

更年期 保健 枕边书

主编◎代凯军

更年期保健
饮食 营养 健康
特别推荐

GENGNIANQI BAOJIAN YINSHI
YINGYANG JIANKANG

上海科学普及出版社

更年期保健枕边书

主编◎代凯军

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

更年期保健枕边书/代凯军主编. —上海:上海科学普及出版社,2007.7

ISBN 978-7-5427-3008-4

I. 更… II. 代… III. 女性—更年期—基本知识

IV. R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 085457 号

组 稿 科 普

责任编辑 宋惠娟

更年期保健枕边书

代凯军 主编

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京金马印刷厂印刷

开本 920×1300 1/32 印张 10.5 字数 321 000

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-3008-4/R·318

定价:19.00 元



更年期来临，你准备好了吗？

长久以来，“更年期”一直作为一个负面词汇频繁出现在我们的生活中，甚至还沾染了些许讽刺的意味——想想看，当您的情绪不大稳定的时候，是不是有人会冷冷地甩出一句“更年期”！或者有很多次您自己也会很无奈地用“更年期”来自我解嘲呢？没错，更年期的到来，会让女性的身体和精神都发生极大变化，会显得缺乏耐心、暴躁易怒、紧张冲动、吹毛求疵、身体不适、人际交往麻烦不断，更有甚者使得家庭关系也亮起了红灯。于是，一时无法适应这些变化的人们，便为自己找到了一个通用的借口——更年期嘛，大家担待着点儿。再于是，“更年期”被蒙上了一层灰暗的色彩，简直就与衰老、黄脸婆这样的词汇划上了等号，令女性闻之色变。

其实，更年期并非仅仅意味着女性绝经、失去了生育能力，而是身体正在向您发出各种信号——您的生活将进入一个全新的层面。更年期的所有变化，绝对不是表面上看起来的由于生育期结束造成的激素失衡，而是一种大脑的变化，或者说是身体，特别是神经系统的变化，从此机体将进入另一种平衡。事实上，更年期的很多反应，从情绪到身体，跟青春期的反应很相像。青春初潮之后的女性，就已经做好了承担社会角色、组建家庭和繁衍后代的准备，而更年期之后，女性会更加宽厚、平和，无论从判断力到思考和处理问题的能力都远比年轻时更睿智。



度过更年期，就像是蛹破茧成蝶的过程，必将会有挣破茧壳的挣扎。女性与其充满恐惧地逃避或利用各种非自然手段推迟它的到来，不如正视它，有意识地参与，并切实允诺在更深的程度上改变和治疗我们的身体、思维和精神，那么更年期将是一个激动人心的发展阶段。

当然，嘴上说与具体做完全是两码事儿。谁也不可能仅凭这几句话就能放下心里的包袱，去坦然面对更年期的各种心理、生理上的烦恼，人们依然要面对过程中的痛苦。但如果您有破茧后化蝶的憧憬，战胜困难的信念便会更坚定，像人们始终相信，不经历风雨，怎能见彩虹一样，正视更年期，勇敢承受生命中必经的阵痛，女性才能将自己的生活释放出更加绚烂的华彩。

在您的印象中，更年期是什么？是骨质疏松、血压升高？还是情绪低落、全身潮热？或者母性的喋喋不休、无端猜疑？同事的吹毛求疵、百般挑剔？其实，在您真正了解更年期前，它什么都是，也什么都不是。

度过更年期，无异于一场没有硝烟的战争，聪明的女性不打无准备之仗。翻开这本枕边书，更加细致地了解认识更年期，当它来临之时，人们已然做好了准备，漂漂亮亮地赢一场。



目 录

第 1 篇 跳出更年期桎梏,心理自然轻松



有人形容说更年期是个罐头,而您就好像是那罐头里的鱼。想象一下罐头里的光景:阴冷、潮湿、拥挤。您需要发泄,却苦于找不到出口;您需要有人理解,却总是形单影只;您的头痛得快要涨破了,罐头的四壁却不断给您施加压力……为什么不抬头看一看呢?您的头顶上根本没有盖子呀!使一把劲儿,努力跳出来,您面前就会是一片海阔天空!

四种更年期不良心态,您属哪种	3
醋意浓浓的更年期	4
经常发火并不正常	6
更年期如何制怒保健	7
我怎么老是疑神疑鬼	9
摆脱“类偏执”状态	11
我的神经很脆弱	13
更年期提前了,我该怎么办	15

更年期的“更年期心”	18
“四自”还您轻松心境	19
稳定情绪,说着容易做着不难	22
更年期里,您抑郁了吗	25
我叫不紧张	26
添减砝码,维持心理平衡	29
心灵 SPA 有助于更年期减压	31
防止忧愁扩散	34
“更年期妻”的性心理异常	36
乐观面对,轻松度过更年期	38

第 2 篇 当人际关系亮起“红灯”.....



心情越来越焦躁,说话越来越唠叨,生气的次数越来越多,同事的面孔越来越烦人,孩子越来越容易惹人生气,和丈夫吵架越吵越频繁……这是怎么了?为什么觉得全世界都得罪了您?人际关系的红灯亮得容易灭得难,更年期不是借口,千万不要因为自己情绪不稳定,而把家人、朋友、同事都当成了敌人。

别被更年期扰乱了生活	43
谁来忍受我的吹毛求疵	46
进办公室前,请做好准备	47
当“更年期妻”遭遇“更年期夫”	50
“更年期妻”能做好妈妈	52
今天您娱乐了没有	53
外面的世界很精彩	55

第 3 篇 “更年期”生活中的问题



睡眠开始变得困难，记忆力开始减退，性事不再有激情，生活越来越邈远……不用怀疑，您已经是一个“更年期”了。更年期里的“更年期”总是烦恼无边，且不说找不到悄然溜走的香甜睡眠，“生活”两个字也渐渐成了沉重的负担。其实，根本远没有那么严重。解决问题的方法便是大事化小，小事化了，一点一点慢慢梳理，相信您很快就能走出来。

更年期养生“四要”与“四不要”	59
更年期失眠，什么是罪魁祸首	62
睡前六忌，您犯了哪条	64
慎用安眠药	66
工作适度，劳逸结合	68
延缓更年期先戒烟	70
经常唱歌，声带不老化	72
宜穿白色内裤	74
搞好卫生，疾病不来	76
更年期卫生，重中之重	78
延缓记忆力减退	80
改善居住环境	83
小心看病“挂错号”	85
警惕身上的小毛病	86
让人困扰的“隐性”更年期	91

第4篇 多事之秋,该吃什么



毫无疑问,更年期是女性健康的多事之秋。女性的一日三餐似乎也受到影响,有时没有胃口,偶尔又忍不住暴饮暴食,事后不断内疚自责,导致心情压抑、情绪低落,便再次用食物来发泄。于是恶性循环,越来越严重。其实更年期里的情绪问题,也可以通过食物来调节。研究一下本章,让枕边书告诉您,多事之秋,您该吃什么。

“挑食”才是好习惯	95
更年期饮食的“四舍五入”	97
能够补充雌激素的食物	98
牛奶,更年期的好伴侣	100
不怕更年期的“维生素女性”	102
内补,从内到外的美丽	104
稳定情绪的5种食物	106
5种水果帮您轻松度过更年期	108
常吃猪血益处多	110
豆制品,中年之友	112
只吃您需要的	113
缓解更年期综合征的药膳	115
有益睡眠的莲子粥谱	117
食疗解除更年期潮热	118
改进女性烹调习惯	120
抗衰老的饮食原则	122
燕麦,守护心脑血管健康	124

学会控制摄入热量	126
蜂胶怎么吃	128
从中年开始“限食”	130
辣椒有助于抗衰老	131
更年期高血压吃什么	133
更年期便秘的饮食疗法	135
女性多吃大头菜	137
洋葱头的养生奥秘	138
快餐的罪过	140
每天一点葡萄酒	142
素食要因人而异	144
健康杀手胆固醇	146
“更年期”应养血	147
使头发乌黑的营养素	149

第 5 篇 美容、美体、运动，一样都不能少



更年期来了，似乎身体什么部位都不太对劲儿：腰围一天天增加，皮肤一天天黯淡，白头发爬上鬓角，眼睛开始老花，就算每天补钙感觉也跟不上体内钙流失的速度……真可怕，您不禁开始认命了——女性就是这样衰老的吧。要知道，“更年期”和“衰老”是两个不同的概念。更年期想要留住青春也不难，只要您做到：美容、美体、运动，一样都不能少。

解决更年期“面子”问题	153
更年期的肌肤按摩	155

守望眼部青春	157
保持轻盈步态的秘诀	159
健康骨骼轻松拥有	161
锻炼也要有原则	163
远离运动伤害	165
更年期脱发的苦恼	167
终结更年期“成人痘”	169
“怪走”健身	171
实用肌肉锻炼	173
简易床上运动	174
有益身心的太极拳	177
跳舞健身	179
跳绳有益	181

第6篇 生理保健,常识未必“常知”



每当说到“生理保健”,总会有人不屑一顾——总是那些东西,老生常谈的常识嘛。也许您知道更年期要绝经,知道更年期身体潮热爱出汗,也知道大脑开始老化,可真的较起真儿来,问个为什么,大部分女性可能还真答不出来。所谓“常识”却未必被女性所“常知”,盘点以下的条目,给您的生理保健常识补上一课吧。

月经与更年期,您了解多少	185
“老来红”一定是癌症吗	187
拯救乳房	189

认识 X 综合征	190
不容忽视的更年期牙病	192
延缓大脑衰老	194
消除更年期特发性水肿	197
击败头痛	199
慎服镇痛药	202
更年期抑郁症	203
远离更年期胆结石	204
注意更年期体位性低血压	206
不可忽视的更年期便血	208
拷问口腔溃疡	209
更年期干燥症	211

第 7 篇 妇科疾病,严阵以待



妇科疾病总会让女性望而生畏——乳腺癌、子宫癌、卵巢癌……都是女性生命中不能承受之痛。当这些疾病悄然袭来时,人们能做的似乎只有束手就擒,听天由命。其实不然,只要严阵以待,正视病痛诱发因素,就能防患于未然。

外阴瘙痒的难言之隐	215
谨防乳腺癌	217
您了解子宫癌吗	219
什么是子宫肌瘤	220
更年期易患的 N 种妇科疾病	222
节育环不宜“超期服役”	224
更年期子宫出血莫恐慌	226

常见的更年期外阴异变	227
不容回避的尿失禁	229
阴道涂片检查不可少	231
自诊更年期尿道出血	233
更年期的四张“黄牌”	234
“忍”出来的胆囊炎	236
经期不注意,惹出大麻烦	238
更年期卵巢异变查诊	240
卵巢癌侵袭怎么办	241
谨防萎缩性阴道炎	243

第 8 篇 身体大事件,不容忽视



您可能会问,什么是身体大事件?随着年龄的增长,健康成了我们越来越关心的话题,保健成了我们常常挂在嘴边的字眼。当芳龄以“4”开头,当爱情已尘埃落定,当事业渐入佳境,当身体进入多事之秋,充分了解自己的身体,掌握女性特有的健康弱点,就该是头等大事件了。

提防更年期糖尿病	247
女性更要补肾	249
警惕更年期白内障	250
莫让癌症肿瘤成为阴影	252
更年期心血管疾病有哪些	253
预防高血脂	255
当动脉硬化	257

什么是静脉曲张	259
更年期脊椎痛	261
为什么更年期会手脚冰凉	263
究竟该怎么补钙	264
养胃即养生	266
保护易激动的肠道	269
认识“中风”	271
更年期护肝	274
更年期的甲状腺功能	276
更年期的肾上腺功能	278
早老性痴呆症与更年期有关吗	280

第 9 篇 “性”福“更年期”



阴毛及腋毛脱落,性欲衰退,阴道分泌物减少,性生活时出现疼痛,继而导致性生活次数的减少或厌恶性生活的情绪发生……您可能要问,是不是更年期到了,自己的“性”福生活就要舍弃了呢?其实,更年期的女性更应该学会享受性爱的滋润,千万不要让一些生理和心理上的变化,从此以后成了不“性”福的“更年期”呀。

规律的性生活让您更年轻	285
“更年期”的“性”福年轮	286
莫要中断性生活	288
“更年期”需要避孕吗	290
阴道不够润滑怎么办	292

为“更年妻”助“性”	294
锻炼阴部肌肉,“性”福更完美	296
点燃“更年妻”性欲的几种食物	298
子宫切除影响性生活吗	300
为什么更年期有的女性会性欲增强	302

第 10 篇 他的更年期



没错,男性也有更年期。所以请不要忘了,在您为自己如何顺利度过更年期而忧心忡忡的时候,也关注一下他的更年期——否则,两个更年期的“火药筒”撞在一起,生活岂不是要变成一场灾难了?

他进入更年期了吗	307
注意他的生理变化	309
补充激素度过他的更年期	311
他的饮食,请多多关照	313
更年期一定要吃“补肾壮阳”药吗	315
男性体检,不能忽视	316
经营二人的“性福”	318

第1篇

跳出更年期桎梏， 心理自然轻松

有人形容说更年期是个罐头，而您就好像是那罐头里的鱼。想象一下罐头里的光景：阴冷、潮湿、拥挤。您需要发泄，却苦于找不到出口；您需要有人理解，却总是形单影只；您的头痛得快要涨破了，罐头的四壁却不断给您施加压力……为什么不抬头看一看呢？您的头顶上根本没有盖子呀！使一把劲儿，努力跳出来，您面前就会是一片海阔天空！

