

生活馆 陈玉芬 著

更年期



随书附赠
示范教学VCD

瑜
伽



让你找回年轻十岁的自信与光彩！

轻轻松松的YOGA
最适合即将进入更年期的你
或正在更年期的你！
让你的容貌、身材、健康、气色、
皮肤、风韵、活力、自信
都有了奇妙的改变！

知识出版社

图字：01-2006-3737

中文简体字版由台视文化事业股份有限公司授权出版

图书在版编目 (CIP)数据

更年期瑜伽 / 陈玉芬著. - 北京: 知识出版社, 2006.9

ISBN 7-5015-5023-9

I. 更... II. 陈... III. ①女性-更年期-保健
②女性-瑜伽术 IV. ① R711.75 ② R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 109394 号

策划人: 张 勇

责任编辑: 严 峻

特约编辑: 陆 瑜

责任印制: 王丽荣

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮编: 100037 电话: 010-68330192)

<http://www.ecph.com.cn>

印 刷: 北京市雅彩印刷有限责任公司

开本: 787 × 1092 毫米 1/20 印张: 6.5 字数: 100 千字

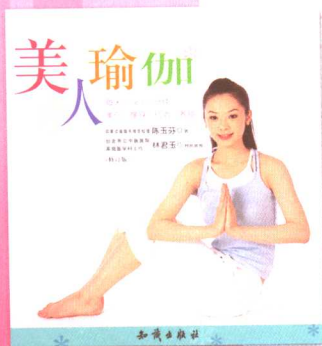
2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

印数: 00001-10000 册

ISBN 7-5015-5023-9

定价: 28.00 元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换。



《美人瑜伽》 陈玉芬 著

20 开全彩 定价：25.00

皮肤粗了？胸部平了？衣服全都穿不下了？用尽各种方法、吃遍各种妙方，结果还是令你有所遗憾？每天为自己安排5~10分钟做做瑜伽，你就可以想塑哪里就瘦哪里；想何处粉粉嫩嫩就可以何处柔柔润润！再加上书中介绍的相关的穴位按摩、养生茶饮、健康蔬果汁、美人汤浴……很快地，你就能拥有实实在在的美丽与健康！



《美人瑜伽II》 陈玉芬 著

20 开全彩 定价：25.00

久坐少动让你驼背、肩颈痛、两腿胀麻吗？久盯屏幕让你疲劳、头疼、两眼酸涩吗？身为坐坐族的你，有可能与凸小腹、大臀部划清界线吗？只要一张椅子，一尺见方的空间，再稍稍借用短短几分钟动一动，就能告别24种坐坐族挥之不去的不适与困扰！



《美人拉丁》 陈奕云 著

20 开全彩 定价：28.00

有氧舞蹈不仅可以锻炼身体、雕塑身形，透过对肢体的灵活掌握，更可以练就一番展现魅力与性感的功夫。这是一套让你魅力四射、性感加分的基础拉丁舞。

随书附送
VCD《美人拉丁轻松做》

行销企划：北京万业文化有限公司

www.winreader.com.cn

《美人配色》 田诗漫 著

20开全彩 定价：28.00

著名色彩诊断专家亲自出镜，色彩诊断技术首次大公开！无需高昂花费，从化妆到着装，从发型到脚下，你的私人色彩诊断顾问时刻为你提供全方位美人配色方案！运用色彩诊断测试卡，美人配色轻松完成，从此逛街不再花错钱！参照个人着装72色用色卡，结合真人模特实景拍摄，提供上百种服装、配饰搭配方案，美人装扮一目了然。选对色彩，美丽、优雅自然来！



随书赠送
世界名牌古琦丝巾会员优惠卡

《一周瑜伽解压》 陈玉芬 著

20开全彩 定价：28.00

你累了吗？感到压力大，常常胸口闷、心情焦虑、脑子空白，觉得很忧郁、不顺心、睡不好、吃不下，不想与人交谈，身心疲惫，很想有一番作为却又觉得困难重重吗？别让忧郁症不知不觉找上你！每天利用短短的几分钟时间，做做全身伸展瑜伽，你的压力即可找到最好的宣泄出口，压力自然渐渐排解，压力渐渐减少了，没有了，很快，你也能成为身心愉快、春风得意的人。



《优雅过生活》 陈子苓 著

32开全彩 定价：22.00

优雅并非仅是富贵闲人的专利。用心过生活，优雅可以简单拥有。68种巧思，带给你追求优雅生活的灵感与快乐。描绘优雅生活的蓝图，为生活镶一道宁静的边。



美人生活馆 陈玉芬 著

R214

3D

2006

更年期瑜伽



知藏出版社

让更年期后 1/3 人生 拥有最佳品质

根据中国台湾“卫生署”的统计，中国台湾地区 45 岁以上的女性已经超过 300 万人，而台湾女性的平均寿命现在已 79 岁，也就是说，女性在渡过更年期（平均约为 49.8 岁）后，还有 1/3 以上的人生岁月必须走过。妇女朋友在这漫长的 30 年岁月中，如何延缓自己的老化及活出好的生活品质至为重要。

现代人常花大把银子去瘦身减重，或去美化皮肤，追求的就是长春健美，其实在抗衰老的领域中，这些都是息息相关不可分割的。

由抗衰老的观点而言，调整生活作息、改变饮食习惯、规律的运动，以及适当补充维生素、微量元素乃至荷尔蒙，都是保持健康、延年益寿的有效方法。经由充足的睡眠、均衡的饮食，以及规律的运动，体重自然可控制，更最重要的是，同时可使肌肉组织和骨质密度一起增加，这才是健康的减重。

此外，规律的运动及充足的睡眠，可达到减压的效果。我们知道人体一旦长久处于压力下，肾上腺皮质醇必然增高，而长久的皮质醇上升，更是青春健康的杀手。常规的运动，可使肌肉维持一定的张力，加上足够的蛋白质补充，在健康的身体下，拥有姣好的肌肤，又有何难。





然而,抗衰老并不是使人长春不老,而是减缓人体老化的速度。事实上,人类在过30岁后,体内的各种荷尔蒙分泌就开始逐渐下降。更年期后,在医师的评估监控下,辅以维生素、微量元素及荷尔蒙的补充,将使老化的过程更缓慢,生活更有品质。

在我的门诊中,常碰到妇女抱怨自己常会感到焦虑、全身疲劳、失眠,但全身检查又查不出任何毛病。其实,这是更年期妇女面对心脏血管疾病、骨质疏松之外,另一个常见的问题。更年期妇女面对儿女成长离家的空巢期,以及因自己青春逝去失去自信,加上荷尔蒙的改变,自然会产生无形的压力,进而影响身心和睡眠品质。对于这些妇女,我常建议她们做些游泳、慢跑、瑜伽等运动,所有毛病常不药而愈。

基本上,瑜伽是介于静坐冥想和有氧运动之间的一种很好的运动,对身体热量的消耗绝对是有帮助的,除了可以避免肥胖产生外,也可以减少因肥胖所带来的心血管等疾病;而我相信,从后压力纾解、养生与抗衰老的角度,瑜伽更能达到很好的功效。练习瑜伽应能使更年期妇女情绪缓和而达减压的目的;同时瑜伽中伸展、收缩的动作也能强化身

体柔软度,有助于防范老年人最怕的跌倒所致的骨折。此外,瑜伽讲求肢体的协调平衡,在做各种动作的同时,也是在做脑部运动,因此,应可减缓年纪逐渐增大所带来的智能退化现象。

这本《更年期瑜伽》作者陈玉芬老师,针对更年期女性设计出实用的瑜伽动作,加上书中对饮食营养的介绍,相信对于读者而言,应可从中获得相当的助益。

陈光炜

- 中国台湾“卫生署”桃园医院妇产科主任
- 中国台湾妇产科医学会理事
- 妇女泌尿暨骨盆松弛医学会理事
- 不孕症内分泌抗衰老专家

1307061



瑜伽使你青春不老!



旁人常问我：“陈老师，你怎么总是精力那么充沛，怎么有办法一个人承担那么多工作，却很少看到你喊累？”是啊！回顾我18岁接触瑜伽，之后从事瑜伽教学工作二十多年，到现在忙于瑜伽企业化经管，瑜伽在我的生命中占据了很大、很重要的位置，从内而外，更新、改造了我整个人，至今我仍感谢生命一路行来，一直有瑜伽为伴，使我能有今天的样貌。

几次与瑜伽教室学员聚餐时，发现许多人也与我有相同经验，这些在邱素贞瑜伽天地练了一二十年瑜伽的“阿妈小姐”，几乎不曾老过，她们有许多人与我一样从年轻时就和瑜伽结缘，我看着她们从小姐、少妇、妈妈、阿妈一路走来，总是坚持不断的练习，让她们即使面临更年期这个女性生殖力衰退、停经的生理阶段，也少有不适应的症状产生，瑜伽使她们身心沉静，情绪调节有致，体态轻盈曼妙，岁月似乎不曾在她们的身上留下痕迹，即使我早已明了瑜伽的诸多功能，却仍不禁要赞叹瑜伽使人保持青春不老的惊人效果。

在本书中，我特别请几位已渡过更年期的学员介绍她们的经验与心得。

有学员提到，练习瑜伽使体力变好，即使不做保养，脸部看起来也比实际年龄年轻许多。我们常听人说：“女人一过四十，什么都往下塌。”人是直立动物，常年受地心引力的下拉作用，肌肉难免出现下垂现象，而瑜伽体位法中的倒立动作，可以使血液回流头部，扭转地心引力，使脸部肌肉不松弛，产生天然的“拉皮”效果，皱纹自然也会减少。

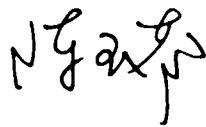
也有学员提到，更年期脑神经衰弱、失眠严重、心情烦躁，靠着练习瑜伽获得了良好的改善。瑜伽能够改善睡眠的品质，主要是因为瑜伽深沉的丹田呼吸法可使身心达到放松状态，而体位法的锻炼，也可增加血液对脑部的供应量，促进排除体内的毒素，自然对睡眠与情绪调节产生明显的功效。

更有人提到，练习瑜伽使自己随着更年期而来的肩膀酸痛与关节疼痛等毛病不治而愈。瑜伽体位法的练习，可以透过完整而均衡的收缩与伸展动作，训练全身的肌肉和强化关节的弹性，能够延缓，甚

至避免骨骼僵硬、关节退化，使“老倒勾(jiu)”(年纪大身材变得稍微矮小的现象)的模样与自己完全绝缘。

当然，瑜伽的好处是说不完的，它还有改善脑部功能、集中注意力与延缓记忆力的衰退、改善视力与听力、增强免疫力，甚至修长身体线条、达到人人称羡的塑身效果等功效，对正面临更年期的妇女，以及想要及早准备预防更年期症候群的年轻女性，这种发源于五千年前古印度修行者的和缓修炼方法，绝对是最佳选择。

练习瑜伽，什么时候都可以开始。现在，就是最好时机！不管年纪到了没，让自己及早起步，只要能长年持续不辍，身体几乎就能保持在最佳状态，使你时时享受青春不老的美妙！



更年期—— 女性生命的丰盛收割期

进入中年后,你是否突然发现身心状况渐渐改观?身体偶尔会出现许多过去未曾发生的情形,月经周期变得有点乱,情绪变得有点怪,然后你想:天啊!我该不会已经进入更年期了吧?难道我开始进入“人老珠黄”的阶段了吗?

其实,每个女性一生中都会经历青春来潮、生育期,再由青春退潮的更年期过渡到老年期,本来就是生命的历程,实在没什么好忧心恐惧的。只要心态健康、心理端正,青春退潮绝对不会是世界末日,说穿了不过就是女性从生育能力旺盛和性活动正常,一直到生殖力逐渐衰退、停经的生理过程。

普遍来说,更年期大约发生在40~60岁之间,但也有更早开始或更晚发生的纪录。多数人会产生许多不适的生理与心理变化,如月经失调、失眠、热潮红、体温失衡、心悸、口干舌燥、神经衰弱、间歇性头痛、记忆力衰退、情绪突发性亢奋或抑郁失落等,但也并不是每个人都一定会产生这些明显的更年期症状。

每位女性的更年期都是难以分享、难以诉说的独特经验,有人整日在生理与情绪的炼狱中煎熬;有人却没有明显症状,无风无雨地平稳渡过。所以,即使专业医生也很难说清楚、讲明白这个复杂难懂的生理阶段。

有人在更年期情绪变得喜怒无常、疑神疑鬼,怀疑先生外遇、怀疑别人要害自己;有人在更年期刚好与工作上的职务调动同时来临,加上家庭的问题一箩



筐，内在外在都处于一种兵荒马乱、完全失序的胶着状态，身、心与环境的巨变同时逼近，让人想不发狂也难。

不过，对许多经历过更年期风暴的女性来说，这段生命历程也不全然只是磨难，反而可能由于种种病痛的刺激，让自己变得更敏感、更成熟，在学会理解自己的身心之后，也更懂得善待自己，并且宽容、疼惜身边的人、事、物，结果从这段生命的“第二青春期”渐渐向上攀越了自己生命的高峰，也能用开阔的视野迎接、包容更多。谁能说狂乱的更年期不是上天赐与的另一种祝福呢？

人生就是一个不断适应的过程，更年期只是其中的一段旅程，面对它、接受它、适应它是唯一的对待方式。只要能做到关照自己的情绪，不堆积压力；常常涉猎吸收相关的医疗卫生知识，帮助自己释疑解惑，避免因无知而疑神疑鬼；注意饮食营养，避免因摄食不均衡影响脂肪的代谢而导致肥胖，并引发相关的心血管疾病；定期定量做和缓、规律的运动来保养身体，静坐、调整呼吸吐纳、练习瑜伽都能柔软、缓解身体上的异样反应，舒活令自己陌生的各种情绪变化，如此才能调整自己，迎接各方面的挑战。

总之，用心体验、感受变化多端的更年期的种种汹涌波涛，以乐观、开朗、舒畅的心情自我调节，才能找到让自己幸福的方法，也才能继续拥抱平衡、有序的理想生活。



PART I 更年期是怎么一回事

014 ▶ 1. 身体的变化

016 ▶ 2. 心理的调适

017 ▶ 3. 饮食的对应

019 ▶ 4. 运动的保健

020 ▶ 5. 生活的规划



PART II 瑜伽陪你渡过更年期

024 ▶ 1. 练习瑜伽行前说明

【1】身心准备

【2】场地准备

【3】呼吸与放松准备

【4】暖身体位——拜日式

030 ▶ 2. 头痛、眩晕

(1) 纾解瑜伽三式

A. 翘脚呼吸法

B. 手抱头半倒立式

C. 金顶式

(2) 头痛、眩晕怎么吃

036 ▶ 3. 潮红、潮热

(1) 纾解瑜伽三式

A. 腹部动作

B. 大猫式

C. 三角式

(2) 潮红、潮热怎么吃

042 ▶ 4. 胸闷、心悸

(1) 纾解瑜伽三式

A. 骆驼式

B. 天线式

C. 抬头扩胸式

(2) 胸闷、心悸怎么吃

048 ▶ 5. 骨质疏松

(1) 纾解瑜伽三式

A. 后视式

B. 半弓式

C. 舞蹈式

(2) 骨质疏松怎么吃

054 ▶ 6. 关节疼痛

(1) 纾解瑜伽三式

A. 战士式

B. 小矮人式

C. 四方形式

(2) 关节疼痛怎么吃

060 ▶ 7. 肥胖

(1) 纾解瑜伽三式

A. 剪刀式

B. 轮式

C. 滑梯式

(2) 肥胖怎么吃

066 ▶ 8. 心血管疾病

(1) 纾解瑜伽三式

A. 犁锄式

B. 肩立式

C. 仰天式

(2) 心血管疾病怎么吃

072 ▶ 9. 焦虑、忧郁

(1) 纾解瑜伽三式

A. 山丘摊尸式

B. 云雀式

C. 胸贴地猫式

(2) 焦虑、忧郁怎么吃

078 ▶ 10. 健忘、注意力不集中

(1) 纾解瑜伽三式

A. 莲花坐式

B. 兔式

C. 狗望月式

(2) 健忘、注意力不集中怎么吃

084 ▶ 11. 失眠

(1) 纾解瑜伽三式

A. 逆身式

B. 头顶地轮式

C. 半倒立式

(2) 失眠怎么吃

090 ▶ 12. 阴道干燥、变薄、性欲降低

(1) 纾解瑜伽3式

A. 凯格尔金刚坐式

B. 劈腿式

C. 蝴蝶式

(2) 阴道干燥、变薄、性欲降低怎么吃



096 ▶ 13. 尿失禁

凯格尔运动

(1) 纾解瑜伽三式

A. 蝗虫式

B. 凯格尔曲膝躺式

C. 美臀式

(2) 尿失禁怎么吃

102 ▶ 14. 皮肤老化

更年期的脸部保养与按摩

(1) 纾解瑜伽三式

A. 钟摆式

B. 合趾式

C. 青春式

(2) 皮肤老化怎么吃

108 ▶ 15. 便秘、腹泻、消化不良

(1) 纾解瑜伽三式

A. 拔瓦斯式

B. 弓式

C. 压腹蝗虫式

(2) 便秘、腹泻、消化不良怎么吃

114 ▶ 16. 水肿

(1) 纾解瑜伽三式

A. 单脚肩立式

B. 单脚向上伸直式

C. 踩脚踏车式

(2) 水肿怎么吃

PART III 更年期更年轻实例见证

122 ▶ 1. 盗汗、疲倦、失眠——陈祝梅

124 ▶ 2. 热潮红、盗汗、情绪不稳、
骨质流失——吴素卿125 ▶ 3. 潮红、脑神经衰弱、失眠
——陈惠珠126 ▶ 4. 腰酸背痛、心情烦躁、
脸部潮红、水肿——陈凤妹

127 ▶ 5. 疲劳、五十肩——郑秀玉

128 ▶ 6. 潮红、心悸、失眠——赖李秀琴

附录 更年期饮食建议表 ◀ 129



愈吃愈年轻饮食建议表

症状	建议食谱	页码
头痛、眩晕	· 龙井菊花饮、甘草绿茶饮 · 复方菊槐茶、芹菜红枣茶	P34 P35
潮红、潮热	· 浮麦黄芪饮、黄芪红枣茶 · 五味枸杞茶、梨汁饮	P40 P41
胸闷、心悸	· 人参茉莉花茶、藿香饮 · 莲子心饮、金针葱花饮	P46 P47
骨质疏松	· 黄豆排骨汤、香菇菠菜枸杞汤 · 发菜冬菇肉片汤	P52 P53
关节疼痛	· 黑豆排骨汤、玉竹杜仲饮 · 防风川芎饮、薏仁猪脚汤	P58 P59
肥胖	· 薏仁冬瓜饮、减肥汤 · 茯苓陈皮茶、橘皮饮、山楂银菊茶、荷叶减肥饮	P64 P65
心血管疾病	· 香菇降脂汤、陈皮荷叶茶 · 芹菜大枣汤、枸杞菊花粥、菊花山楂饮 · 花生海带肉片汤	P70 P71
焦虑、忧郁	· 莲子排骨汤、柴胡甘枣饮 · 茉莉花香饮、麦冬芦根饮	P76 P77
健忘、注意力不集中	· 百合银耳莲子羹、冰糖金针饮 · 双参茯苓饮、五味枸杞参茶、桂圆莲子鸡汤 · 豆麦莲枣茶	P82 P83
失眠	· 红枣桂圆粥、龙眼饮 · 莲子玄参饮、茼蒿菊花汤、莲心甘草茶、蜜百合	P88 P89
阴道干燥、变薄、性欲降低	· 枸杞粥、肉苁蓉鲷鱼汤 · 鲜虾炖豆腐、山药白糖饮	P94 P95
尿失禁	· 沙苑子饮、枸杞红枣鸡蛋饮 · 红糖菟丝饮	P100 P101
皮肤老化	· 茯苓莲子粥、樱桃润肤饮 · 红枣鸡蛋饮、王不留行美肤饮	P106 P107
便秘、腹泻、消化不良	· 苹果汁、甘蔗汁 · 红枣生姜饮、甜蜜绿茶、四仁畅快饮、麻子仁茶	P112 P113
水肿	· 茯苓冬瓜汤、薏仁白菜鸡片汤 · 赤豆薏仁红枣粥、丹皮茯苓饮 · 茯苓红枣粥、黑豆粥、玉米豆枣粥	P118 P119

PART

I 更年期 是怎么一回事

更年期对女性的影响似乎远远超过男性，虽然很多人以为更年期是可怕的，有如洪水猛兽般让人避之为恐不及。但其实，只要防备得当，它也可以成为女性生命中的更新期，一个重新体验幸福的机会。



