

昭光名家讲堂系列



女人那几年

让更年期更美丽

白文佩◎著

昭光大众健康研究所 审定

把握身体变化 常葆快乐之源



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

昭光名家讲堂系列

女人那几年

让更年期更美丽

白文佩◎著

昭光大众健康研究所 审定



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

女人那几年:让更年期更美丽/白文佩著. —青岛:青岛出版社,2012.5

ISBN 978-7-5436-7694-7

I. ①女… II. ①白… III. ①女性-更年期-保健

IV. ①R711.75

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第084833号

- 书 名 女人那几年:让更年期更美丽 (昭光名家讲堂系列)
作 者 白文佩
审 定 昭光大众健康研究所
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 13335059110 (0532) 85814750 (兼传真) (0532) 68068026
责任编辑 郭东明 程兆军 (0532) 68068660
封面设计 青岛出版设计中心·祝玉华
排 版 青岛新华出版照排有限公司
印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (710 mm × 1000 mm)
印 张 12
字 数 200 千
书 号 ISBN 978-7-5436-7694-7
定 价 22.00 元

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

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532) 68068629

更年期:开启人生的新阶段(代前言)

女人如花,花儿有蓓蕾初生、含苞待放、吐蕊微启、灿烂盛开、憔悴枝头的生命历程;女性则要经历新生儿期、儿童期、青春期、性成熟期、围绝经期和老年期等不同的生理时期。这些特定生理时期的更替和过渡,勾画出一道生命的弧线,描绘着女人的健康状况与生命轨迹。

《内经·上古天真论》中对此早有描述:

女子七岁肾气盛,齿更发长。二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下,故有子。三七肾气平均,故真牙生而长极。四七筋骨坚,发长极,身体盛壮。五七阳明脉衰,面始焦,发始堕。六七三阳脉衰于上,面皆焦,发始白。七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。

就是这个“形坏而无子”,成了所有女性朋友心头的一根刺。很多女性害怕因此失去了自己在男性眼中的价值,很多女性害怕伴随而来的种种不适,还有很多女性拼命寻求各种方法以延缓它的到来……最后,大家发现,就像人老了会头发花白一样,更年期是每位女性一生中必然要经历的生理阶段,是一种自然而普遍的生命状态。

机体的衰老无可避免，重要的是要保持一颗永远年轻的心。“相由心生”，情绪不同，对待更年期的心态不同，更年期带来的烦恼也不尽相同。怎样度过这一特殊时期，决定着女性晚年的生活质量。只有正确、全面了解和认识更年期，消除无谓的恐惧和悲观心理，做好充分的思想准备，才能客观、平静、科学地应对绝经前后出现的生理、躯体、心理改变，努力让自己用最短的时间适应这种巨大变化，顺利度过这一时期。

处于更年期的女性大多工作经验丰富，人生阅历深刻，这一时期也没有了纠缠几十年的生儿育女的辛苦与劳累。如果能妥善处理这一时期带来的一系列变化，很容易就会进入一个崭新的人生境界。

我们把这本小书奉献给所有的女性朋友，从中您可以了解到更年期的生理改变、更年期情绪的变化及常见疾病、更年期疾病的防治及自我保健、更年期心理健康等一系列问题。希望所有热爱生命、热爱美好生活的女性朋友都能保重身体，抛开传统观念的束缚，从容自信，乐观豁达，以此为起点重新看待自己的人生，开创一个健康美好的幸福晚年。

目 录

更年期:开启人生的新阶段(代前言)	1
-------------------------	---

第一部分 见招拆招,更年期没什么大不了	1
---------------------------	---

不知从什么时候开始,生活跟以前不一样了,与孩子斗争,跟丈夫闹矛盾,看婆婆不顺眼,和谐、温暖的家变得不再平和,甚至没了一点温情;心态和身体也出现了难以抗拒的变化:睡不着,还是睡不着,烦烦烦,看谁都烦,谁都不待见我? 月经不来了,潮热出汗、心慌心悸、体态臃肿、皮肤粗糙……简直觉得自己莫名其妙。这就是更年期吗?

第一章 难以平和的家	3
------------------	---

与青春期孩子的斗争——己所不欲,勿施于人	3
----------------------------	---

亲密爱人哪去了——夫妻携手度过更年期	7
--------------------------	---

母慈女孝的婆媳模式	11
-----------------	----

第二章 无法抗拒的变化	15
-------------------	----

怀念一沾枕头就睡着的年代	15
--------------------	----

烦烦烦,看谁都不顺眼——内省自爱胜于特殊照顾	18
------------------------------	----

为什么谁都不待见我了——改变错误认知	22
--------------------------	----

身体的变化	27
-------------	----

潮热汗出	27
------------	----

心悸心慌	28
------------	----

体态变化	29
------------	----

皮肤改变	30
------------	----

绝经的真正打击——舍不得和自己分离	32
认识一个莫名其妙的自己——与更年期反应和睦相处	35
第三章 看医生	39
自测：到更年期了吗？	39
检查：首选是妇产科	42
确诊：更年期是自然的生理阶段	44

第二部分 知己知彼，乐观规划更年期生活

45

更年期是所有女性的人生必经之路，就像女性要怀孕生孩子一样自然和必然。了解更年期是怎么回事，自己在更年期中会有什么变化，用积极乐观的态度迎接它的到来，做好更年期生活规划，让生命的第二阶段顺利起航。

第四章 心理正视	47
女性必知的更年期基本知识——客观对待	47
更年期是女性生命的第二次飞跃——生命之旅新起点	49
应对抑郁这个杀手	51
第五章 以积极乐观的心态迎接改变	57
怀着感恩的心，珍惜当下	57
宠爱不完美的自己——好标签尽管贴	58
寻求音乐的抚慰——怡情健脑	59
寻找生命的价值——开创美好人生新阶段	60
第六章 做好日常保养	64
睡眠	64
怎样改善更年期睡眠质量	64
合理安排生活起居	67
日常保健	69

戒除不良生活习惯·····	69
切勿频繁染发·····	71
沐浴放松促进代谢·····	72
选择适合自己的休闲方式·····	73
饮食保健 ·····	75
更年期饮食的原则与禁忌·····	75
适合更年期的水果蔬菜·····	76
适合更年期的肉蛋奶·····	78
豆类制品是最适合更年期的食品·····	79
调节更年期综合征的药膳·····	79
体育锻炼 ·····	85
更年期体育锻炼的原则与禁忌·····	85
有氧运动益更年·····	86

第三部分 更年期常见病的早发现早治疗····· 95

更年期是女性一生的重要转折阶段,这个阶段无论是内在的生理还是外在的形体都会发生一些改变,还会有一些常见病来袭,注意更年期的危险信号,早发现、早治疗、早康复。健康、快乐度过更年期。

第七章 常见疾病 ·····	97
注意更年期的危险信号 ·····	97
警惕和矫正老花眼 ·····	99
自查乳房,预防乳腺癌 ·····	101
高血压的防治 ·····	102
不当“糖”妈妈 ·····	103
及早诊治阴道炎 ·····	104

挡不住的尴尬——尿失禁	106
骨质疏松早预防	107
更年期，别中了甲状腺的“埋伏”	110
第八章 更年期警惕滋生恶性病	112
绝经之后“老来红”	112
及早发现宫颈癌	113
年过四十，小心子宫内膜癌	115
突然发福，勿大意	116
第九章 西 医	118
更年期综合征的对症治疗	118
更年期综合征诊断和治疗流程	119
何谓激素替代疗法（HRT）	120
何时采用激素替代疗法	121
不宜采用激素替代疗法的情况	122
你必须知道的激素替代治疗流程及用药方案	122
雌激素替代疗法的常见药物	123
激素替代的副作用及危险性	124
第十章 中 医	126
更年期综合征的辩证分析	126
常见中草药及验方	128
常用中成药及用法	130
针灸疗法	131
拔罐疗法	133
贴敷疗法	135
刮痧疗法	136
按摩疗法	138
其他常见保健疗法	139

第四部分 生活应该更美好..... 141

更年期只是女性人生阶段的一个小插曲,随着更年期慢慢过去,人生的第二个春天开始绽放:保持依然的美丽,享受自由自在的生活,打造激情人生,改写老来无用的传说,感受让年轻人都嫉妒的老来乐。

第十一章 找回自信	143
保持优美的身材	143
颈颈护肤不可少	145
烦恼丝掉落不烦恼	148
不要“人老手先老”	150
自在的穿着	151
第十二章 享受生活	153
游山玩水——回归自然,烦恼归零	153
爱好,喜欢就去尝试——享乐趣,交朋友	154
养个宠物——眼中的世界变得更美好	155
栽花种草,感受生命的力量——养花如养心	156
第十三章 激情人生	158
学点东西,预防阿尔茨海默,提高个人价值	158
乐享幸福,找回昔日甜蜜——转换模式,乐趣多多	159
打拼创业,永远不晚——有钱有闲,创业黄金期	160
告诉朋友,有空多聚聚——家庭是根,朋友是脉	161

第五部分 职场女性的更年期困扰..... 163

三四十岁的女性无论在职场上还是在家庭里都是“夹心层”。在单位,不上不下,上边领导压着,下边下属盯着,不敢有一丝懈怠;在家里,上有老的指着,下有小的黏着,职场女性分身乏术,疲于应对,自己的身体终于亮出了警告。

第十四章 职业女性与更年期	165
职业女性长期精神紧张——小心早衰	165
职业女性压力过重——三座大山，难以承受	168
职业女性除了忙还是忙——家和事业都要顾	171
职业女性心理冲突多——左右为难	173

第一部分

见招拆招,更年期没什么大不了

不知从什么时候开始,生活跟以前不一样了,与孩子斗争,跟丈夫闹矛盾,看婆婆不顺眼,和谐、温暖的家变得不再平和,甚至没了一点温情;心态和身体也出现了难以抗拒的变化:睡不着,还是睡不着,烦烦烦,看谁都烦,谁都不待见我? 月经不来了,潮热出汗、心慌心悸、体态臃肿、皮肤粗糙……简直觉得自己莫名其妙。这就是更年期吗?

第一章 难以平和的家

与青春期孩子的斗争

——己所不欲，勿施于人

作为两个女孩子的妈妈,44岁的金铃觉得自己已经做到最好了,可是这并不意味着她与女儿之间不发生战争。大女儿性格独立,做事情永远先斩后奏,近来大有“自立为王”的意思,好像忘了自己还得从她这个妈妈手中要吃、要喝、要零花钱;小女儿乖巧可爱,碰到关键问题嘴巴就变成了复读机,不管回答什么问题都是一句:“我的好妈妈,这个问题不用您操心!”一个是公然反抗,一个是柔中带刚,急得当妈妈的金铃近来的失眠更加严重,再看到她们两个的成绩单和年级排名表,大冬天硬是急出一身汗来!金铃觉得自己就像一个气球,已经濒临爆炸临界点了。

与金铃相比,45岁的杨燕更头疼。她的儿子从小就调皮,从小学五六年级起,就渐渐展现出男孩子独有的青春期特质——建立自我,以反抗父母的意见来表达自我,上了初中尤其明显。不论杨燕和丈夫多么用心地耐着性子、想尽办法和他“和平共处”,这个臭小子就是“软硬不吃”。杨燕很苦恼,她明明想平心静气地跟孩子好好谈一谈,可是一看到儿子那副特立独行的神态,以前的好脾气一下子就没了,“像个疯婆子一样”,杨燕如此形容自己当时发火的样子。

一向温柔安静的王宁最近变得越来越焦躁不安、郁郁寡欢,她怎么都想不明白:一个原本每天会和我聊天、常常要我搂搂抱抱的乖宝贝,

怎么一下子变成了陌生人？连每天的招呼都像白开水一样淡而无味。这位42岁的忧郁妈妈很伤心：到底是孩子有问题，还是我自己的问题？难道我已经到了更年期？

张晓一直和处于青春期的女儿矛盾不断。在张晓眼里，别说孩子的成绩稍有下滑，就是平时的发型、衣着稍有不妥，甚至和男同学通话的时间稍长，都会成为让她大动肝火的源头，而女儿也毫不示弱，你说东，她偏往西。你说一句，她有一百句等着。有时候，在外面受了老师同学的气，回家就发脾气，把父母当成了“出气筒”。眼看就要十八岁了，处理事情还不如个小孩子。为这事，号称“女强人”的张晓四十六年来第一次深深理解了束手无策的意义。

上述案例说白了就是“青春叛逆期”与“更年烦躁期”的碰撞。妈妈们要了解，青春期与更年期有许多相似的地方，前者处在生理上的成长期，后者则处在衰退期，都属于生命过程中不稳定的阶段。

孩子进入青春期后，一方面想从父母的权威中挣脱出来，不像儿童时期那样依赖父母；另一方面，又对父母存在物质与精神上的惯性依赖。这种矛盾对立的情绪会使孩子缺乏爱和安全感。同时，由于身体快速发育过程中出现的精力过剩，心理上的攻击性也会增强。如果在学习与社交方面比较顺利，自我意识得到肯定，则这种矛盾和攻击性容易得到化解。相反，当孩子遭受挫折时，缺乏自信，攻击性得不到化解时，就需要发泄的对象，而最容易成为发泄对象的就是与他朝夕相伴的父母。

处在更年期的妈妈，焦虑症状主要有四：一是怕孩子闲着会变坏，非得用各种辅导把孩子的时间排满，心里才踏实；二是怕孩子自由自在出危险，爱孩子爱到把孩子捧在手心里，亲子关系随着孩子的成长而不断恶化；三是怕孩子犯错，只看到孩子的错误，以反复提醒孩子已犯的和可能会犯的错误的教育手段，唠唠叨叨；四是怕孩子将来失败，把学习成绩、考试名次看得比天还大，让孩子总是戴着分数这个紧箍咒生活。

这样的妈妈对孩子成长的焦虑好像过了头,在她对孩子的关心中还掺杂着一些对自己的担心。女人一到更年期,生理和心理上的各种不良反应接踵而来,由于自身处于生命的初始衰退期,脑垂体与卵巢的内分泌平衡失调,神经系统出现不稳定现象,变得焦虑不安、敏感多疑。焦虑的妈妈把造成自己焦虑的原因归结为孩子的学业、青春期成长等,通过对孩子加强管教来缓解自己心理的痛苦,这一点也许妈妈们意识不到。自己观察下自己,说话的语速是不是比原来要快,是不是常有搓手跺脚、坐立不安的情况,无法专心去做一件事情,这些都是焦虑的表现。做一个有智慧的妈妈要清楚怎么做才是对孩子最纯粹的爱,不要让孩子来承担自己的问题。青春期与更年期相撞,妈妈应先把自己的问题解决好,才能帮助孩子。

一个负责的妈妈,关心孩子的成长是值得夸赞的行为,但是夸大孩子的错误和缺点,过分紧张焦虑反而会适得其反。

其实,告诫正在成长的孩子别犯错误是没有用处的,因为一来他们不会相信,二来犯错原本就是成长必不可少的要素之一。这个时候,家长要学会放手,让孩子自己长大,自己要像个朋友一样给予孩子平等的照顾和爱护,这就足够了。

调查表明,在更年期,妈妈们的身体出现了衰退,她们的心理活动也变得脆弱和不稳定。要是在此期间遭遇事业上的挫折、婚姻的裂变、家庭的解体、人际关系的不和等负性生活事件,容易诱发更年期的心理障碍,产生过激行为。了解到这一点,孩子们要多体谅妈妈,理解妈妈。

妈妈的心理素质在孩子的性格塑造中作用非常明显,妈妈性情平和、做事民主,子女性格多表现为亲切、率直,有活动能力;妈妈过分严厉,子女往往表现为逃避、反抗或胆怯;妈妈处事忽冷忽热,反复无常,子女多会神经质、自以为是、缺乏责任心、没有耐心等。妈妈到了更年期,孩子大多已脱离了儿童时期,所以,此时妈妈的情绪虽不至于影响孩子的性格塑造,但是其坏情绪依然可以影响孩子的情绪,相反,如果自己的情绪处理得好,也可以间接地稳定青春期子女的情绪。

特别需要指出的是,由于男性在孩子的教育和照顾中一般参与较少,所以不容易与孩子的青春期相冲突,因此,如果母亲与孩子常常发生冲突的话,父亲一定要从中多做一些工作,以“少争执,多商量;不发怒,多体谅;不计较,多体贴”

为原则，处理天下最难的“家务事”。父亲一定要当好润滑剂，帮助母亲和孩子尽快度过这一“非常时期”，重建美满和谐的家庭关系。

与子女有效沟通的小技巧

沟通是双方面的，尊重和信任是沟通的前提，要想达到沟通的目的必须遵循这一原则，即便是父母也要给予孩子足够的信任和尊重，这一基础不具备，沟通也只是单方面的教诲与批评。

1. 倾听孩子的心声，让孩子宣泄脾气

如果孩子情绪不冷静，正在气头上，那就让他先发脾气。父母安静地等待孩子把负性心理能都清空，不要打断他，不要顾及其他，把注意力放在发脾气的孩子身上，让孩子感受到：我们是在意你的，我们正在努力了解你遭遇到了什么事情让你这么生气。

2. 表达感受，做出真诚的反应

表达感受，是表达内心的感情，而不是训斥，训斥是把自己的观念强加在对方身上，在寻找不相符合之处，继而强烈反对。

孩子是弱小的，在与父母的交流中十分敏感，父母语调中包含的态度，一些敏感的词汇都会刺激到他。尤其是语音、语调，比话语的内容更重要。孩子是具有独立人格的个体，不是家长的私有物品，居高临下的态度，大吼大叫，都是对孩子的不尊重。

据美国人类学家研究：在所有的影响力中，语言占7%，音调占23%，表情及肢体动作各占35%。在与孩子沟通时，一定要注意自己的声调，还有身体语言等，家长切莫忽略这些。

3. 选择恰当的谈话时机，避免伤害孩子自尊

下午5点到7点是生理活动的最低点，迫切需要补充营养，恢复体力，这个时段不宜谈不愉快的话题，注意力不集中，也不容易控制住自己的情绪。晚饭后，体力得到补充，由于糖分的作用，心情也会变得开朗，这时才是适合跟孩子沟通的时间段。如果是孩子有错，冲突在所难免，但是要避免伤到孩子的自尊。批评