



包玉荣 武文慧 主编

QING SONG ZHOU CHU GENG NIAN QI

轻松走出更年期



内蒙古人民出版社

QING SONG ZHOU CHU GENG NIAN QI



轻松走出更年期

包玉荣 武文慧 主编

内蒙古人民出版社

轻松走出更年期

包玉荣 武文慧 主编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 9.125 字数: 168千

2004年4月第一版 2004年4月第一次印刷

印数: 1-5000册

ISBN 7-204-07109-3/R·197 定价: 16.00元

电话: (0471) 6291173 (总编室) 6292144 (发行部)

电子邮件: dzbj@s@163. com

如发现印装质量问题可随时退换

内蒙古人民出版社图书, 版权所有, 盗版必究!

出版前言

更年期是妇女一生中必经的阶段，它是指妇女从有生育能力过渡到无生育能力的过程，包括绝经前期、绝经期、绝经后期，统称也叫绝经期。人进入更年期后，在生理、心理各方面都会发生相应的变化，往往会产生消极、抑郁、沮丧、忧虑等情绪。这些情绪对健康十分不利，长期下去可导致心身疾病。而且，更年期遇到的问题几乎涉及生活的方方面面，需要人们格外认真地对待。

人们对更年期相关疾病从认识、认识到重视、治疗和不断完善治疗手段经历了复杂的过程和很长的时间，从认识更年期症状到证实更年期综合征的存在，是一个历史进步的过程。然而现在对更年期知识做系统、全面阐述的书籍还很少，本书就是从此目的出发，

轻松走出更年期

从饮食、运动、心理调整、家庭关系调整、疾病治疗等方面给予关注和指导，对更年期的人们提供查询方便的知识手册。本书从各个角度提供了科学的指导，帮助女性及部分男性轻松度过更年期，为更年期人们提高生活质量保驾护航。

愿每一位读者开卷有益。

◇ 目 录 ◇

第一编 女性更年期综合症状

1. 什么是更年期 (2)
2. 什么是更年期综合征 (3)
3. 将更年期综合征和神经衰弱相区别 (6)
4. 男女性更年期的生理变化 (7)
5. 怎样预测女性更年期的到来 (9)
6. 妇女在更年期除月经外身体还有什么变化 ... (10)
7. 女性绝经的三种形式 (12)
8. 妇女更年期就是绝经期吗 (14)
9. 更年期月经常发生哪些变化 (15)
10. 为什么要等月经不来潮一年才定为
更年期 (17)
11. 没有月经的妇女有更年期吗 (19)

12. 关心您自己停经后的身体变化 (21)
13. 绝经妇女“老来红”非吉祥征兆 (23)
14. 如何延缓绝经期年龄 (24)
15. 停经越早越省心吗 (25)
16. 更年期常出现哪些精神心理改变 (26)
17. 更年期妇女多疑心态种种表现 (28)
18. 更年期妇女的生殖器官有哪些改变 (30)
19. 更年期人们的五官常发生哪些变化 (32)
20. 更年期妇女为什么体形易改变 (33)
21. 女性要警惕隐性更年期 (35)
22. 什么是更年期偏执症 (37)
23. 影响更年期的因素种种 (38)
24. 雌激素能留住青春吗 (39)
25. 妇女更年期可持续多长时间 (39)
26. 吸烟会使女性更年期提前 (41)

第二编 女性更年期生理及心理调适

1. 更年期妇女不良心理状态常有哪些表现 (44)
2. 更年期在心理上有哪些基本特点 (46)
3. 什么原因使得更年期妇女脾气变坏 (47)
4. 更年期妇女有哪些心理特征 (48)
5. “醋意”浓浓的更年期 (49)

6. 什么是更年期抑郁症	(51)
7. 消极易得更年期抑郁症	(53)
8. 怎样预防更年期抑郁症	(54)
9. 怎样看护好更年期抑郁症患者	(56)
10. 更年期抑郁症的防治	(60)
11. 漫话更年期“心病”	(63)
12. 更年期妇女的心理变化和症状受哪些 社会文化因素影响	(65)
13. 更年期心理卫生	(66)
14. 怎样维护更年期的心理健康	(67)
15. 如何避免更年期的夫妇不和	(69)
16. 更年期怎样调适夫妻关系	(71)
17. 更年期妇女性欲减退怎么办	(74)
18. 保持更年期和谐的性生活	(75)
19. 妇女更年期并未丧失性功能	(77)
20. 女性性衰老	(79)
21. 正视更年期性行为	(81)
22. 更年期常见的性心理异常	(83)
23. 更年期性心理的特点	(85)
24. 如何使更年期心情愉悦	(89)
25. 更年期怎样化解内心的烦闷	(90)

第三编 女性更年期保健精要

1. 正确对待更年期的到来 (94)
2. 更年期妇女应尽快取环 (96)
3. 更年期妇女应防冷感症 (97)
4. 女性更年期避孕须得法 (99)
5. 如何安度更年期 (101)
6. 更年期的女人也可以漂亮 (103)
7. 女性更年期保健 (104)
8. 更年期的保健工作应该从何时开始 (108)
9. 更年期妇女应如何注意个人卫生 (109)
10. 更年期后皮肤怎样加以保护 (111)
11. 更年期妇女要坚持适当锻炼 (113)
12. 更年期妇女怎样进行体育锻炼 (116)
13. 更年期锻炼原则 (118)
14. 更年期人睡眠有哪些禁忌 (120)
15. 跳舞对更年期有益处 (123)
16. 更年期妇女要进行普查普治 (125)
17. 更年期瘙痒与皮肤的养护 (126)
18. 更年期妇女保健要领 (128)
19. 更年期应如何安排生活起居 (130)
20. 女人 50 活出另一段精彩 (132)

21. 更年期妇女养生四要	(134)
22. 更年期自我调节	(136)
23. 更年期妇女激素替代治疗	(139)
24. 更年期综合征与激素替代治疗	(141)
25. 更年期妇女营养需要的特点	(143)
26. 更年期妇女的合理饮食	(145)
27. 更年期需要哪些营养素	(147)
28. 中年女性不妨常吃点蜂蜜	(150)
29. 素食能补雌激素	(151)
30. 更年期女性应多吃大豆	(152)
31. 更年期综合征的饮食调养	(153)
32. 对更年期有益的水果	(155)
33. 更年期女性的饮食宜忌	(156)
34. 妇女更年期保健食谱	(157)
35. 更年期妇女补钙原则	(158)
36. 更年期女性自我保健“十要素”	(160)
37. 正确对待更年期综合征	(161)
38. 黑豆小麦调治更年期综合征	(162)
39. 黄豆可改善更年期症状	(163)
40. 更年期如何保持智力	(164)
41. 更年期美容——挑战年龄极限	(165)
42. 更年期怎样用面部按摩驻颜健美	(167)
43. 自我“减压”安度更年期	(168)

- 44. 如何预防更年期提前 (172)
- 45. 更年期慎服镇痛药 (174)

第四编 女性更年期疾病防治

- 1. 绝经后要预防哪些疾病 (178)
- 2. 更年期常出现哪些神经系统症状 (179)
- 3. 更年期妇女为何容易有阴道滴虫或
霉菌感染 (181)
- 4. 如何消除更年期潮热不适 (182)
- 5. 更年期发生子宫肌瘤怎么办 (184)
- 6. 更年期女性易患生殖系统疾病 (186)
- 7. 初识更年期头痛 (188)
- 8. 更年期后女人易得心脏病 (189)
- 9. 防更年期女性泌尿系统疾病三招 (191)
- 10. 更年期妇女外阴瘙痒的原因 (192)
- 11. 更年期“荷尔蒙补充疗法”的用法
与禁忌 (194)
- 12. 更年期易患“更年期心” (196)
- 13. 更年期高血压的预防 (198)
- 14. 更年期患高血压病后怎样膳食 (199)
- 15. 更年期妇女应注意心脏血管系统疾病 (201)
- 16. 更年期用药及康复 (203)

17. 更年期人為何多发体位性低血压 (204)
18. 更年期特发性水肿的治疗 (206)
19. 更年期妇女怎样在早期发现肿瘤 (209)
20. 怎样预防绝经后骨质疏松症的发生 (211)
21. 更年期便秘的饮食疗法 (212)
22. 更年期如何防止发胖 (214)
23. 更年期糖尿病患者怎样控制饮食 (216)
24. 蜂胶有助于缓减更年期障碍 (218)
25. 更年期潮热汗出食疗方法 (219)
26. 更年期妇女容易患糖尿病吗 (221)
27. 更年期妇女的骨折点和预防措施是什么 ... (222)
28. 什么是激素替代疗法 (224)
29. 更年期妇女为什么容易出现潮热、
心悸等症状 (226)
30. 更年期妇女月经不正常的治疗 (227)
31. 更年期妇女为什么多发冠心病 (229)
32. 更年期后头发为何易于脱落或变白 (230)
33. 关节炎是更年期骨骼疾病的征兆 (231)
34. 更年期神经官能症有何表现 (233)
35. 步入更年期要谨防乳腺癌 (234)
36. 更年期尿频有原因 (237)
37. 哪些妇女不能用雌激素来缓解
更年期症状 (239)

第五编 男性更年期保健

1. 男性更年期综合征 (242)
2. 男性“当心”更年期 (244)
3. 男性更年期防治与调护早老性精神病 (246)
4. 男性更年期自测 (249)
5. 女性有“绝经期” 男性有“绝雄期”吗
..... (250)
6. 男性更年期到来前要有心理准备 (253)
7. 男性更年期的七种共同症状 (254)
8. 人到中年须防灰色心理 (258)
9. 千人千面的男性更年期 (259)
10. 男性更年期变化对性功能有什么影响 (261)
11. 男性更年期的生理状况有何变化 (263)
12. 男性更年期的心理改变 (264)
13. 男性更年期当心高血脂 (266)
14. 更年期男性雄性激素莫乱补 (267)
15. 男人如何平安度过更年期 (268)
16. 男性更年期的综合保健 (271)
17. 男性更年期综合征的家庭调护 (274)
18. 男性更年期的饮食疗法 (276)
19. 男性更年期要进行体育锻炼 (278)



第一编

女性更年期综合症状



①

.....

什么是更年期

人的一生是一个循序渐进、不断发展变化的过程，不同的年龄有不同的生理特点和身心特征。更年期是一个医学名词，指的就是在人的生命中转换阶段的特定时期，一般在女性多见，是月经完全停止前数月至绝经后若干年的一段时期（个别人长达 10 年），多半在 50 岁左右开始。在此期间，卵巢功能开始衰退，月经周期逐渐延长，经量逐渐减少，直到完全停止。更年期是女性在中年时期卵巢功能从旺盛走向衰退、从性成熟逐渐进入老年期的过渡时期。

更年期在男性同样存在，一般出现在 55~65 岁之间，男性在这个由中年向老年过渡的转折岁月里，一般会轻重不一、或多或少地表现出类似更年期综合征的症状。过去人们认为男性更年期综合征是一种单纯

②

00

• 3 •

◇月经方面：绝经期前，月经紊乱是更年期妇女的典型症状。

◇生殖器官方面：阴毛及腋毛脱落，性欲衰退，阴道分泌物减少，性交时出现疼痛感。

◇新陈代谢变化引起的症状有以下几种。

肥胖：尤其是腹部及臀部等处脂肪堆积较多。

关节疼痛：尤其是膝关节疼痛较为明显，为更年期妇女的普遍症状。

骨质疏松：主要表现为腰背疼痛。

更年期综合征症状虽多，但因各人精神及健康状况的不同而差异较大。更年期妇女约三分之一能通过神经内分泌的自我调节达到新的平衡而无自觉症状。症状不明显或较轻且不影响生活和工作，不需治疗。对于那些症状较重者应及时到医院找医生咨询。

更年期综合征的临床症状表现为以下几个方面。

◇经常失眠，容易不安，常莫名其妙地感到焦虑，而且经常感到孤独，尤其是由于精神沉闷而极容易有假性抑郁症的发生，这些都是精神上的症状。

◇全身感到不舒服，总觉得有无法形容的疲倦和感觉上的不对劲，而且容易疲劳，食欲不振，睡觉时会有盗汗的情形以及经常有原因不明的发烧。有时身上并没有任何的异常状态却会感到全身发痒，这些都是更年期会出现的恼人症状。

◇自律神经方面因为荷尔蒙分泌不正常的影响，