

女性更年期

食谱

对症食疗

《健康大讲堂》编委会 / 主编

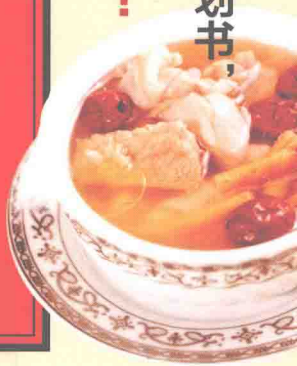


全面解读女性更年期，
助您打好人生
健康保卫战！

养生菜品 滋补药膳

解决更年期问题，
让女人拥有绚丽第二春！

专为更年期女性
量身打造的健康计划书，
送老婆、送母亲，
最贴心的解忧礼物！



扫一扫，直接观看
腰果炒空心菜的烹饪视频

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

饮食调养好帮手，
吃出健康与活力，
更年期烦恼一扫而光！

【核桃】

补肾抗衰 健脑益寿

【西蓝花】

防癌抗癌 增强免疫力



关注更年期健康，
做幸福女人，
享受青春不打烊的乐趣！



女性更年期 食谱

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性更年期食谱 / 《健康大讲堂》编委会主编. --
哈尔滨 : 黑龙江科学技术出版社, 2015. 6
ISBN 978-7-5388-8408-1

I. ①女… II. ①健… III. ①女性—更年期—食物疗
法—食谱 IV. ①R247.1 ②TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第151901号

女性更年期食谱

NÜXING GENGNIANQI SHIPU

-
- | | |
|------|---------------------------------------|
| 主 编 | 《健康大讲堂》编委会 |
| 责任编辑 | 宋秋颖 |
| 策划编辑 | 成 卓 |
| 封面设计 | 伍 丽 |
| 出 版 | 黑龙江科学技术出版社 |
| | 地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001 |
| | 电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143 |
| | 网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn |
| 发 行 | 全国新华书店 |
| 印 刷 | 深圳雅佳图印刷有限公司 |
| 开 本 | 723 mm×1020 mm 1/16 |
| 印 张 | 15 |
| 字 数 | 200千字 |
| 版 次 | 2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5388-8408-1/TA·602 |
| 定 价 | 29.80元 |

【版权所有, 请勿翻印、转载】

序言

Preface

美国前国务卿希拉里·克林顿曾经说过：“虽然我年龄上已过了女人最引以为豪的青春岁月，但我将以女人另外的一面去生活，要知道过了女性更年期的生活将更加丰富多彩。”女人如花，20岁时是绽放的桃花，鲜艳动人；30岁时是盛开的玫瑰，迷人芳香；而对于已经走过生命中最璀璨的青春年华，即将或已经迎来更年期的女性来说，更年期也并非意味着黯淡和凋零，在经历了人生三分之二的旅程后，女性会变得更加沉着和睿智。

然而，在这个充满人生智慧的黄金时期，很多女性却不得不面对这样一个事实：随着身体的变化，不仅做什么都“不顺心”，周围人的不理解也常常让人感到不适。于是，“更年期”这个听起来似乎有些敏感的字眼，总是引起中年女性莫名的焦虑和恐慌。

其实，更年期并不可怕，调整好心态，多注意饮食和保健，对自己多一点关爱，女性同样可以在更年期迎来人生的“第二春”。如何让女性了解到更年期的变化，减少对更年期的恐惧，调整好身体和心态，轻松应对更年期，正是编写本书的初衷所在。为此，本书系统解析了女性更年期的基本知识，从日常生活、饮食、心理健康等多方面入手，指导女性朋友从容面对更年期。对于女性朋友尤为关注的更年期日常膳食，本书更是花了较大的精力，挑选出多种天然食材和中药材，为更年期女性量身打造简单易学、实用有效的保健和滋补食谱；并针对更年期综合征常见的14种症状，提供对症调理食谱，帮助更年期女性在保持健康活力的同时，从容绽放更多的美丽。此外，本书还为每道菜品配有一个对应的二维码，读者可通过扫描二维码实时观看菜品的制作过程，让烹饪变得更加简便易学。



Contents 目录

Part 1 全面了解女性更年期

◎女性更年期概论

什么是更年期	002
女性更年期有哪几个阶段	002
怎样判断是否进入更年期	003
什么是更年期综合征	005

◎女性更年期保健细则

更年期的饮食保健细则	008
更年期的生活保健细则	010
更年期的心理保健细则	012

Part 2 女性更年期保健食物

黑芝麻	016	柠檬薏米水	025
补肾黑芝麻豆浆	017	扁豆薏米冬瓜粥	026
黑芝麻拌茼蒿丝	018	红豆薏米美肌汤	027
黑芝麻木耳饮	019	燕麦	028
小米	020	糙米燕麦饭	029
南瓜小米粥	021	冬瓜燕麦片沙拉	030
红豆小米豆浆	022	核桃燕麦豆浆	031
金枪鱼蔬菜小米粥	023	荞麦	032
薏米	024	花生酱拌荞麦面	033



空心菜肉丝炒荞麦面.....	034
苦瓜荞麦饭.....	035
黄豆	036
黄豆木瓜银耳猪骨汤.....	037
醋泡黄豆.....	038
黑米黄豆豆浆.....	039
绿豆	040
冬瓜海带绿豆汤.....	041
海藻绿豆粥.....	042
红米绿豆银耳羹.....	043
豆腐	044
淡菜萝卜豆腐汤.....	045
豆腐猪血炖白菜.....	046
豆角豆腐糊.....	047
芹菜	048
芹菜拌海带丝.....	049
芹菜腊肉.....	050
芹菜烧马蹄.....	051
西蓝花	052
草菇西蓝花.....	053
木耳鸡蛋西蓝花.....	054
西蓝花炒鸡片.....	055
茼蒿	056
蚝油茼蒿.....	057
草菇扒茼蒿.....	058
茼蒿排骨粥.....	059
白萝卜	060
红烧白萝卜.....	061
榨菜炒白萝卜丝.....	062

红枣白萝卜猪蹄汤.....	063
胡萝卜	064
白菜梗拌胡萝卜丝.....	065
菠菜胡萝卜蛋饼.....	066
荷兰豆炒胡萝卜.....	067
黄瓜	068
家常小炒黄瓜.....	069
金针菇拌黄瓜.....	070
紫苏煎黄瓜.....	071
西红柿	072
腊肠西红柿汤.....	073
酸甜西红柿焖排骨.....	074
西红柿炒包菜.....	075
茄子	076
青椒炒茄子.....	077
手撕茄子.....	078
蒜泥蒸茄子.....	079
黑木耳	080
白菜木耳炒肉丝.....	081
彩椒木耳烧花菜.....	082
胡萝卜炒木耳.....	083
银耳	084
菠萝银耳.....	085
花生银耳牛奶.....	086
马蹄银耳汤.....	087
芦荟	088
蜂蜜芦荟茶.....	089
芦荟醋.....	090
芦荟猕猴桃汁.....	091



樱桃.....	092
樱桃雪梨汤.....	093
樱桃鲜奶.....	094
樱桃布丁.....	095
香蕉.....	096
草莓香蕉奶糊.....	097
香蕉猕猴桃汁.....	098
香蕉鸡蛋饼.....	099
葡萄.....	100
百合葡萄糖水.....	101
香蕉葡萄汁.....	102
葡萄豆浆.....	103
木瓜.....	104
木瓜西米甜品.....	105
牛奶木瓜汁.....	106
木瓜莲藕栗子甜汤.....	107
红枣.....	108
美容益肤汤.....	109
薏米红枣荷叶粥.....	110
麦芽糖红枣姜汤.....	111
桂圆.....	112
糯米桂圆红糖粥.....	113
麦枣桂圆汤.....	114
金橘桂圆茶.....	115
山楂.....	116
山楂麦芽益食汤.....	117
山楂豆腐.....	118
山楂白糖粥.....	119
猪瘦肉.....	120

猪肝瘦肉生津汤.....	121
西芹黄花菜炒肉丝.....	122
肉末炒青菜.....	123
鸭肉.....	124
鸭肉炒菌菇.....	125
酸豆角炒鸭肉.....	126
黄豆马蹄鸭肉汤.....	127
乌鸡.....	128
滑子菇乌鸡汤.....	129
红枣山药乌鸡汤.....	130
辣炒乌鸡.....	131
鸽肉.....	132
五彩鸽丝.....	133
四宝炖乳鸽.....	134
红枣乳鸽粥.....	135
鸡蛋.....	136
洋葱木耳炒鸡蛋.....	137
鲑鱼蒸鸡蛋.....	138
豌豆苗鸡蛋汤.....	139
鹌鹑蛋.....	140
茼菜豆腐鹌鹑蛋汤.....	141
韭菜炒鹌鹑蛋.....	142
鹌鹑蛋鸡肝汤.....	143
金枪鱼.....	144
金枪鱼杂粮粥.....	145
金枪鱼丸子汤.....	146
金枪鱼水果沙拉.....	147
鲫鱼.....	148
鸭血鲫鱼汤.....	149



西红柿炖鲫鱼.....	150
牛奶鲫鱼汤.....	151
鲈鱼.....	152
柠香鲈鱼.....	153
浇汁鲈鱼.....	154
橄榄菜蒸鲈鱼.....	155
海带.....	156

海带丝拌土豆丝.....	157
海带豆腐冬瓜汤.....	158
蛤蜊豆腐炖海带.....	159
牛奶.....	160
红枣牛奶饮.....	161
红豆牛奶西米露.....	162
果汁牛奶.....	163

Part 3 女性更年期滋补药膳

当归.....	166
当归鳗鱼汤.....	166
当归羊肉羹.....	167
当归乌鸡墨鱼汤.....	167
何首乌.....	168
何首乌黑豆煲鸡爪.....	168
淡菜何首乌鸡汤.....	169
何首乌黑豆桂圆煲鸡.....	169
熟地.....	170
益气养血茶.....	170
六味熟地鸡汤.....	171
肉苁蓉熟地猪腰汤.....	171
白芍.....	172
佛手瓜白芍瘦肉汤.....	172
白芍山药鸡汤.....	173
白芍鸭肉烧冬瓜.....	173
山药.....	174
银耳山药甜汤.....	174

苦瓜冬菇山药排骨汤.....	175
虫草山药排骨汤.....	175
百合.....	176
百合红枣桂圆汤.....	176
百合香蕉饮.....	177
莲子百合干贝煲瘦肉.....	177
陈皮.....	178
冬瓜陈皮海带汤.....	178
陈皮冰糖煮香蕉.....	179
陈皮炖鸡.....	179
黄芪.....	180
黄芪猴头菇鸡汤.....	180
黄芪飘香猪骨汤.....	181
黄芪粥.....	181
阿胶.....	182
阿胶固元饮.....	182
阿胶猪皮汤.....	183
阿胶乌鸡汤.....	183



党参	184
党参薏米炖猪蹄.....	184
党参玉米猪骨汤.....	185
党参蛤蚧汤.....	185
枸杞	186
核桃枸杞五味子饮.....	186
枸杞牛膝煮绿豆.....	187
百合枸杞红豆甜汤.....	187
益母草	188
益母草瘦肉红米粥.....	188
益母草红豆汤.....	189
益母草鸡蛋饮.....	189

丹参	190
丹参芹菜粥.....	190
丹参猪肝汤.....	191
银花丹参饮.....	191
芡实	192
芡实苹果鸡爪汤.....	192
芡实莲子粥.....	193
淮山芡实老鸽汤.....	193
玉竹	194
玉竹扒豆腐.....	194
玉竹烧胡萝卜.....	195
玉竹山药黄瓜汤.....	195



Part 4

女性更年期综合征对症食疗方

记忆力减退	198
山药乌鸡粥.....	198
桂圆当归猪腰汤.....	199
蜂蜜核桃豆浆.....	199
更年期神经官能症	200
清炖牛肉汤.....	200
佛手合欢猪肝汤.....	201
菊花鱼片.....	201
更年期抑郁症	202
当归桂圆茶.....	202
黑豆红枣枸杞豆浆.....	203
苹果炖鱼.....	203
更年期失眠	204

安神莲子汤.....	204
鹌鹑蛋牛奶.....	205
百合猪心粥.....	205
更年期水肿	206
海藻莴笋叶汤.....	206
黄瓜粥.....	207
西红柿豆芽汤.....	207
更年期肥胖	208
胡萝卜炒菠菜.....	208
葫芦瓜炒虾仁.....	209
苦瓜生鱼汤.....	209
高血压	210
马蹄海带玉米须汤.....	210



黄瓜炒木耳.....	211	麦冬小麦粥.....	218
莴笋玉米鸭丁.....	211	芡实豆浆.....	219
高血脂.....	212	鸡肉拌南瓜.....	219
决明子海带汤.....	212	更年期功血.....	220
菌菇豆腐汤.....	213	木耳枸杞蒸蛋.....	220
木耳炒上海青.....	213	黑豆乌鸡汤.....	221
骨质疏松.....	214	柠檬薏米豆浆.....	221
海带虾米排骨汤.....	214	绝经期盆腔脏器脱垂.....	222
鸡蛋炒豆渣.....	215	西红柿生鱼豆腐汤.....	222
三文鱼蔬菜汤.....	215	山药黑豆粥.....	223
更年期外阴瘙痒.....	216	山楂韭菜豆汤.....	223
马齿苋薏米绿豆汤.....	216	便秘.....	224
麦冬冬瓜排骨汤.....	217	蜜蒸白萝卜.....	224
苦瓜菊花汤.....	217	松仁菠菜.....	225
老年性阴道炎.....	218	香蕉燕麦粥.....	225

◎附录1 中医保健，缓解更年期不适

按 摩.....	226
足 浴.....	227

◎附录2 调节情绪，轻松度过更年期

宣 泄.....	229
静 思.....	229
读 书.....	229

◎附录3 合理运动，焕发女人美丽第二春

猫式瑜伽.....	230
脊柱伸展.....	230



Part 1

全面了解 女性更年期

0



一谈到“更年期”，很多女性难免为之色变。其实，女性更年期是女人一生中除了月经初潮期、怀孕生产期之外的第三个重大生理变动期。只要善于把握住这个重要的转折点，采用合理的方式科学地调理身体，更年期女性同样能越活越年轻、越活越美丽。因此，全面了解这个“回春”关键期，并做好更年期保健，对于更年期女性来说，可谓是展开新生活的一个良好契机。

女性更年期概论

更年期不是洪水猛兽，而女性与更年期的相遇，也远非想象中那么可怕。那么，究竟何为更年期？怎样判断女性是否进入更年期？更年期综合征又该如何预防呢？



什么是更年期

更年期，对女性来说，是指卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过渡时期，包括绝经和绝经前后的一段时间。卵巢与女性的一生密不可分，从青春期卵巢功能被激活开始，到女性逐渐成熟进入生殖旺盛期，最后随着时间的推移，卵巢经过新陈代谢而逐渐衰老，女性便由此进入了更年期。目前公认的女性更年期年龄在40~60岁，从开始到结束大概需要10~15年的时间。

女性更年期有哪几个阶段

更年期是一个以绝经为中心的年龄范畴，大多要经历数年之久；绝经只是更年期较为突出的表现之一。因此，我们可将更年期划分为三个阶段：绝经前期、绝经期和绝经后期，这三个阶段统称为围绝经期。

绝经前期：绝经前期是指卵巢功能开始衰退的阶段，虽然有月经，但卵巢已经不规则排卵或不排卵了，月经周期不规律，常相隔数月才来潮一次，经量逐渐减少，最终绝经。通常在绝经前的2~5年，一般持续1~2年，长者可持续10年。

绝经期：绝经期是指在更年期女性绝经前期开始直至绝经的一个时期，这时卵巢的动力已经消失，无法再分泌激素，其生殖与合成性激素的功能进入不可逆的衰退状态。

绝经后期：绝经后期是指最后一次月经之后，至卵巢功能完全消失的这段时期，也就是进入老年期之前的阶段。绝经后卵巢功能不一定立刻消失，一般持续2~3年，也有持续6~10年者。



6 怎样判断是否进入更年期

女性进入更年期，自然会出现一系列的生理和心理方面的变化。现在，很多女性每天都将更年期挂在嘴边，觉得体质大不如从前，心情烦躁、焦虑的同时，脾气也越发暴躁了。那么，你是否真的进入了更年期？你对更年期又了解多少呢？



1. 更年期预测

女性是否进入更年期，有很多判断依据，除了月经变化这一最明显的特征外，还可借由身体的其他状况来进行判断。

月经的变化：一般在停经之前，受到卵巢功能萎缩、激素分泌减少的影响，月经周期与分泌量都会变得紊乱。月经紊乱的表现主要有以下三种类型：①月经间隔时间长，行经时间短，经量减少，然后慢慢停经。②月经不规则，有人行经时间长，经量多，甚至可能出现阴道大出血；也有人表现为淋漓不断，然后逐渐减少直至停经。③突然停经。

由于这段时间卵巢功能逐渐衰退，经期与出血量较紊乱，可以说是女性更年期的重要特征之一，但同时也是多种疾病的症状之一，因此务必要引起重视。如果遇到月经不顺，且长时间持续出血或频频出血等不正常情况，为慎重起见，最好应前往医院接受妇科诊疗。

出现热潮红现象：由于有些女性经期常年都不是很规律，因而不易通过月经周期来判断是否进入更年期，这时可借由此种方法进行判断：如果女性在40岁左右，会无缘无故出现脸部发热或潮红以及满头大汗等更年期所特有的“热潮红”症状，则说明进入更年期了。热潮红的症状，会因个人体质而有所不同，发生时间也会因人而异。有的人是从胸口开始燥热，然后向颈部四周扩散，而后是脸部或手足发热、心跳加速、心悸不适；有的人可能只是脸上热潮红，但脚踝和脚尖附近却感到冰冷。热潮红有时也会伴随头痛、头晕、恶心及呕吐的症状。

经常感到头晕、心悸：很多女性会出现头晕、心悸等症状，在不知是更年期已来临的情况下，前往医院就诊，但却检查不出原因。为什么身体明显感到不舒服，却找不到病因呢？这时，就该考虑是否进入更年期了。

高血脂、高血压的到来：由于雌性激素分泌的减少，胆固醇非常容易升高，

血压也会出现不稳定的状况。通常女性过了40岁，出现这些症状，就很有可能是到了更年期，这时可提前做好进入更年期的准备。

各种能力的衰退：主要表现为记忆力的衰退，经常忘事、丢三落四；思维能力减退，学习新东西时感觉力不从心；反应能力下降，动作没有之前灵活，对一些事情变得不再敏感；感觉、味觉、嗅觉等各方面都在下降。



情绪的变化：出现烦躁、焦虑、多疑等情绪，情绪波动大，精神难以集中，容易产生悲观心理，稍感不舒服就怀疑自己患上了严重的疾病。面对这种情绪上的变化，也要考虑是否与更年期的到来有关。

个性及行为的改变：性格变得暴躁、易怒，有些女性原本性格温柔、乐观开朗，但进入更年期之后却变得敏感多疑、心浮气躁、爱斤斤计较，容易和人起冲突；有些女性则会表现得较为孤僻、古怪，且容易产生孤独感和自卑感。此外，感兴趣的东西越来越少，甚至对原来喜爱的事物也提不起兴趣，喜欢宅在家里等也都是进入更年期的先兆。

2. 更年期自测

每个人的体质不同，更年期症状及出现的时间也不尽相同。如果你的年龄恰好在40岁左右，如果你觉得自己目前可能正受到更年期的困扰，那么，不妨先来做做一个自我测试，看看你是否已经进入更年期。

- (1) 使用原来的近视眼镜已无法阅读书报，摘下眼镜放近看反而清楚。
- (2) 眼睛容易疲劳，看书时间过长感到头痛、头昏。
- (3) 睡眠较之前减少，经常早睡早醒，失眠多梦。
- (4) 皮肤松弛、粗糙，皱纹增多。
- (5) 牙齿松动，咬不动较硬的食物。
- (6) 对食物的口味改变，爱吃甜、酸、辣、咸等重口味饮食。
- (7) 嗜吃零食，特别是蜜饯类，这与味觉减退有关。
- (8) 关节疼痛、肌肉酸痛、皮肤异常干燥。
- (9) 胸闷气短、潮热出汗，常常感觉疲乏无力。

- (10) 听力、记忆力等减退。
- (10) 开始怀念童年往事。
- (12) 对许多事情变得不感兴趣。
- (13) 学习与工作精力大不如前，甚至感觉力不从心。
- (14) 经常感到不安，心情不佳，总是抑郁。
- (15) 经常莫名其妙地哭泣，或容易兴奋激动。

如果以上15点中出现6点以上症状的话，说明你可能已经有了较为明显的更年期前期或更年期症状。建议在通过改变生活习惯进行调整的同时，可以考虑咨询医生，进行治疗，缓解不适症状。如果忽视这些症状，不仅会使症状加重，更可能会给未来的身体健康带来隐患。

什么是更年期综合征

更年期综合征是指女性在绝经期或其后，由于卵巢功能的逐渐衰退或丧失，以致雌激素水平下降所引起的以自主神经功能紊乱为主的一系列症候群。更年期综合征多发生于45~55岁之间。其主要症状表现为：①神经系统功能紊乱，如阵发性面部潮红、烦躁不安、易怒、抑郁、失眠、健忘、头痛及夜汗。②心血管系统功能紊乱，如心慌气短、血压升高或不稳等。③代谢紊乱，如体重增加、血糖升高、水肿等。④性生理改变，如阴道黏膜变薄、月经变化、性功能减退等。



1. 哪些人群易患更年期综合征

女性关于围绝经期的问题永远都讨论不完，毕竟这是每个女性都要经历的一段时间，然而更年期综合征却并不是人人都会患上的。它的出现，受多种因素的影响，且每个人发生更年期综合征的时间、症状轻重、持续时间也各不相同。那么，生活中，哪些人群更易患上更年期综合征呢？

(1) 更年期开始较早者。较早进入更年期的女性，其雌激素水平下降早或下降迅速，机体的生理功能不能适应或来不及适应，因此容易引起更年期综合征。

(2) 因某种疾病需切除双侧卵巢的女性。除雌激素水平的迅速下降，手术

切除卵巢对某些女性也会引起一定的心理不适，故她们较易发生更年期综合征。

(3) 神经类型属于脆弱型或不稳定型的女性，比坚强型或稳定型的女性更易患更年期综合征。

(4) 从事脑力劳动的女性，特别是从事紧张工作且工作压力大的女性更易发生更年期综合征。此外，体力劳动过强的女性，其发病率也较高，同样应引起注意。

(5) 患有慢性疾病的女性，如糖尿病、心血管疾病等，发病的概率也较高。

除以上所提到的这几类易患人群外，有不良生活习惯、缺乏体育锻炼、腹部肥胖、肠胃不适的女性也较容易患上更年期综合征。

2. 哪些因素可诱发更年期综合征

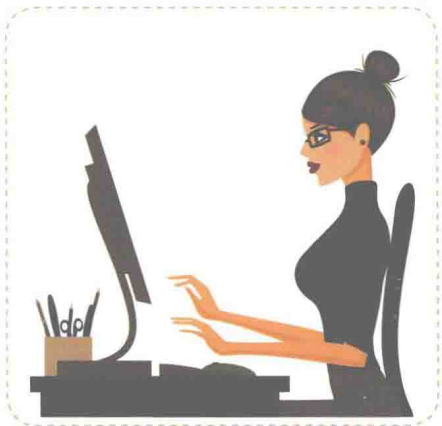
进入更年期，人们的身心都会产生一些变化，如情绪变得反复、心态敏感多疑、身体抵抗力下降等。更年期综合征其实就是人们在更年期阶段的一系列亚健康表现，稍有不慎就可能并发多种疾病。因而了解一些诱发更年期综合征的原因，对于做好更年期的疾病预防和身体保健，具有重要意义。

神经内分泌和代谢因素。对于女性来说，当她们的卵巢功能衰退、激素水平下降时，会引起雌激素受体的各个器官或组织功能代谢改变，从而造成更年期综合征的发生。

个体素质。如果更年期女性的内分泌平衡状况发生很大变化，会导致下丘脑和植物神经中枢的功能失调，而产生不同程度的特别是植物神经系统功能变化的临床症状。此外，女性到了四五十岁，身体会大不如前，冲任不固，无法有效固摄经血，易导致月经周期紊乱，经常反复出血，失血过多又可累及心、肝、脾、肾，从而引发更年期综合征。

心理因素。心理压力、精神压力较大，或是心理素质较差、无法承受过大的打击等。例如长期在一种比较高压的环境中生活、工作，或是发生了一些难以让人承受的事情，这些都会导致更年期综合征的发生。

社会因素。女性进入更年期后，家庭和社会环境发生较大的变化，这些变化可加重身体与精神的负担，一些人会感到力不从心，从而使疾病易于发生，或使本来已有的某些症状加重。



3.如何预防更年期综合征

更年期综合征的发生与发展,具有一定的规律和诱发因素,它的出现并非必然的。如果在发生前积极采取有效措施,完全可以预防它的发生。那么,女性在日常生活中,该如何预防更年期综合征呢?

正确认识更年期的生理和心理变化。更年期是人体功能由盛到衰的过渡阶段,体力上的衰退、器官功能的减退都是必然的,身体自然大不如前,然而只要经过一段时间,通过自身的调节过程,神经内分泌系统便可在新的环境下,重新建立起新的平衡,更年期症状就可逐渐消失。

自我调节情绪,保持乐观、开朗、愉快的心境和精神状态。更年期女性的情绪较其他时期相比,相对不够稳定,而心理活动的变化会影响人的生理状态,不仅对循环系统有影响,而且还会直接影响自主神经系统的功能。因此,保持心态的稳定,非常有助于预防更年期综合征。

定期进行健康检查。更年期女性应定期去医院进行健康检查,如妇科检查、防癌检查等,以避免其他并发症的发生,及早发现病情并进行及时治疗。

积极参加社会活动。女性到了更年期后,活动范围相对缩小,大多以家庭为主要场所,接触的也多是些琐碎而繁杂的内容,易产生烦闷情绪,而多参加社会活动,可扩大自己的交际范围,不仅能增加生活的情趣,而且对预防更年期综合征的发生也颇有益处。

适当的体力劳动和体育锻炼。运动可促进血液循环和呼吸功能,不仅能增强体质,而且还能有效预防更年期综合征并发的心血管疾病及骨质疏松等。

保持合理的饮食和营养。更年期由于脏腑功能渐衰,脾胃运化无力,饮食减少,营养欠佳,因而常常会出现记忆力减退、体倦乏力等情况。因此,要格外注意更年期的营养,做到三低两高一适,即低热量、低脂肪、低糖类,高蛋白、高维生素,适当的无机盐。适当减少食物摄入量,特别要注意减少高胆固醇、高饱和脂肪酸的摄入。

家人的呵护和心理疏导。这一时期的女性,特别需要家人的理解与关心,尤其是要给予她们足够的理解,原谅她们莫名其妙的坏脾气,并多给予鼓励,使她们能够更加平稳顺利地度过更年期。

