

自然康复
丛书

NATURALLY

更年期

如何从饮食、维生素
矿物质、药草
运动及其他自然疗法
中受益

迈克尔·默里 自然医学医师



辽宁教育出版社



中文版序言

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、不规律的生活方式和生存环境恶化（空气污染、水污染、食物污染等），越来越影响着我们现代人的健康，并使机体产生大量毒素积累，免疫功能下降，身体各组织器官功能失调，引发各种各样的生活方式病——慢性疾病（也称文明病）。

人类患病的模式，由过去传染性疾病占死亡率 $2/3$ 转变为非传染性疾病占死亡率 $2/3$ ，目前全国每天有 13 万人死于非传染性疾病，占总死亡率的 70% 以上。有专家分析，只有 10% 的疾病是微生物引起的，另外 10% 是遗传性的，30% 来源于环境因素，而 50% 却与人们的生活方式有关。还有人对部分城市进行调查，发现人类生物因素、生活方式、保健制度、环境因素等占一岁以上死亡原因的百分比，分别为 27.8%、44.7%、9.3%、18.1%。这说明主要死亡原因是生活方式与环境因素。现代病因论认为，致病原因是多因素，而不是单因素。因此，在防治疾病、康复保健的活动中，就不能单纯地依靠药物和手术，药物虽是防治疾病的重要物



质，但有许多药物有不同程度的毒副作用。而且，如果单靠手术和药物治疗，经济负担沉重。这就应当采用综合性的方法，寻找既经济有效，又简单易行的技术方法。自然医学就是其中之一，它是现代医学的重要补充。在许多国家得到迅速发展，尤其是在欧美一些国家方兴未艾，用于防治疾病强身健体，受到广大群众的欢迎和医学界的重视。

自然医学最重要的功能是发现及传播人类身心健康的自然规律。自然医学研究就是发掘使人类身心均达到健康并找出抗拒疾病及环境污染损害的方法。同时自然医学强调强化细胞活力以增强免疫力，强调增强免疫力所产生的天然抗体对抗疾病，避免药物滥用。进而自然医学倾向使用天然元素，如自然草本植物以及诸如正确饮食、营养、生活方式、运动等自然方法促进健康。

当今世界医疗保健权威已承认自然医学是比传统医学更有效、更安全的方法，尤其是对抗现代文明病。在自然疗法里，没有现代药物的大量副作用，因为疗效来自自然有机生活方式的转变及自然食物营养、无毒草本植物以及自然排毒等方法。自然医学认为，只要人体供应充分有机营养及补充物，遵循自然规律而不滥用身体，人本身即有天生力量自我诊查、自我疗治及自我健康能力，也有能力维护及实现健康的梦想。

自然医学除了发展各种有益而无毒副作用的自然疗法外，它更主张自然有机的生活方式，即：与“自然”



和谐生活；饮大量的水；补充充足阳光及新鲜空气；适当运动；良好的生活习惯，避免压力；充分的休息；避免烟、酒、药物滥用；注意饮食卫生。

遵循这些原则，注意环境保护，我们才能保证自己及子孙的世代健康，现代人不能只靠传统医学单纯注重药物治疗获得最终健康，我们必须从自然医学的宏观着手，才能保证人类的持续发展。

由辽宁教育出版社出版的国际著名自然医学专家迈克尔·默里所著的“自然康复”丛书，是以维生素、矿物质、天然食物、药草、营养补品及运动来治疗和预防疾病的个人养生指南，对每个热爱健康、关爱生命的人，都有所裨益。健康之道，法自天然，“自然康复”丛书，是现代人在紧张、充满竞争、充斥污染的生活环境下，如何拥有健康的必读指南。

中国医疗保健国际交流促进会
自然医学研究会主任
关 治

2001 年 9 月



前 言

绝经标志着月经的中止。常见于年届 50 的女性。如果 6~12 个月没有月经来潮，通常认为已经绝经。正式标志绝经到来之前的一段时期通常称为围绝经期；绝经后的时期称为绝经后期。

按照现代医学观念，绝经是一种疾病而不是正常的生理过程。这种观念与众多传统文化完全相反。许多文化将绝经视为生命过程中的一个自然组成部分，并且是女性一生中一件值得肯定的事。事实上，世界上许多文化中，大多数女性并没有饱经更年期相关症状。这提出了诸多有关文化对更年期身体变化之作用的有趣课题。

现代医学观念认为更年期对女性的生活有较大的负面影响。这一观念也许反映出男性主导的医疗体制。男医生不可能确切地认识到女性如何看待更年期。对经历自然绝经女性的研究发现，当绝经时，女性趋向于如释重负，而并非为此而悲哀。换句话说，更多的女性将更年期视为积极的经历而并非消极的经历。

随着预期寿命的延长，更年期与绝经后期在女性的一生中越来越重要。实际上，当今女性平均至少一生中的三分之一处于绝经后期。



现代医学对更年期的治疗主要是使用激素替代疗法，这需要服用雌激素和黄体酮的联合制剂。最显而易见的问题是，激素替代疗法是必要的吗？本书旨在为你解答这一问题并提供更年期和绝经后期的自然疗法。

我想大多数女性会阅读这本书并找到解决自身更年期症状的自然疗法。这些自然疗法在第二编，但我想提供更多些。在第三编，我提供了饮食指南，它不仅让你度过更年期，而且会使你此后的生活充满活力。

这可能吗？极为确定。通过适当的饮食、运动及调节生活方式，许多困扰绝经后女性的疾病会完全迎刃而解。特别是自然疗法能够预防甚至有时能治愈骨质疏松、乳腺癌、骨关节炎及心脏病。

会有全新的模式出现在医学界。古老的模式将身体视为一部机器；而全新的模式将集中于机体、神经、情绪、社会因素及环境因素之间的相互联系。这种全新的模式不再依赖于药物和手术，它采用自然而无侵袭的方法促进健康从而治愈疾病。

有趣的是，这种全新的模式来自于许多文化中的医疗智慧，在这些文化中对更年期持有积极的见解。在这种全新模式中，医生在需要时，通过使用自然而无毒的疗法，促使正常的绝经过程顺利过渡到绝经后期。

我希望你及“自然康复丛书”的读者会遵循这些建议，这样你就会生活得更健康。

致谢



生活赋予我的最大恩赐是我的家人和朋友。我爱他们，这使生活变得兴趣盎然、多姿多彩。

特别感谢我的妻子吉娜 (Gina)，是她使我的众多梦想得以实现，感谢我的父母克利夫和帕蒂·默里 (Cliff, Patty Murray)，及我的祖母波林 (Pauline Shier)，他们给了我生活中诸多美好回忆，是我的坚强后盾；感谢鲍勃 (Bob) 和凯西 (Kathy Bunton) 的浓浓爱意和对本书的认同；感谢本 (Ben Dominitz) 和第一出版社 (Prima) 的每个人对我的工作给予的赞助和支持；感谢特里 (Terry Lemerond) 和酶学疗法中的每个人多年来的友谊和支持；感谢约瑟夫 (Joseph Pizzorno) 和 Bastyr 学院的全体师生给予我的支持和鼓励。最后，我要终生感谢所有的研究人员、医生和多年来致力于深入了解自然医学之应用的科学家们，没有他们的辛勤劳作，就没有这套丛书的出版，医学就会停滞不前。

迈克尔·默里 自然医学医师



阅读本书之前

- * 不要自我诊断，适当的医疗保健对良好的健康至关重要。如果你的机体存在预示某种疾病的症状，请咨询医生——最好是理疗师，负责整体机能的全科医生，或者按骨师，按摩师或其他自然疗法的保健专家。
- * 如果你目前正在服用某种处方药，在停用前，绝对需要咨询一下医生。
- * 如果你希望尝试一下自然疗法，要与医生商量。因为他可能对所用的自然替代疗法最不在行，你需要对他们做一些介绍。到医生办公室时请随身带上本书。我所推荐的自然替代疗法



是以医学期刊上发表的研究为依据。如果医生想得到更多的信息，可查阅书后的参考文献。

- * 切记，虽然许多自然替代疗法，如营养成分和植物为主的药物，本身就有疗效，但如果将它们纳入侧重饮食和生活习惯的自然综合疗法中，疗效会更好。



目 录

中文版序言	1
前言	1
阅读本书之前	1

第一编 更年期的现代观点

第一章 雌激素替代疗法是必要的吗?	3
女性激素系统	3
绝经是由什么导致的?	4
更年期的现代观念:永葆“女性”魅力?	5
雌激素替代疗法的发展	6
激素替代疗法的益处	7
激素替代疗法的危险	11
激素替代疗法的种类	13
更年期作为一种社会现象	16
医患关系	18

第二编 更年期症状的自然疗法

第二章 潮红	23
--------	----



下丘脑及内啡肽的作用	24
潮红的自然疗法	24
结语	32
第三章 萎缩性阴道炎	33
萎缩性阴道炎的自然疗法	33
重要建议	38
第四章 膀胱感染	41
慢性间质性膀胱炎	42
膀胱感染的自然疗法	43
结语	47
第五章 手足冰凉	49
甲状腺机能减退	49
缺铁	54
血液循环不良	57
结语	58
第六章 健忘、注意力不集中及抑郁	59
低血糖是因素之一吗?	59
营养、血流与大脑	61
抑郁	64
第七章 保持健康的骨骼	65
钙代谢及骨质疏松中的激素因素	67
骨骼健康的饮食因素	70
骨骼健康的营养补品	73
第八章 预防乳腺癌	79



预防乳腺癌的饮食	80
杀虫剂与乳腺癌	90
结语	95
第九章 骨关节炎的缓解	97
阿司匹林及其他非甾体类抗炎药	98
骨关节炎的饮食建议	100
硫酸葡萄糖胺	101
物理疗法	103
第十章 预防心脏病	105
胆固醇和动脉粥样硬化	106
降低胆固醇的饮食因素	107
生活方式在降低胆固醇中的作用	114
心脏病的逆转	115
Inositol Hexaniacinate	116

第三编 超越更年期

第十一章 饮食指南	121
政府的关注与营养学方面的教育	122
健康饮食规划	123
健康交换系统的饮食配方	130
表 1: 蔬菜	135
表 2: 水果	139
表 3: 面包、谷物及含淀粉类蔬菜	142
表 4: 豆类	145



表 5: 脂肪和油类	146
表 6: 奶类	148
表 7: 肉类、鱼、奶酪及蛋类	149
制订菜谱	151
结语	161
第十二章 营养的补充	163
谁吃维生素	164
营养补充的必要性	165
营养供给量标准 (RDA) 推荐的营养素的量够吗?	166
维生素及矿物质补充指南	167
结语	169
第十三章 制订运动计划	171
运动给机体带来的益处	172
运动的心理及社会效益	173
如何开始一项运动计划?	173
结语	175



第一编

更年期的现代观点

第一章会解答与更年期有关的最常见问题，即有必要进行激素替代疗法吗？大多数女性早已知道这一问题的答案。不幸的是，她们常受好心的医生所影响，使用雌激素来人为地刺激月经来潮。如果你为此而服用雌激素，我极力鼓励你确认这么做的根据，衡量其危险程度，并用自己的意见来确定什么疗法对你有利。

第一章会鼓励更年期女性查一下她们对绝经的看法，并且帮助她们在激素替代疗法与摆在她们面前的主要替代疗法——自然疗法之间做出选择。如果你决定采用自然疗法，那么本书的其余部分会帮你制定成功的实施计划。





雌激素替代疗法是必要的吗？

当到更年期时，大多数女性对她们的月经周期已经非常熟悉。月经周期反映女性激素分泌节律的每月周期性变化，以及女性相关器官的变化，包括子宫内膜的改变。

月经周期由女性激素系统的活动所控制。每月产卵期间，分泌女性激素以达到两个主要目标：(1) 保证卵巢每月只能释放一个卵子；(2) 子宫内膜为受精卵的着床做好准备。为实现这些目标，女性性激素的含量会发生波动。

女性激素系统

卵巢是合成女性性激素、雌激素和黄体酮的主要场



所。这些激素由卵细胞合成，每个卵细胞位于卵泡内。生育期的每个月，由垂体分泌的促卵泡激素和促黄体生成激素促使一些卵泡活化并生长。这种刺激使激活的卵泡主要产生雌激素。当雌激素水平增加到一定程度时，通常只有一个卵泡破裂并仅有一个卵子释放出来。

排卵后，卵泡余下的部分会分泌大量的雌激素和黄体酮，这种情况会持续大约两周。此后，若未孕，血中的雌激素和黄体酮就会极大地降低，这会导致促卵泡激素和促黄体生成激素分泌增加。整个月经周期就会这样周而复始。

绝经是由什么导致的？

绝经就是卵巢内没有卵子。这种卵子“耗尽”是自然而然的事。女性出生时，大约有 100 万个卵子，到了青春期，这一数字减少到约 40 万。在生育期，只有约 400 个卵子真正成熟。当女性年届 50，卵子就所剩无几了。

绝经时由于缺乏具有活性的卵泡，导致雌激素和黄体酮水平显著降低。针对雌激素下降，垂体分泌促卵泡激素和促黄体生成激素增加。绝经后，促卵泡激素和促黄体生成激素就持续大量分泌。

绝经后女性，再也没有任何一个卵泡被激活，因而促黄体生成激素和促卵泡激素使卵巢及肾上腺分泌大量