

◎责任编辑/东昌 香梅 ◎封面设计/徐敬东

更年期是人生不可逾越的坎儿，但不要草木皆兵，更不要谈虎变色。更年期的反应是正常的生理表现形式，但若听之任之，逆来顺受将会酿成病患；不明真相，惊慌失措，胡乱投医用药可能延误诊治。本书就是面对这个不容置疑的事实，送给您一份正确对待更年期反应，大病化小，小病化了，健身之法，让您在正确调整情绪，合理搭配饮食和坚持健身锻炼的日常生活中，不知不觉、愉快地度过更年期。这是一本更年期必读的书。

愉快度过更年期

秀兰 编著

响沙创作室策划

内蒙古科学技术出版社

中老年养生金典

ZHONGLAONIANYANGSHENGJINDIAN



中 老 年 养 生 金 典

中 老 年 养 生 金 典

愉快度过更年期

秀兰 编著

内蒙古科学技术出版社

中老年养生金典 愉快度过更年期

秀兰 编著

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

印 刷/大板金源民族印刷厂

责任编辑/东昌 香梅

封面设计/徐敬东

字 数/200千

开 本/850×1168 1/32

印 张/10.5

印 数/1—2000册

版 次/2000年10月第2版

印 次/2000年10月第1次印刷

ISBN7-5380-0760-1/R·157

总定价:108.00元(全套六册) 本册定价18.00元

前 言

人类走入二十一世纪,我国也跨入老龄化社会。

当一个国家 60 岁以上的老年人口占总人口的比例超过 10% 时,就标志着这个国家进入了老龄化社会。据统计,我国目前 60 岁以上的老年人口已达 1.32 亿,这就是说我国已进入了老龄化国家行列,而且呈现出老年人口快速增长期和农村老龄化加速期并驾齐驱的基本态势,同时,庞大的中年人队伍也将推动我国老龄化的加速发展。

随着社会老龄化的持续发展,为中老年人服务的各项产业将蓬勃兴起和繁荣。敬老尊老是中华民族的传统美德,为了向全国的中老年朋友提供全方位的服务,实现老年人老有所养、老有所医、老有所为、老有所学和老有所乐的目标,推动两个文明健康发展,我们经过精心策划,隆重推出了这套《中老年养生金典》。

《愉快度过更年期》就是这套丛书中的一册。《愉快度过更年期》一书从大家最关心的问题入手,围绕广大中老年朋友身心健康和生活幸福这个中心,就如何愉快度过更年期这个人生旅途的必经阶段等问题进行广泛深入

的探讨,并从更年期身心变化及期原因、常见不适症状,以及常见病的防治等方面进行了由浅入深的系统介绍。《愉快度过更年期》一书是度过人生这一必经特殊阶段的忠实伴侣。

在《愉快度过更年期》一书的编写过程中,编者参考了大量的传统资料和有关教材,并得到了有关专家和不少有识之士的大力支持,使这部书更加具有权威性、实用性和可操作性。因此,在我们竭尽全力把精品著作献给广大读者的同时,衷心地向为中老年朋友的健康事业作出过贡献的专家、学者及有关人士表示感谢。因为在《愉快度过更年期》一书编写过程中涉及的资料作者和热心支持者数目众多,在此不便一一罗列,还需多多谅解。

由于编者知识水平有限,在编写过程中难免存在这样那样的不足,希望广大读者批评指正。

目 录

前言	1
----------	---

第一章 更年期是人生 必然生理阶段

第一节 更年期及其一般特点	1	第三节 男性更年期	7
第二节 女性更年期	3	一、男性更年期的起始时间	8
一、妇女更年期的起始时间	4	二、男性更年期的征兆	9
二、更年期到来的预测	5	三、男性更年期与女性更年期 临床表现的差别	9

第二章 更年期的身心变化

第一节 女性更年期的变化	11	二、生理方面的变化	15
一、心理方面的变化	11	1. 性腺功能的变化	15
1. 性心理的变化	12	2. 激素分泌的变化	16
2. 年龄角色转换的变化	12	3. 月经的变化	18
3. 焕发人生“第二青春”	14	4. 体内腺体的变化	19
		5. 泌尿生殖器官的变化	22

愉快度过更年期

6. 心血管系统的变化	26	1. 情绪心理的变化	34
7. 消化系统的变化	27	2. 性心理的变化	36
8. 骨组织的变化	28	二、生理方面的变化	38
9. 糖代谢的变化	31	1. 性器管的变化	39
10. 皮肤的变化	32	2. 内分泌的变化	40
第二节 男性更年期的变化		3. 脑和神经系统的变化	41
.....	34	4. 外观的变化	42
一、心理方面的变化	34		

第三章 更年期常见疾病的防治

第一节 心血管系统常见病		二、高血压	58
.....	45	1. 正确对待高血压病	58
一、冠心病	45	2. 高血压的行为疗法	63
1. 更年期冠心病产生的原因		3. 高血压的体育疗法	64
.....	46	三、低血压	67
2. 冠心病的诊断特点和急救措施		1. 低血压及其成因	67
.....	48	2. 低血压的防治	68
3. 冠心病的护理	53	四、猝死	69
4. 冠心病的保健	55	1. 猝死的成因	70

2. 猝死的防治	71	常见病	86
第二节 泌尿生殖系统常见病		一、糖尿病	86
.....	72	1. 糖尿病的成因	87
一、潮热	72	2. 糖尿病的临床表现	88
1. 潮热的表现	73	3. 糖尿病的临床治疗	90
2. 潮热的成因及预防	74	二、肥胖	92
二、子宫脱垂	75	1. 肥胖的成因	92
1. 子宫脱垂的临床表现	75	2. 肥胖的危害	93
2. 子宫脱垂的发病机理	76	3. 肥胖的防治	94
3. 子宫脱垂的治疗措施	78	第四节 消化系统常见病	95
三、外阴瘙痒	79	一、便秘	95
1. 外阴瘙痒的表现及成因	79	1. 便秘的成因及危害	95
2. 外阴瘙痒的预防	80	2. 便秘的防治	96
四、萎缩性阴道炎	81	二、胆石症	99
1. 萎缩性阴道炎的成因	81	1. 胆石症的成因	99
2. 萎缩性阴道炎的防治	82	2. 胆石症的预防	100
五、前列腺肥大	83	第五节 呼吸系统常见病 ...	101
1. 前列腺肥大的临床表现	84	一、感冒	101
2. 前列腺肥大的危害	84	1. 感冒的成因	101
3. 前列腺肥大的防治	85	2. 感冒的危害	103
第三节 内分泌和代谢系统		3. 感冒的防治	104

愉快度过更年期

二、支气管炎	105	第七节 五官常见病	122
1. 支气管炎的成因及危害	105	一、牙周炎	122
2. 支气管炎的临床表现	107	1. 牙周病的成因	122
3. 支气管炎的防治	108	2. 牙周病的防治	123
第六节 骨骼及运动系统		二、耳鸣	125
常见病	109	1. 耳鸣的成因及特点	125
一、骨质疏松症	109	2. 耳鸣的防治	126
1. 更年期男女都会患骨质疏松症		三、老花眼	126
.....	110	1. 老花眼的成因	126
2. 骨质疏松症的危害	112	2. 老花眼的矫正	127
3. 骨质疏松症的防治	113	四、更年期白内障	128
二、骨关节炎	116	1. 更年期白内障的成因	128
1. 骨关节炎的成因及主要症状		2. 更年期白内障的防治	129
.....	116	五、更年期干燥症	130
2. 骨关节炎的防治	117	1. 更年期干燥症的成因	130
三、颈椎病	119	2. 更年期干燥症的症状及危害	
1. 颈椎病及其成因	119		131
2. 颈椎病的危害及防治	120	3. 更年期干燥症的防治	131
四、肩周炎	121	第八节 神经及精神系统	
1. 肩周炎的症状	121	常见病	132
2. 肩周炎的治疗	121	一、面神经炎	132

愉快度过更年期

1. 面神经炎的成因及症状	133	1. 更年期抑郁症的成因	149
2. 面神经炎的防治	134	2. 更年期抑郁症的预防	151
二、神经官能症	136	3. 更年期抑郁症的治疗	152
1. 神经官能症的表现	136	4. 更年期抑郁症患者的看护	155
2. 神经官能症的治疗	137		
三、动脉硬化性精神症	138	第九节 更年期综合症	159
1. 动脉硬化性精神症的成因	138	一、更年期综合症的鉴别	160
2. 动脉硬化性精神症的调养	139	二、男女更年期综合症的区别	162
四、偏执	140	三、男性更年期综合症	163
1. 偏执的表现	140	四、女性更年期综合症	167
2. 偏执的治疗	141	五、更年期综合症患者的心理调适	179
五、神经衰弱	142	六、适宜更年期使用的强壮药物	180
1. 神经衰弱的成因	142		
2. 神经衰弱的防治	144	第十节 现代都市“病”	182
六、酒依赖和酒精性肝病	144	一、新居综合症	183
1. 成因及危害	144	二、厨房综合症	184
2. 酒依赖的防治	145	三、电视综合症	185
3. 酒精性肝病的防治	147	四、空调症	186
七、更年期抑郁症	149		

第四章 更年期保健

第一节 正确对待更年期	189	3. 如何防治失眠	228
第二节 更年期心理保健	192	4. 创造良好睡眠环境	230
一、情绪与疾病的关系	193	5. 不要依赖药物催眠	232
二、驱除烦恼	194	6. 试试无枕仰卧	234
三、化解烦闷	198	四、如何健脑	235
四、克服精神过度紧张	199	1. 保持大脑活力	236
五、克制愤怒	201	2. 保持大脑聪慧	237
六、消除偏激	203	3. 保持良好记忆力	238
七、走出忧郁	206	4. 预防中风	240
八、保持心理平衡	208	五、脾肾的补养	246
第三节 生理保健	211	六、更年期要慎用药物	247
一、心身疾病	211	1. 擅自滥用药物的危害	247
二、如何解除疲劳	213	2. 更年期女性慎用雄激素	249
1. 疲劳的成因	214	3. 更年期与维生素 E	250
2. 疲劳的自测	215	七、更年期要定期检查身体	252
3. 警惕病理性疲劳	217	1. 不要忽视“小毛病”	252
4. 如何解除疲劳	218	2. 定期检查身体	256
三、如何对待失眠	224	第四节 生活保健	257
1. 更年期睡眠禁忌	224	一、合理安排生活起居	257
2. 失眠症的心理调理	226		

愉快度过更年期

二、创造良好生活环境	259	三、更年期最适宜的运动保健	
1. 如何选择环境	260	形式	279
2. 对环境的要求	261	1. 跳舞的益处	279
三、更年期女性的美容保健		2. 睡前打打太极拳	280
.....	262	四、自我保健按摩	281
四、和谐的家庭生活	264	1. 常规按摩	282
五、合理安排性生活	268	2. 镇静催眠按摩	283
1. 性生活的质量	268	3. 足浴	287
2. 更年期的性生活	270	五、医疗保健体操	288
六、努力改变自己	272	1. 颈椎病医疗体操	289
第五节 运动保健	273	2. 肩周炎医疗体操	290
一、更年期运动保健的原则		3. 功能性腰痛的医疗体操	292
.....	274	4. 中风医疗体操	294
二、更年期女性运动保健	277		

第五章 更年期保健

第一节 更年期所需营养		一、食补的原则	305
.....	296	1. 适应个人特点	305
一、有益健康长寿的食品	298	2. 根据所患疾病的性质、表现选食	
二、有益健脑的食品	303		305
第二节 更年期食补	304	3. 注意饮食中的性味	306

愉快度过更年期

- | | | | |
|-------------------|-----|----------------------|-----|
| 4. 因时因地灵活选食 | 306 | 2. 不能乱吃补药 | 318 |
| 二、男性更年期饮食保健 | 307 | 3. 不可滥用人参 | 319 |
| 三、更年期饮食结构 | 309 | 4. 常吃些坚果能抗动脉硬化 | 320 |
| 四、食物的科学烹调 | 311 | 5. 嗑瓜子有益健康 | 321 |
| 五、合理安排一日三餐 | 313 | 6. 不宜久吃方便面 | 321 |
| 1. 三餐搭配原则 | 313 | 7. 胡萝卜的科学吃法 | 322 |
| 2. 合理安排晚餐 | 314 | 8. 谨防吃出心脏病 | 323 |
| 六、“吃”的学问 | 317 | | |
| 1. 素食好处多 | 317 | | |

第一章

更年期是人生必然生理阶段

更年期问题是人们非常关心的一个问题,由于对更年期的各种状况缺乏科学的了解,不少人太有“谈虎色变”的感觉。

其实,更年期并不像有些人想象的那么可怕。更年期是人生中不可逾越的一个必然过渡时期,只要掌握更年期的一般常识,从心理上、生理上加以正确对待和调适,人人都能愉快地度过更年期。把本书列入《中老年养生金典》的目的就是向广大中老年朋友介绍有关更年期方方面面的知识,帮助已进入和即将进入这一生理阶段的中年朋友们满怀信心,精神愉快地完成中年期向老年期的顺利过渡。

第一节 更年期及其一般特点

更年期是从中年向老年过渡的时期,即生理上从生殖功能旺盛状态向衰萎过渡的时期,可始于40岁或50岁前后。历时短者几个月到3年,长者5~6年到20年左右。

人的生、老、病、死，这是一种生物学上的自然现象，是不以人的意志为转移的客观规律。一个健康长寿的人的一生，应该是从婴幼儿期，经过青少年期，成为中年人和进入更年期，然后再进入老年以及长寿期等这几个阶段。从整个人生来说，具有生殖能力的优质生殖期还是比较短的。

随着“生理更年期”的到来，往往有许多中年朋友会伴随着一个“心理更年期”的到来。

目前，我国中年人是社会的中坚分子、骨干力量，进入更年期的男性或女性，一般都具有双重的特点：即一方面他们都经过 50 年左右比较长时期的磨练，有过不少经历和锻炼，在社会、工作、生活各方面都具有比较丰富、成熟的宝贵经验，事业上有一定成就，躯体的生理和心理状态都比较稳定或正常，表现的逻辑性思维与推理、理解性记忆和识别能力等都比较强，称得上果断、有毅力和比较老练，这些都是优点；另一方面，由于更年期又是生理上和心理上逐渐开始出现显著变化的时期，心理矛盾与心理冲突亦比较频繁与突出，社会工作、家务劳动和经济负担等亦相应地加大和增多，再加上对子女的成长、教育、前途以及成家立业等问题，也要被迫地去多加考虑，甚至遇上一些家庭纠纷、亲友死亡等，这些又给不良的心理紧张、焦虑因素和构成各种精神心理创伤带来了机会，尤其更年期又恰好是躯体和精力上开始出现某些减退或衰败的时期（如头晕、肢麻、手颤、记忆力减退、困倦、易怒、激

动以及适应能力降低和敏感性增高等),在此基础上就很容易出现伤感、焦虑、紧张,开始感觉到上了点年纪、有点老了和力不从心了,以及预感到多事之秋的到来等。以上便是更年期心理上的基本特点。因此更年期也是一个人心理变化较大和心理负担增加的时期。到了这个时期,要懂得有一个“心理更年期”,你就什么事都可以想得通,也就不会有什么烦恼了。同时,要正确地估价自己,正确认识自己的人生价值。回顾已走过的路,帮助自己在未来的路途中更好地走下去,发挥自己的特长,积极地参与新的生活。即使从工作岗位退下来,也一定会发现自己新的价值。除了休闲外,可以通过当参谋、当顾问来发挥余热;可以返聘、兼职再作贡献;可以和年轻人交朋友,自己的经验和知识对年轻人是很有用的,可以帮助他们认清前进道路中的困难,找出解决问题的方法,这种师生型的忘年交既牢固又不易受伤害,对自己、对他人都是大有裨益的。总之,从事一些既能发挥自己优势;又力所能及的事,会使自己的生活更加充实、丰富。

第二节 女性更年期

女性更年期是随卵巢功能的衰退而逐步发展的,根据月经改变,更年期可分为三个阶段:即绝经前期、绝经期和绝经后期。大多数妇女在绝经前后没有什么异常感

觉,几乎没有多少症状就度过了更年期。但也有10%~30%的妇女可因卵巢功能的减退与消失,雌激素量的日益减少,使内分泌系统发生暂时性紊乱,从而引起一系列症状。

一、妇女更年期的起始时间

更年期是从性腺功能开始衰退到完全终止之间的转变时期,这一转变往往会因个体的不同而不同。由于性腺的功能从成熟到衰退的转变是逐渐发生的,因此很难肯定更年期是什么时候开始的。但卵巢的内分泌激素减少到一定程度,妇女就不再行经。纵然在绝经之前常有月经不规则的表现,现在都公认妇女自然停止行经1年,就是自然绝经。绝经之后,一些更年期的症状还可能持续一段时间。这样,从临床上就很难准确掌握,因此,只能从一个人的绝经年龄来估算她的更年期开始时间。

严格地说,每个人的更年期开始时间都可因地域、气候、种族、经济、营养、初潮年龄、婚姻及分娩经过,以及避孕方法的不同而稍有不同。另一方面,从西方历史上一些记载可以看到,妇女绝经的年龄虽然略有推迟,但差异不是特别的大。

我国曾在1980年调查29个省市13万多名妇女,自然绝经的年龄是在42~58岁之间,平均49.5岁,当然还有个别的早到39岁,晚到60岁。更早或更晚绝经的年