

# 更年期综合征

## 中医治疗与饮食调养

尹国有 主编



金盾出版社

# 更年期综合征中医治疗 与饮食调养

主 编

尹国有

副主编

李 广 李合国 孟 毅

编著者

尹淑颖 饶 洪 徐心阔 陈玲曾

李洪斌 韩振宏 周 正 蔡小平

金 盾 出 版 社

## 内 容 提 要



本书以问答的形式,简要介绍了更年期及更年期综合征的概念,临床表现及危害性,诱发因素,以及诊断与预防等基础知识;详细阐述了更年期综合征的中医治疗,主要包括常用的单味中药、方剂、中医辨证分型治疗、单方验方治疗、中成药治疗、针灸、贴敷、按摩治疗及运动锻炼等,饮食调养原则及常用的粥类食疗方、菜肴类食疗方、汤羹类食疗方、面点类食疗方,以及适宜于不同体质、不同证型患者的食疗药膳方。其文字通俗易懂,内容科学实用,可作为更年期综合征患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供基层医务人员阅读参考。

### 图书在版编目(CIP)数据

更年期综合征中医治疗与饮食调养/尹国有主编. — 北京:金盾出版社,2017.7

ISBN 978-7-5186-1223-9

I. ①更… II. ①尹… III. ①更年期综合征—中医治疗法—问题解答 ②更年期综合征—食物疗法—问题解答  
IV. ①R271.11-44②R247.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 045299 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

彩页正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:10.625 字数:230千字

2017年7月第1版第1次印刷

印数:1~5000册 定价:32.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



更年期综合征是指妇女在围绝经期或其后,因卵巢功能逐渐衰退或丧失以致雌激素水平下降所引起的以自主神经功能紊乱、代谢障碍为主的一系列症候群。简单地说,是由中年向老年过渡时期身体和心理出现的一系列反应。更年期是女性朋友必然要经历的阶段,更年期综合征的症状轻重不等、持续时间长短不一,一般表现为时有潮热汗出、头晕耳鸣、心悸失眠、焦虑忧郁、烦躁易怒、疲惫乏力、敏感多疑等,给患者带来肉体和精神上的痛苦,造成家庭、社会关系紧张,影响正常的工作和生活。在更年期综合征的调治中,中医有众多行之有效的手段,食疗药膳是重要的自我调养方法,而患者及其家属的参与则显得尤为重要。为了普及医学知识,增强人们的自我保健意识,让广大读者在正确认识更年期综合征的基础上,恰当地选用中医疗法调治更年期综合征,合理地运用饮食药膳调养更年期综合征,我们组织编写了《更年期综合征中医治疗与饮食调养》一书。

本书以更年期综合征的中医治疗及饮食调养为重点,采用问答的形式,系统地介绍了更年期综合征的防治知识,认真细致地解答了广大更年期综合征患者在寻求治疗调养更

年期综合征过程中可能遇到的各种问题,力求让广大读者看得懂、用得上。书中简要介绍了女性更年期及更年期综合征的概念、临床表现及危害性、诱发因素,以及诊断与预防等有关更年期综合征的基础知识;详细阐述了更年期综合征的中医治疗及饮食调养。在中医治疗中,主要包括常用的单味中药、方剂、中医辨证分型治疗、单方验方治疗、中成药治疗,针灸、贴敷、按摩治疗及运动锻炼方法等;在饮食调养中,主要包括饮食调养原则,常用的粥类食疗方、菜肴类食疗方、汤羹类食疗方、面点类食疗方,以及适宜于不同体质、不同证型更年期综合征患者的食疗药膳方等。

书中文字通俗易懂,内容科学实用,所选用的治疗和调养方法叙述详尽,可作为更年期综合征患者家庭治疗和自我调养康复的常备用书,也可供基层医务人员和广大群众阅读参考。需要说明的是,引起更年期综合征的原因是复杂多样、千变万化的,治疗更年期综合征是一个系统工程,并不是单纯应用激素替代那样简单。读者在应用本书介绍的治疗和调养方法治疗调养更年期综合征时,一定要先咨询医生,切不可自作主张、生搬硬套地“对号入座”,以免引发不良事件。

在本书的编写过程中,参考了许多公开发表的著作,在此一并向有关作者表示衷心的感谢。由于我们水平有限,书中不当之处在所难免,欢迎广大读者批评指正。

尹国有



# 目 录

## 一、基础知识

1. 女性一生大致分几个阶段 ..... (1)
2. 月经是怎样产生的 ..... (2)
3. 月经周期中子宫内膜是如何变化的 ..... (3)
4. 什么样的月经是正常的 ..... (4)
5. 什么是更年期 ..... (5)
6. 妇女更年期与绝经期是不是一回事 ..... (7)
7. 能知道自己何时进入更年期吗 ..... (8)
8. 更年期妇女主要有哪些生理改变 ..... (9)
9. 影响更年期到来的因素有哪些 ..... (11)
10. 女性怎样自我检测是否进入更年期 ..... (12)
11. 什么是更年期综合征 ..... (13)
12. 为什么会出现更年期综合征 ..... (14)



13. 哪些人容易患更年期综合征 ..... (15)
14. 年轻女性也会有更年期综合征吗 ..... (17)
15. 更年期综合征有哪些症状 ..... (18)
16. 是否妇女都有更年期综合征的表现 ..... (19)
17. 更年期综合征有什么危害 ..... (21)
18. 更年期妇女月经常出现怎样的变化 ..... (22)
19. 更年期妇女为什么会出现潮热 ..... (23)
20. 失眠为什么总与更年期结伴而行 ..... (24)
21. 更年期妇女为什么会出现心悸、胸闷 ..... (26)
22. 更年期妇女为什么会出现头痛 ..... (28)
23. 更年期妇女为什么会出现尿失禁 ..... (29)
24. 为什么更年期妇女容易发生骨质疏松症 ..... (30)
25. 更年期妇女为什么容易肥胖 ..... (31)
26. 为什么说冠心病是绝经妇女的“头号杀手” ..... (33)
27. 更年期多疑的心态主要有哪些表现形式 ..... (34)
28. 哪些因素容易促发更年期抑郁症 ..... (36)
29. 为什么有的妇女在绝经期后还会发生阴道出血 ... (37)
30. 为什么更年期女性会出现血压不稳 ..... (39)
31. 为什么更年期女性乳腺癌的发病率高 ..... (40)
32. 更年期女性怎样自查乳腺 ..... (42)
33. 哪些因素可诱发更年期综合征 ..... (43)
34. 如何确定是否患有更年期综合征 ..... (45)
35. 更年期女性测定性激素水平的意义何在 ..... (46)
36. 更年期综合征应注意与哪些疾病相鉴别 ..... (48)
37. 如何判断自己更年期综合征发病的轻重程度 ..... (50)





|                                           |      |
|-------------------------------------------|------|
| 38. 女性更年期在什么情况下要去医院看病,主要有<br>哪些检查项目 ..... | (52) |
| 39. 怎样正确对待更年期综合征 .....                    | (53) |
| 40. 更年期综合征是不是都需要治疗 .....                  | (54) |
| 41. 什么是更年期综合征的激素替代疗法 .....                | (56) |
| 42. 激素替代疗法的适应证和禁忌证有哪些 .....               | (57) |
| 43. 更年期激素替代疗法有哪些利弊 .....                  | (58) |
| 44. 为什么更年期预防保健宜早不宜晚 .....                 | (59) |
| 45. 如何预防更年期综合征 .....                      | (60) |

## 二、中医治疗

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 1. 中医是如何认识更年期综合征的 .....       | (62)  |
| 2. 中医治疗更年期综合征有哪些优势和方法 .....   | (63)  |
| 3. 治疗更年期综合征常用的单味中药有哪些 .....   | (65)  |
| 4. 治疗更年期综合征常用的方剂有哪些 .....     | (77)  |
| 5. 如何正确煎煮中药汤剂 .....           | (94)  |
| 6. 怎样服用中药汤剂才恰当 .....          | (96)  |
| 7. 中医是怎样辨证治疗更年期综合征的 .....     | (97)  |
| 8. 如何选用单方验方治疗更年期综合征 .....     | (99)  |
| 9. 治疗更年期综合征常用的单方有哪些 .....     | (100) |
| 10. 治疗更年期综合征常用的验方有哪些 .....    | (106) |
| 11. 著名中医高冬来是怎样治疗更年期综合征的 ..... | (118) |
| 12. 著名中医胡思荣是怎样治疗更年期综合征的 ..... | (120) |



13. 著名中医孟安琪是怎样治疗更年期综合征的 ..... (123)
14. 著名中医倪宗珈是怎样治疗更年期综合征的 ..... (125)
15. 著名中医吴高媛是怎样治疗更年期综合征的 ..... (127)
16. 著名中医赵和平是怎样治疗更年期综合征的 ..... (129)
17. 著名中医雷根平是怎样治疗更年期综合征的 ..... (133)
18. 著名中医罗铨是怎样治疗更年期综合征的 ..... (135)
19. 著名中医史大卓是怎样治疗更年期综合征的 ..... (138)
20. 著名中医王庆国是怎样治疗更年期综合征的 ..... (140)
21. 如何选择治疗更年期综合征的中成药 ..... (144)
22. 怎样保管治疗更年期综合征的中成药 ..... (146)
23. 治疗更年期综合征常用的中成药有哪些 ..... (147)
24. 怎样根据辨证分型选用治疗更年期综合征的  
    中成药 ..... (160)
25. 针灸治疗更年期综合征有何作用 ..... (161)
26. 应用针刺疗法治疗更年期综合征应注意些什么 ..... (162)
27. 应用艾灸疗法治疗更年期综合征应注意些什么 ..... (163)
28. 治疗更年期综合征常用的针刺处方有哪些 ..... (164)
29. 治疗更年期综合征常用的艾灸处方有哪些 ..... (169)
30. 耳穴疗法能治疗更年期综合征吗 ..... (174)
31. 如何进行耳针治疗 ..... (175)
32. 如何进行耳压治疗 ..... (176)
33. 治疗更年期综合征常用的耳针处方有哪些 ..... (177)
34. 治疗更年期综合征常用的耳压处方有哪些 ..... (182)
35. 应用耳针耳压疗法治疗更年期综合征应注意  
    什么 ..... (187)





|                                      |       |
|--------------------------------------|-------|
| 36. 药物敷贴法治疗更年期综合征有哪些作用<br>特点 .....   | (188) |
| 37. 治疗更年期综合征常用的药物敷贴处方有<br>哪些 .....   | (190) |
| 38. 应用药物敷贴法调治更年期综合征应注意<br>什么 .....   | (195) |
| 39. 足浴疗法对更年期综合征有何作用 .....            | (196) |
| 40. 治疗更年期综合征常用的足浴处方有哪些 .....         | (197) |
| 41. 按摩调治更年期综合征有何作用 .....             | (203) |
| 42. 按摩调治更年期综合征应注意什么 .....            | (204) |
| 43. 如何用分步自我按摩法调治更年期综合征 .....         | (205) |
| 44. 怎样用睡前四步按摩法调治更年期综合征 .....         | (206) |
| 45. 如何用指压改善睡眠法调治更年期综合征<br>失眠 .....   | (207) |
| 46. 怎样用捏耳揉按擦面法调治更年期综合征 .....         | (208) |
| 47. 如何用简单自我按摩助眠法调治更年期综<br>合征失眠 ..... | (208) |
| 48. 如何用睡前按摩催眠法调治更年期综合征<br>失眠 .....   | (210) |
| 49. 怎样用头部按摩七式调治更年期综合征 .....          | (211) |
| 50. 如何通过睡前捶背调治更年期综合征<br>心烦失眠 .....   | (212) |
| 51. 怎样通过梳头调理更年期综合征 .....             | (213) |
| 52. 怎样用梳头推揉按穴法调治更年期综合征 .....         | (214) |
| 53. 怎样用音乐疗法调治更年期综合征 .....            | (214) |





54. 怎样用赏花疗法调治更年期综合征 ..... (217)
55. 怎样用舞蹈疗法调治更年期综合征 ..... (218)
56. 矿泉浴调治更年期综合征有何作用 ..... (219)
57. 更年期综合征患者怎样进行矿泉浴 ..... (220)
58. 海水浴调治更年期综合征有何作用 ..... (222)
59. 更年期综合征患者怎样进行海水浴 ..... (223)
60. 森林浴调治更年期综合征有何作用 ..... (224)
61. 更年期综合征患者怎样进行森林浴 ..... (225)
62. 更年期综合征患者如何进行热水浴 ..... (226)
63. 怎样用沙浴调治更年期综合征 ..... (227)
64. 运动锻炼是调养更年期综合征的有效方法吗 ..... (228)
65. 运动锻炼对更年期综合征有何作用 ..... (229)
66. 更年期综合征患者在运动锻炼时应注意  
    什么 ..... (230)
67. 散步对更年期综合征患者有益吗,如何散步 ..... (231)
68. 慢跑能调治更年期综合征吗,患者如何进行  
    慢跑 ..... (233)
69. 更年期综合征患者怎样练习安神助眠操 ..... (234)
70. 更年期综合征患者怎样练习防止老化体操 ..... (236)
71. 更年期综合征患者怎样练习醒脑健身操 ..... (238)
72. 如何运用卧床安眠保健操调治更年期综合征 ..... (239)
73. 如何运用全身活动健身法调治更年期综合征 ..... (241)
74. 如何运用增强记忆力操调治更年期综合征 ..... (243)
75. 如何运用祛病健身早操调治更年期综合征 ..... (244)
76. 更年期综合征患者如何练习睡前保健操 ..... (245)





77. 更年期综合征患者练习太极拳应注意什么 ..... (247)
78. 更年期综合征患者起居养生的要点有哪些 ..... (249)
79. 更年期综合征患者日常生活中应注意什么 ..... (251)

### 三、饮食调养

1. 为什么更年期综合征患者要重视饮食调养 ..... (255)
2. 更年期综合征患者的饮食调养原则是什么 ..... (256)
3. 怎样做才是合理膳食 ..... (257)
4. 更年期综合征患者如何判断自己的体质 ..... (259)
5. 更年期综合征患者的饮食如何因人、因时、  
因地而异 ..... (260)
6. 有益于更年期综合征患者的常用食物有哪些 ..... (261)
7. 为什么更年期女性要摄入少盐高钙饮食 ..... (273)
8. 更年期综合征患者能否选用保健补品 ..... (274)
9. 更年期综合征患者进补的原则是什么 ..... (275)
10. 更年期综合征患者进补的禁忌有哪些 ..... (276)
11. 更年期综合征患者怎样选择适合自己的  
进补方法 ..... (277)
12. 更年期妇女宜常喝牛奶吗 ..... (278)
13. 更年期妇女宜常吃蜂蜜吗 ..... (279)
14. 如何用莲子制成食疗方调养更年期综合征 ..... (280)
15. 如何用桂圆肉制成食疗方调养更年期综合征 ..... (282)
16. 如何用核桃仁制成食疗方调养更年期综合征 ..... (285)



## 更年期综合征中医治疗与饮食调养

17. 用于调养更年期综合征的食疗单方有哪些 ..... (287)
18. 适宜于更年期综合征患者食用的粥类食疗  
方有哪些 ..... (289)
19. 适宜于更年期综合征患者食用的汤羹类食疗  
方有哪些 ..... (291)
20. 适宜于更年期综合征患者食用的菜肴类食疗  
方有哪些 ..... (294)
21. 适宜于更年期综合征患者食用的面点类食疗  
方有哪些 ..... (296)
22. 药茶能调治更年期综合征吗 ..... (300)
23. 适宜于更年期综合征患者服用的药茶有哪些 ..... (301)
24. 应用药茶调治更年期综合征应注意什么 ..... (305)
25. 更年期综合征患者怎样分型选用食疗方 ..... (306)
26. 更年期综合征患者怎样根据症状选用食疗方 ..... (312)
- 附录:人体常用穴位示意图 ..... (320)





# 一、基础知识

## 1. 女性一生大致分几个阶段

女性的一生,由呱呱落地到衰老死亡,要经历几十年,甚至百年以上,在这漫长的人生中,大致可划分为以下几个阶段。

(1)新生儿期:从出生到出生后4周为新生儿期。胎儿在子宫内由于受到母体性腺及胎盘所产生的性激素(主要为雌激素)的影响,其子宫、卵巢及乳房可有一定程度的变化,极个别的出生后可有溢乳和少量阴道出血,这些属于生理现象,多会很快消失。

(2)幼儿期:从4周到12岁为幼儿期。此期内生殖器官处于幼稚状态。7~8岁起,内分泌腺开始发育,逐渐出现女性的一些特征,如骨盆渐变宽大,皮下的脂肪渐增多。10岁左右,卵巢中的卵泡有少数开始发育,但绝大部分都达不到成熟程度。11~12岁时,第二性征开始出现。

(3)青春期:一般在13~18岁,从月经来潮至生殖器官发育成熟。此期生殖器官迅速发育,性功能趋于成熟,第二性征明显。这时音调变尖,乳房发育隆起,阴毛、腋毛增加,脂肪分布于胸、肩及臀部,显现出女性特有的体表外形。

丘脑下部和垂体的促性腺激素分泌增加,促使卵巢开始增大,卵泡细胞产生性激素(雌激素),在性激素的作用下,内、外生殖器官均逐渐发育成熟。12~13岁开始出现月经,



第一次行经称为“初潮”。由于卵巢功能尚未稳定,所以初始月经常不规则,一般在2年左右月经才逐渐有规律。如果到了18岁女性仍不见月经来潮,应及早到医院查明原因。

(4)性成熟期:一般自18岁左右趋于性成熟,历时30年左右的时间。此期为卵巢生殖功能与内分泌功能最旺盛时间,全身各部分发育成熟,有规律的月经,每隔大约4周发生一次,并出现周期性排卵。此期的女性具有生育能力。

(5)更年期:一般发生于45~55岁,是妇女由成熟期进入老年期的一个过渡时期。此时卵巢功能由活跃而转入衰退状态,排卵变得不规则,直到不再排卵。月经逐渐不规律,到最后完全停止。

处于更年期的部分妇女,由于卵巢功能衰退,自主神经功能调节受到影响,可出现阵发性面部潮红,情绪易激动,心悸与失眠等症状,称为“更年期综合征”。

(6)老年期:老年期是指更年期后的生命时期,一般指56~60岁以后。老年期机体所有内分泌功能普遍低落,卵巢功能进一步衰退,除全身发生衰老改变外,生殖系统亦逐渐萎缩。

## 2. 月经是怎样产生的

月经是指伴随卵巢周期性变化出现的子宫内膜周期性脱落及出血的现象,这是女性所特有的生理现象,这种变化是周期性的,一般每个月发生1次,所以称为月经。

规律月经的建立是女性生殖系统功能成熟的主要标志。月经从13~14岁来潮,直到五十岁左右消失,伴随每个女性数十年。月经是在人体的下丘脑、垂体和卵巢相互协调作用





下,经过身体里一系列复杂的周期变化产生的,这种变化称为“性周期”。

卵巢具有独特的功能,一是提供成熟的卵子,保障女性繁殖后代;二是支持生殖内分泌功能,分泌性激素。青春期后,每个性周期卵巢中只有1个卵泡可以生长发育成熟。成熟的卵泡破裂,将里面的细胞排出,称为“排卵”。排卵后,卵泡细胞内形成黄体。如果卵子没有受精,黄体的寿命不超过14日就萎缩消失。3~4日后新的周期开始。在卵巢的周期变化中,卵泡生长发育时产生一种内分泌激素(雌激素)。排卵后黄体除产生雌激素外,还产生另一种内分泌激素(黄体酮)。在子宫的周期变化中,雌激素的作用是使子宫内膜生长增厚,血管增多。排卵以后,黄体分泌的雌激素和黄体酮共同作用,使增厚的子宫内膜腺体弯曲,发生分泌现象,为可能到来的受精卵做好准备。如果没有受孕,黄体萎缩,子宫内膜失去激素的支持,也开始萎缩、坏死、脱落。血液与脱落的内膜碎屑一起排出体外,这就是“月经”。

子宫内膜的脱落是周期性的,当子宫内膜的功能层剥脱后,基底层就进行修复,这就是人们肉眼所见的“出血周期”。与此同时,卵巢内新的卵泡逐步发育、成熟,进入下一个月经周期,如此周而复始地循环,直到绝经才终止。

### 3. 月经周期中子宫内膜是如何变化的

月经周期中子宫内膜的变化直接受卵巢激素的影响和控制。其变化特点是内膜增厚,血管增生,子宫腺增长并分泌,以适应受精卵的植入和发育;如卵子未受精,增厚的子宫内膜失去激素的支持,开始萎缩、脱落,伴随出血,形成月经。





子宫内膜这种周期性变化叫月经周期。子宫内膜的周期性变化可分为月经期、经后期、增生期和经前期4个时期。

(1) 月经期：月经周期的第1~4日。排出的卵子未受精，黄体在2周后逐渐萎缩退化，雌激素和孕激素的分泌量突然减少，结果子宫内膜的血管收缩，造成内膜表层缺血、缺氧，以致组织坏死、脱落，血管破裂出血而形成月经。

(2) 经后期：也称修复期，相当于月经周期的第5~6日。月经期结束，残留的子宫内膜腺上皮增生，移向破溃的创面，重新形成一层完整的柱状上皮。这时卵巢内又有一些初期卵泡开始生长发育。

(3) 增生期：月经周期的7~14日。这时子宫内膜受新发育生长的卵泡中雌激素影响，逐渐增厚，血管和子宫腺体增生。在此期末，卵泡成熟并排卵。

(4) 经前期：又称分泌期，为月经周期的第15~28日，持续约14日。排卵后有黄体形成，并产生孕激素和雌激素。在激素作用下，子宫内膜继续增厚，血管增长呈螺旋状，在增长的子宫内腔内有很多分泌物，子宫内膜的这些变化为受精卵的种植和发育准备了条件。如果排出的卵子受精了，则子宫内膜在孕激素的作用下继续增生肥厚；如未受精，则卵巢内的黄体退化，孕激素和雌激素减少，子宫内膜脱落形成下次月经。

### 4. 什么样的月经是正常的

正常的月经是指有规律的、周期性的子宫出血，是女性一种正常的生理现象，乃女性生殖功能成熟的外在标志之一。由于月经受体内外各种因素的影响，因此每个人的月经

