



●中老年防病保健丛书●

男性更年期 防病与保健

主编 戴居云 赵国欣

学苑出版社

中老年防病保健丛书

男性更年期防病与保健

主编 戴居云 赵国欣

学苑出版社

(京)新登字 151 号

图书在版编目(CIP)数据

男性更年期防病与保健/戴居云主编.-北京:学苑出版社,
1995.2

(中老年防病保健丛书)

ISBN 7-5077-0444-0

I. 男… I. 戴… III. 更年期-保健-男性 IV. ①R161.7
②R339.33

男性更年期防病与保健

主 编:戴居云 赵国欣

责任编辑:陈 辉

责任校对:李建国 陈 平

封面设计:李 戎

出版发行:学苑出版社 邮政编码:100036

社 址:北京市海淀区万寿路西街11号

排 版:北京市手拉手计算机开发中心

印 刷:金印刷厂印刷

经 销:全国各地新华书店

开 本:787×1092 1/32

印 张:10.125 字数:235千字

印 数:0001—3000册

版 次:1995年3月北京第1版第1次

ISBN 7-5077-0444-0/O·R·60

定 价:14.50元

学苑版图书印、装错误可随时退换。

男性更年期防病与保健

主编 戴居云 赵国欣

编委 王子芳 汤惠明 周文祥 余安胜
刘成海 朱晓新 南柏松 韩巧玲
张宏伟 赵国欣 戴居云

内 容 提 要

本书是为从中年迈向老年的更年期男性及他们的家属而编写的一部医学与科普相结合的综合性专著。

全书分3章22节,分别介绍了男性更年期的生理、心理变化及与此相关的防病保健常识;并运用中西医结合理论,简明扼要地叙述了男性更年期综合征及各科常见病的病因病理、临床表现与防治;重点阐述了更年期的心理、生理保健,夫妻保健,饮食保健(更年期食补、常见病膳食治疗),药物保健(常用补药、实用补酒、家用药粥、补益药膳),运动健身术、保健针灸、保健按摩、保健气功、医疗体操等内容。并附有养生医疗知识集要,常用针灸穴位图、按摩实用手法图等。

本书通俗易懂,内容丰富,图文并茂,注重实际,是广大中老年男性防病强身的良师益友;也适于所有关心他们的亲人及将要步入中年的青年男性阅读;并可供医疗、保健单位和医务工作者临床参考。

前 言

本书是为普及更年期常识,更是为已届中年之男性的身心健康,而编写的一部医学与科普相结合的综合性专著。

更年期是中年迈向老年的一个过渡期,也是人类生理上由全盛开始转入衰老的关键时期。无论是谁,在自然的生命过程中,都免不了要经过这个阶段。即使今天是青年或中年,但不久的将来就会走向这个时期,也许青年者的父母、老年者的子女和亲人,他(她)们正为更年期病症而苦恼着。因此,对更年期有关常识的了解,无论男女,都很有必要。迄今为止,关于女性更年期方面的知识,无论是从医生口中,还是从各种医学、科普书籍中,人们已知道的颇多,但是,有关男性更年期的生理、心理变化及与此相关的防病保健常识,人们却知道的很少,也未见专门书籍介绍。

对每个妇女而言,不管她是否意识到,总要渡过更年期这个“多事之秋”,那么,男子又如何呢?对男性更年期问题,医学界也争论了多年,最近几年意见已趋向于一致,认为男性也有更年期,只不过划分标准不如女性那样明确而已。在女性,性腺功能进入衰退时期,以停经为标志,称为更年期,并伴随出现明显植物神经功能失调的证候。在男性,更年期的主要变化源于睾丸功能的衰退(睾丸产生精子和分泌男性激素的功能低下),但是不会完全丧失功能。这是与女性的根本区别。这个时期的男性,同样会出现许多身体上和心理上的危机,并易诱发多种疾病。起初,男士们也许并不以为意,当感到力不从心的时候,已经晚矣,往往遗有终生遗憾。此期的男性,不少人在事业上可能正处于顶峰时期,对社会和家庭亦担负着重大责任,发挥着承上启下的作用。但是,由于其生理功能开始逐渐衰退,并正向老年期过渡,一些疾病,这时也往往开

始出现。因此,如何使这些具有丰富的生活、工作和社会经验的男士,避免、减轻或推迟某些症状所引起的干扰,预防疾病的发生,使之身心健康,延年益寿,继续对社会和家庭作出贡献呢?这是每个医务工作者义不容辞的职责,也是我们编写此书的目的。

本书共分3章22节,分别介绍了男性更年期常识,男性更年期综合征的表现、诊断、治疗、预防与调护,男性更年期常见病防治以及更年期养生保健等内容并附有常用针灸穴位图、按摩实用手法图等。此书详于运用,注重实际,防重于治,旨在强身,并助延年。希望通过它,使已经在家庭和事业上付出很大投资的男子,能够在自己身上投资,从现在开始,注意从身体上更好地照顾自己做起,以推迟衰老所产生的不良影响的到来,延长男性的壮年期,保持健康的体魄和旺盛的精力,平安渡过更年期,享受一个舒适的晚年,并且能够活得更久、更好。

本书通俗易懂,内容丰富,图文并茂,是广大中老年男性防病强身的良师益友,也可供医疗、保健单位和医务工作者临床参考。

本书的顺利出版,得到了学苑出版社第一编辑室主任陈辉先生的大力支持和帮助,特此致谢。同时,在编撰此书的过程中,曾参阅了许多专家学者们的有关书目,未能将他们的名字一一列出,谨在此向他们表示衷心地感谢!

戴居云

一九九四年五月于上海

目 录

第一章 男性更年期常识	(1)
第一节 什么是更年期	(1)
一、更年期的含义	(1)
二、更年期特点	(1)
第二节 男性有更年期吗	(1)
一、肯定的回答	(2)
二、男子何时进入更年期	(3)
第三节 男性更年期的生理变化	(3)
一、睾丸的变化	(4)
二、男性附属性器官的变化	(5)
三、内分泌和免疫系统的变化	(5)
四、脑和神经系统的变化	(5)
五、心与血管的变化	(6)
六、肺与气管的变化	(7)
七、胃与肠道的变化	(8)
八、眼睛、耳朵和牙齿的变化	(8)
九、肌肉、骨骼与脂肪的变化	(9)
十、皮肤、毛发的变化	(10)
第四节 男性更年期的心理变化	(11)
一、男人会有什么样的感受呢	(11)
二、更年期心理活动的主要特征	(12)

三、“心理更年期”的到来.....	(14)
第五节 男性更年期综合征	(15)
一、病因病理与临床表现.....	(16)
二、诊断与治疗.....	(17)
三、预防与调护.....	(19)
第六节 更年期间的几个普遍问题	(21)
一、疾病的威胁.....	(21)
二、“倔强”.....	(21)
三、对性的错觉.....	(22)
四、更年期保健失误.....	(26)
第二章 男性更年期常见病防治	(32)
第一节 更年期内科常见病	(32)
一、冠心病.....	(32)
二、高血压病.....	(34)
三、脑出血与脑梗塞.....	(36)
四、糖尿病与肥胖症.....	(40)
五、慢性胃炎和溃疡病.....	(44)
六、肝硬化.....	(47)
七、慢性支气管炎.....	(49)
八、便秘.....	(51)
九、前列腺肥大.....	(53)
十、阳痿.....	(54)
第二节 更年期骨外科常见病	(56)
一、骨质疏松症.....	(56)
二、颈椎病.....	(58)
三、肩周炎.....	(60)

四、腰腿痛.....	(61)
五、痔疮.....	(65)
第三节 更年期五官科常见病	(66)
一、老视眼.....	(66)
二、白内障.....	(67)
三、青光眼.....	(68)
四、耳鸣与耳聋.....	(70)
五、慢性鼻炎与副鼻窦炎.....	(71)
六、龋齿与牙周病.....	(73)
第四节 更年期皮肤病	(76)
一、皮肤搔痒症.....	(76)
二、秃发和白发.....	(77)
第五节 更年期精神神经疾病	(78)
一、动脉硬化性精神病.....	(78)
二、早老性精神病.....	(79)
三、震颤麻痹(帕金森氏综合征).....	(81)
第六节 更年期常见肿瘤	(83)
一、更年期易患的癌症及其预防.....	(83)
二、常见肿瘤的早期警号.....	(85)
三、肿瘤的早期诊断.....	(85)
四、肿瘤的治疗.....	(87)
五、肿瘤病人的饮食、锻炼与环境	(91)
六、肿瘤病人要定期复查.....	(92)
七、肺癌的早期及治疗.....	(92)
八、食道癌的防治.....	(94)
九、胃癌的早期治疗.....	(95)

十、肝癌的诊治·····	(96)
十一、结肠癌的早期·····	(98)
十二、肾脏肿瘤·····	(100)
十三、前列腺癌的特点·····	(101)
十四、皮肤癌的防治·····	(102)
第三章 男性更年期保健·····	(105)
第一节 更年期的心理保健·····	(105)
一、如何推迟心理衰老·····	(105)
二、精神保健法十种·····	(110)
第二节 更年期的生理保健·····	(118)
一、怎样延缓生理衰老·····	(118)
二、再婚有益于身体健康·····	(133)
第三节 更年期的饮食保健·····	(134)
一、合理的饮食调摄·····	(134)
二、滋补强精食物·····	(140)
三、常用的抗癌食物·····	(141)
四、长寿食品·····	(141)
五、更年期食补·····	(143)
六、常见病的饮食疗法·····	(146)
第四节 更年期的夫妻保健·····	(159)
一、要重视夫妻关系的调适·····	(159)
二、夫妻恩爱,有助于长寿·····	(159)
三、更年期夫妇的房室养生·····	(161)
第五节 更年期的药物保健·····	(166)
一、强化运动的保健药物·····	(167)
二、更年期的药物进补·····	(167)

三、更年期家用药粥	(174)
四、家庭实用补酒	(181)
五、祛病健体补益药膳	(187)
六、家庭常用保健药品	(198)
第六节 更年期运动健身术	(198)
一、运动是强身保健延年的法宝	(198)
二、适宜的健身运动	(202)
第七节 更年期保健针灸	(219)
一、保健针灸的作用与穴位	(219)
二、保健针灸的方法	(221)
第八节 更年期保健按摩	(222)
一、保健按摩的作用	(222)
二、保健按摩方法	(223)
(一) 头面按摩法	(223)
(二) 耳廓按摩法	(223)
(三) 面部健美按摩法	(223)
(四) 健脑按摩法	(223)
(五) 强身益寿按摩法	(224)
(六) 躯干按摩法	(225)
(七) 四肢按摩法	(226)
(八) 护发美发按摩法	(226)
(九) 按摩壮阳法	(227)
三、疾病自我推拿保健	(228)
(一) 冠心病的自我推拿保健法	(228)
(二) 颈椎病的自我按摩法	(229)
(三) 便秘的自我按摩法	(229)
(四) 失眠的自我按摩法	(230)

(五)消除失眠按摩八法	(230)
(六)阳痿遗精的自我按摩法	(230)
(七)更年期综合症的按摩法	(232)
第九节 保健气功	(233)
一、气功与健康	(233)
二、练气功要领与纠偏	(235)
三、实用功法	(236)
(一)放松功	(236)
(二)内养功	(238)
(三)强壮功	(240)
(四)治疗溃疡病功法	(243)
(五)治疗胃下垂功法	(243)
(六)治疗慢性肝炎功法	(243)
(七)治疗糖尿病功法	(244)
(八)治疗遗精功法	(244)
(九)治疗高血压病功法	(245)
(十)肿瘤术后的气功疗法	(245)
第十节 医疗体操	(245)
一、防老操	(246)
二、运眼操与面部防皱操	(247)
三、颈椎病的医疗体操	(247)
四、肩周炎医疗操	(248)
五、腰背肌损伤医疗操	(248)
六、治疗支气管炎、肺气肿的呼吸操	(250)
七、帕金森氏病的康复操	(252)
八、中风病人医疗操	(253)

附 录.....	(255)
一、养生医疗知识集要	(255)
二、常用针灸穴位图	(264)
三、按摩实用手法图	(293)
山海丹系列介绍	(303)
参考文献	(306)

第一章 男性更年期常识

第一节 什么是更年期

一、更年期的含义

人的一生,由生命开始到衰老死亡,都要经过三个大的阶段,即童年和青少年时期、成年时期、老年时期。在这三个阶段中,又有两个转化时期,一是由童年步入成年的发育时期,这就是青春期;一是由中年踏入老年之际的过渡时期,称之为更年期。

更年期(来源于希腊语:梯子的一级),是人体由成熟走向衰老的过渡阶段,这是不以人的意志为转移的生理现象,是生命活动的客观规律。衰老是自然界一切生物的共同特征,表现为生物形态结构与生理功能都在发生退行性变化。对人类而言,更年期则是进入老年阶段的前奏曲,又可称为中年生活转折期。

二、更年期的特点

更年期主要表现为人的内分泌功能减退或失调,最突出的是性腺功能的变化。这一变化或轻或重会引起体内一系列平衡失调,使人体的神经系统功能与精神活动状况的稳定性减弱,从而导致人体对环境的适应力下降,对各种精神因素和躯体疾患都比较敏感,以致出现情绪波动,感情多变,并可诱发多种疾病。如果在进入更年期前,对此有足够的精神准备,有一个清醒的认识,则可在心理上较快地适应更年期机体内环境的调整,从而可以避免或减少各种症状的发生,平安度过更年期,顺利迈进老年生活。

第二节 男性有更年期吗

一、肯定的回答

女性有更年期,已为人们所熟知。它是女性生殖器官、卵巢的功能

逐渐衰退到最后消失的一个过渡时期。根据人体生理上的衰退变化规律可知,无论男女都必然要经过这个阶段。男性也同样要经历衰老的过程,和女性一样也具有这样的一种生理变化。因此,女性有更年期,男性也不例外。

男性也有更年期的科学依据:男子的生殖器官、睾丸的功能也有逐渐降低的变化,但并非最后完全丧失功能,主要的生理变化是睾丸产生精子和分泌男性激素的功能低下。据资料表明,40岁以后的睾丸内生成的精子数量,明显低于40岁以前的睾丸内生成的精子数量。固然男子到老年,依然也有生精现象,70岁老人获子者不足为奇,还曾见到一位94岁老翁得子的报道,但是老年人的睾丸产生精子的能力已是很弱了。男子在40岁以后,不仅睾丸产生精子的能力逐渐减低,而且睾丸分泌男性激素睾酮的水平也是逐渐减低。男性在青春期中,外周血液中的睾酮水平增高,由几乎测不出来,增加为0.4微克/每100毫升,到了20~30岁时可增至为0.6微克/每100毫升,在50岁以前睾酮水平还没下降,到50岁以后,则开始下降,可以由0.5微克/每100毫升,降到0.2微克/每100毫升。这种降低的机理,与睾丸内分泌睾酮的细胞(雷氏细胞)数目的减少有关。

显然,男子的生殖器官睾丸的功能,同样有一个逐渐衰退的变化,只是不会完全丧失功能。这是与女性的根本区别。正因为如此,由中年步入老年的男性,几乎没有女性那样明显的不再排卵、绝经,生育能力丧失的标志,以及伴随出现的明显植物神经功能失调的症候。但是,这个时期的男性,仍然会出现许多身体上和心理上的危机。一开始,有人用男性更年期这个术语来形象地概括上述现象时,不少人觉得挺滑稽的。就这个问题,医学界也争论了多年,最近几年意见已趋向于一致,认为男子也有更年期,只是更年期划分的标准不如女性那样明显而已。

我国中医古籍《内经》中有这样的记载:“男子五八(40岁)肾气衰,发堕齿槁;六八(48岁)阳气衰竭于上,面焦、发鬓斑白;七八(56岁)肝气衰、筋不能动、天癸竭、精少、肾脏衰、形体皆极;八八(64岁)则齿发

去。”“女子五七(35岁)阳明脉衰、面始焦、发始堕；六七(42岁)三阳脉衰于上，面始焦、发始白；七七(49岁)任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”《素问·阴阳应象大论》说：“年四十而阴气自半也，起居衰矣；年五十，体重，耳目不聪明矣。”当时即提出了40岁开始男女都将出现白发等衰老表现，各种功能亦将逐渐衰退；女子在49岁即要绝经；男子在64岁开始进入衰老期。以上所论形象生动地描述了人从壮年走向老年的变化过程(更年期)和老年人的身体特征。这和现代观察也是一致的。

二、男子何时进入更年期？

男子从何时进入更年期？将持续多久？这个问题难以准确地回答。女子也一样。但是，妇女绝经的年龄是可以准确肯定的。我国城市妇女平均绝经年龄为49.5岁，农村妇女为47.5岁。美国妇女为51.4岁。范围可在45~55岁之间。男性更年期的实际发生年龄，一般认为比女性稍推后，可在50~60岁这一阶段。现在多数学者认为，人的衰老变化从40岁左右就逐渐明显了，但真正影响到工作、生活、学习各方面的时候，应该是在60岁以后或65岁以后。很多国家规定60或65岁为退休年龄是有一定道理的。现在不少国家，特别是发达国家都规定65岁以上为老年。亚洲太平洋地区由于许多国家的平均寿命较低，1980年12月，在世界卫生组织召开的工作会议上，正式提出亚太地区以60岁以上为老年人。我国中华医学会老年医学会常委会经过研究，建议我国将60岁以上称为老年(符合我国以“六十花甲之年”为老年的传统习惯)，把45~59岁称为老年前期，60~89岁为老年期，90岁以上为长寿期。目前，我国60岁以上的老年人已达1亿以上，据预测，2000年将达1.3亿；2025年将达2.8亿；2045年达到高峰，平均每4个人就有一位老年人。根据年龄和平均寿命增长的趋势，结合我国男性的生理结构和特点，可以认为，我国男性的更年期在50~65岁之间。

第三节 男性更年期的生理变化

男性更年期与女性更年期有许多不同，男性更年期的生理变化不