

同仁堂健康驿站丛书

解读更年期——给心情放假

● 宋乃光 李菲 著



88
1



昆仑出版社

同仁堂健康驿站丛书

解读更年期

——给心情放假

宋乃光 李菲 著



昆仑出版社

图书在版编目(CIP)数据

解读更年期——给心情放假/宋乃光、李菲著. —北京:昆仑出版社,
2003.10

(同仁堂健康驿站丛书)

ISBN 7-80040-712-8

I. 解... II. ①宋...②李... III. 更年期-基本知识

IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 092826 号

书 名: 解读更年期——给心情放假

作 者: 宋乃光 李 菲 著

选题策划: 董保存

责任编辑: 钱庆国

封面设计: 孙有民

封面制作: 闫可钦

插图设计: 孙有民

责任校对: 吴 汇

出版发行: 昆仑出版社

社 址: 北京海淀区中关村南大街 28 号 邮编: 100081

电 话: 62183683

<http://www.jfjwyph.com>

E-mail: jfjwycbs@public.bta.net.cn

经 销: 全国新华书店

印 刷: 唐山天意印刷有限公司

开 本: 787×1092 1/32

字 数: 64 千字

插 页: 1

印 张: 4.375

版 次: 2003 年 10 月第 1 版

印 次: 2003 年 10 月唐山第 1 次印刷

ISBN 7-80040-712-8/G·135

定 价: 10.00 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)

同修仁德
濟世養生

趙
樸初書



给心情放假

给紧张、忧郁的“更年期恐惧症”心情放个假吧！

更年期疾病近来被炒得火热，“恐惧”给承担着工作和家庭双重重担的更年期女性更添烦恼，沉重的心理负担又使她们不胜其扰。心情的沉重，意志的消沉，使得她们脾气变坏，心烦无聊，也让她们越来越不能被理解和接受，更年期，像噩梦一样困扰着女人。

其实，更年期并不可怕，它只是人生必经的一个年龄阶段。在这一时期，女性的生理机能出现一些自然的变化，而这种改变又很容易导致体内隐藏的一些疾病爆发出来，集中表现在某些特有的症状上，就是我们说的更年期综合征。

实际上，我们大可不必对更年期又惧又怕，只要对其加以深入的了解，正确的保养，有效的预防，积极的治疗，更年期就不再是你的敌人。

本书帮你解读更年期，
放松，再放松，再放松，微笑……

沏杯茶，燃起香，读读这本书，让心情去度假吧！



百姓生活的“健康驿站”

《同仁堂健康驿站丛书》终于和大家见面了！这一系列致力于教你自我诊断，指导正确用药的家庭医学小丛书，邀请了有丰富经验的中医学界专家、教授执笔或进行指导，言简意赅，生动易懂，观点新颖，是适合家庭收藏和应用的一套实用性强的好书。

生活中，我们常认为，出现了些头疼、咳嗽类的小病，不必去看医生，吃些药就好了。可是究竟应该吃什么药呢？你能确保自己可以正确地挑选和使用那些药品吗？如果缺乏医学知识和用药常识，就很容易在琳琅满目的药品柜台迷失自己。

这一套小丛书的陆续推出，让医学知识轻松进入百姓生活。让您在休闲时间里了解自己，为健康“充电”。

寻常小病不求人，求医问药真方便，小药齐备在身边，轻松愉快每一天。

解读自己，解读生活。

不是常说“提高生活质量”吗？咱就从最根本的开始吧

——健康驿站，健康生活的加油站！

目 录

第 一 章

解读更年期 了解你自己

更年期的一般知识

- 一、更年期的含义..... 3
- 二、中医对更年期的认识..... 4
- 三、正确看待更年期.....7

第 二 章

注重更年期保健 让女人延续美丽

解读女性更年期综合征

- 更年期女性的变化..... 11
 - 1.停经外的生理变化..... 11
 - 2.更年期开始的年龄,持续的时间.....13

3.预测女性更年期的到来·····	13
4.激素变化·····	15
5.主要精神心理变化·····	15
6.主要神经系统变化·····	18
7.生殖器官改变·····	18
8.皮肤改变·····	20
9.五官改变·····	21
 更年期综合征·····	 22
一、女性更年期综合征的症状特点·····	23
1.月经紊乱·····	23
2.潮红与潮热·····	23
3.心血管症状·····	24
4.精神、神经症状·····	24
5.骨及关节肌肉症状·····	24
6.其他症状·····	25
二、女性更年期综合征的诊断·····	26
1.诊断标准·····	26

2.诊断应慎重	28
3.容易发生更年期综合征的女性特点	29
三、治疗	30
(一)治疗女性更年期综合征的“四驾马车”	30
(二)女性更年期综合征的中医治疗	30
1.中医对女性更年期综合征的认识	30
2.女性更年期综合征的中医治疗	32
3.治疗女性更年期综合征的常用中成药	34
4.更年期综合征的食疗方案	37

第三章

男人更年知天命 平和安静随意行

解读男性更年期综合征

更年期男性的变化	41
1.男性也有更年期	41
2.男性更年期和女性更年期各有特点	41
3.男性更年期的开始年龄、持续时间	42

4.判断男性更年期的到来	43
5.激素变化	44
6.男性更年期不会“绝精”	44
7.性行为变化	45
8.前列腺的变化	46
9.皮肤变化	47
10.毛发变化	47
11.脑神经特点	48
 男性更年期综合征.....	49
一、什么是男性更年期综合征.....	49
二、男性更年期综合征的主要症状.....	50
三、男性更年期综合征的发病原因.....	51
四、男性更年期综合征的诊断.....	52
1.医学诊断.....	52
2.自我判断.....	53
3.诊断必须特别谨慎.....	55

五、男性更年期综合征的常用治法	55
1.常用治法的四个方面	55
2.中医药治疗	56

第 四 章

更年期疾病莫惊悸 居家小药保安康

更年期的常见疾病

1.常见的妇科疾病	61
2.常见的男科疾病	61
3.骨质疏松	67
4.糖尿病	73
5.肥胖病	80
6.高血压病	87
7.冠心病	95
8.肿瘤	101

第五章

调神养心平安路 关爱生命在今天

更年期的调护

- 1.更年期保健与治疗双重功效
 的特效药——坤宝丸105
 - 2.把握好自己的情绪，
 顺利度过更年期110
 - 3.更年期睡眠六忌111
 - 4.轻松悠闲的健身方式——散步.....112
 - 5.常饮茶有好处115
 - 6.戒除吸烟的坏习惯116
 - 7.过量饮酒有害处117
 - 8.与人为善，学会宽容118
-
- 附录一 我的“逍遥四十五”120
- 附录二 患者病情反馈记录 124

第一章

解读更年期 了解你自己

更年期的一般知识



很多人非常恐惧更年期的到来,不但到了40多岁就草木皆兵,连生气发火都不大敢,生怕别人认为自己已经到了更年期了。其实,压抑自己的正常情绪变化是非常损伤身体的一种做法,而这也是完全没有必要的,这种过度的戒备心态其实是由不了解更年期造成的。作为人生当中必经的一个生命阶段,更年期扮演着重要的角色,也是一个重要的转折点。因此,深入地了解它,正确地看待它,是现代人关爱健康的重要途径之一。

关注健康，正视疾病，才是善待自己的开始。

一、更年期的含义

“更年期”一词在希腊文中的原意是“阶段”、“阶梯”，在英文中又有“转变期”、“关口”和“危急”的意思。在汉语当中，“更”是变更和改变的意思，更年期也就是变更、改变年龄的时期。医学上一般是指从中年向老年转变的一段时期，女子约为45~55岁，男子约为55~65岁。

绝经期与女性更年期并不是同一概念

绝经是女性更年期的一个最为明确的标志,所以许多人就把绝经期当成了更年期。其实,它们并不

是同一个概念。更年期应是“绝经前期”、“绝经期”、“绝经后期”的总和，有的学者把它叫做“围绝经期”。

据调查，“绝经前期”一般为2~4年，“绝经后期”短则2~3年，长则6~8年。1994年世界卫生组织（WHO）在关于“90年代绝经研究进展”的会议上，提出了以“围绝经期”的新定义取代“更年期”一词。

二、中医对更年期的认识

中医学中，没有“更年期”一词，却对更年期有非常准确而深刻的认识，在现存的最早的中医典籍《黄帝内经》中就详细地讲到了与更年期有关的知识。

《黄帝内经》分为《素问》和《灵枢》两部分，《素问·上古天真论》中说：

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。丈夫八岁，肾气实，发长齿更。二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子。三八，肾气平均，筋

骨劲强，故真牙生而长极。四八，筋骨隆盛，肌肉满壮。五八，肾气衰，发堕齿槁。六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白。七八，肝气衰，筋不能动。八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。

这一段是中医对人的生殖节律的描述，也是中医著名的基础学科之一——“养生学”最为强调内容之一。它表明女子以七年为一个阶段，变更七次，到四十九岁时天癸竭，月经停止，再不能生育了。男子（即丈夫）以八年为一个阶段，变更八次，到六十四岁时天癸竭，精少，肾气衰，再不能生育了。因此，中医的“更年期”并不是简单的在中年阶段出现的各种不适症状，而是在人的生命中，各个阶段的变化过程的总和。其认知在几千年前就已经非常全面了。

养 生 知 识

《黄帝内经》是中医学历史上一部非常著名的医学典籍，而且是现存最早的完整的中医理论的经典著作。它是中医一切知识和临床技能的理论根源。而在这部经典著作之中，十分强调“养生”和“未病先防”的医学理念。在《黄帝内经·素问》的八十一篇文章之中，前面的几篇都是在讲述养生的知识、中医的养生观和养生的重要性。可见，养生在中医学的理论当中占有多么重要的位置。因此，在这里向大家介绍一些《黄帝内经》中的养生方法和观点，仔细阅读，并付诸行动，相信对您的生活将会十分有益。