多管齐下防脑卒中	205
29日	消灭胃癌重在不让病从口入	205
30日	预防脸部脱皮要内外兼治	206

十二月 健康宜忌

课堂：.....207

细节决定健康， 笑面更年期

1日	打造舒适环境，好眠好梦	208
2日	预防失眠要少吃下列食物	208
3日	室温适宜时易入睡	209
4日	卧室摆放植物有讲究	209
5日	夜间沐浴时，切忌湿头发入睡	210
6日	常失眠可试试这些食材	211
7日	工作日午睡禁忌	211
8日	日常生活中的八大过敏原	212
9日	营养均衡防眼袋	213
10日	不要经常拔白发	214
11日	久坐族要学会正确使用靠垫	214
12日	缓解“落枕”疼痛可用热敷 和按摩	215
13日	做好防护眼睛不干涩	215

14日	绝经过渡期仍有排卵可能， 要坚持避孕	216
15日	消除流失钙的坏习惯	216
16日	饭后保健助消化	217
17日	糖尿病患者不宜过度泡温泉	217
18日	拒绝居室污染	218
19日	雾霾天要自我保护	218
20日	预防空气污染，要选择合适 口罩	219
21日	注意，厨房油烟是致癌物！	219
22日	每天至少刷牙两次	220
23日	六步洗手法做好手卫生	220
24日	减少熬夜的伤害	221
25日	耳朵不要经常掏	222
26日	化妆品乱搭配易过敏	222
27日	有些药物不可以突然停药	223
28日	血糖经常低，千万别大意	223
29日	如何做到低盐饮食	224
30日	晒被子可解决螨虫问题	224
31日	吃对食物可防癌	225

参考文献226

认知课堂：

一月

平稳度过更年期，

坦然面对不发火

更年期女性要主动学习更年期相关知识，正确认识更年期，消除误解和恐惧。乐观面对生活，积极参加社交活动，学习情绪管理和放松技巧，学会自我调适，需要时主动寻求心理支持。

更年期不是一个结束，而是女性一段新生活的开始。只要注重保健，及时治疗和正确处理心理方面的问题，女性是完全能够顺利度过这一时期的。在这之后，就能健康地进入比较稳定的老年期。

女性自身也要认识到这是正常的生理变化所引起的暂时现象，应规律作息，要保持乐观心态，坚持身体锻炼，少吃甜食、动物脂肪和内脏，多吃粗粮和含钙高的食物，如鱼、奶制品、豆类等。如果感觉严重时，应该去医院就诊。



更年期在医学上叫“围绝经期”，它是每个女性都要经历的生理期，它以月经周期突然改变为标志。中国女性的更年期多集中在45~55岁，绝经平均年龄为49.5岁。现代社会由于事业和生活的双重压力，一些女性既要忙于工作，又要照料家庭，30岁以后就出现隐性更年期症状，如潮热、月经稀少和周期推迟等，显著影响生活质量。

更年期与绝经是两个不同的概念，绝经一般是指女性40岁以后，月经不来达1年时间。最后一次月经的时间就是绝经的时间。

很多人在正式绝经前，就会出现月经周期的变化，如果变化达2次，每次改变的时间达到7天，那么从这个时候开始，到绝经这段时间，就是绝经过渡期。绝经过渡期加上停经后12个月，这个时间段叫作围绝经期。



一月 认知课堂：

更年期多集中在45~55岁

1日



一月 认知课堂：

影响女性更年期早晚的因素

2日

新陈代谢	长期久坐、缺乏运动，导致身体新陈代谢障碍，会引起肥胖等，可能使更年期提前
精神状态	夫妻关系不和谐、生活节奏快、精神压力大、长期抑郁、焦虑等因素，均可使绝经期提前
个体因素	与个体素质、健康状态、社会环境及精神因素等密切相关
身体疾病	人工流产、结核病、肝病等慢性消耗性疾病、代谢和内分泌疾病、肿瘤、流行性腮腺炎并发卵巢炎等，均可引起卵巢功能减退而提前绝经
避孕药物	一般女性口服避孕药时间越长，绝经越晚。这是因为口服避孕药作为外源性的女性激素，可以抑制排卵的发生，导致绝经晚
出生季节	研究发现，春季出生的女性由于其卵细胞数量少从而导致了她的更年期到来较早，而秋季出生的女性更年期到来的时间最晚
钙质流失	身体缺钙，会使腰酸背痛、骨质疏松等更年期症状提前出现
过度减肥	体内缺乏必要的营养素，脏器衰老加快，最终导致更年期提前