

女人的三春

更年期
银发族

[庄淑旂博士·著]

女人一生中有三个改善体质的大好时机：

月经来潮时、怀孕生产时、停经更年期时。

只要把握住这三个机会，

就能永葆健康与美丽。

*Women's
Health Care*

for Climacteric and Old Age

湖南出版



更年期

银发族

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人的三春.2/庄淑旂著.

—海口:海南出版社,2006.12

ISBN 7-5443-1953-9

I.女… II.庄… III.1女性—更年期—保健—基本知识 2女性—老年人—保健—基本知识

IV.1R711.75R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第154381号

本书经台北时报出版公司独家授权,限在大陆地区发行。

版权合同登记号 图字:30-2006-053

女人的三春.2

作者:庄淑旂

责任编辑:任建成

整体设计:北京黑白视觉文化传播公司

印刷装订:北京通州兴龙印刷厂

海南出版社 出版发行

地址:海南省海口市金盘开发区建设三横路2号

邮编:570216

经销:新华书店总经销

出版日期:2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷

开本:850×1168 1/24

印张:10 字数:100千

书号:ISBN 7-5443-1953-9/R·55

定价:29.80元

〔版权所有,请勿翻版、转载,违者必究〕

女性健康的守护神

庄淑旂博士 1920 年生于台湾，父亲为中医师，从小耳濡目染熟习传统医学，之后父亲和丈夫相继因癌症过世，促使她立志习医，1951 年成为台湾第一位女中医师。1953 年赴日本，1961 年取得庆应大学（其医学部是日本首屈一指的）医学博士学位。

今年 87 岁的庄博士，推广女性保健和防癌运动 30 多年，赢得了“防癌之母”、“健康之神”的称誉。她是日本皇后美智子的专任健康管理顾问，目前仍为日本皇室所聘请的咨询顾问医师。庄博士现还任日本东京防癌联合会会长、台北财团法人青峰社会福利事业基金会董事长。

庄博士有一句名言：“名医治未病，凡医治既病。”为了实践这个道理，她致力于统合整理毕生医学理论精髓，开启了台湾健康书写作的先河，像是《体内环保》、《今天的疲劳，今天消除》、《女人的三春》等保健法书籍，均是畅销连连、好评不断。

庄博士长期在我国台湾地区和日本倡导防癌抗癌观念与女性健康管理。她所推广的“宇宙健康操”、坐月子调理等独创保健法，独步医界，从八九十岁的银发族，到二三十岁的妙龄女子，都有许多庄淑旂健康医学的粉丝。

健康教母庄淑旂博士毕生钻研女性健康，她认为，女人的一生有三个健康关键期：月经来潮期，怀孕生产期和停经更年期。这三个时期都是女性体内荷尔蒙剧烈变动的时期，如果能抓住这三个机会，针对自己的体质，通过妥善的饮食调养与作息规范，就能祛病调息，转弱为强，再造健康，永葆青春！

在这本书中，庄淑旂博士将帮助母亲于更年期里恢复健康的做法，和真正对高龄者有益的养生之道公开，希望能够帮助女性把握第三个回春的关键，调整身心，神采奕奕地迎接人生的另一个春天，拥有健康活力的更年期生活，在老年时期享有幸福、平和的银发族人生。

目 录

前 言

掌握第三个“回春”的关键——更年期··· 001

更年期

更年期，女性的另一个春天

★ 卵巢过了巅峰期，更年期即将开始 014

月经形成的机制和荷尔蒙的功能 ··· 015

卵巢衰退造成月经周期紊乱 ··· 016

★ 女性荷尔蒙减少造成的连锁反应··· 017

★ 女人 40，就要做好更年期的准备··· 018

更年期平均有 10 ~ 15 年 ··· 019

停经的时间 ··· 019

“停经”≠“更年期”··· 021

★ 怎样判断是否进入更年期··· 021

月经改变 ··· 022

热潮红现象 ··· 023

头晕、心悸 ··· 023

高脂血症、高血压 ··· 023

个性、行为的改变 ··· 023

★ 迎接人生的另一个春天··· 024

更年期障碍的应对策略

★ 更年期症状知多少··· 026

早发性和晚发性更年期症状 ··· 026

更年期症状会持续多久 ··· 028

注意不可逆的病理症状 ··· 029

★ 更年期≠更年期障碍··· 030

更年期障碍因人而异 ··· 030

荷尔蒙失调引起更年期障碍 ··· 030

自然老化也是影响之一 ··· 031

性格和心理会影响生理 ··· 031

★ 更年期障碍的诊察和检查··· 032

不能“头痛医头，脚痛医脚”··· 032

妇产科是首选 ··· 032

妇产科的定期诊查很重要 ··· 032

★ 积极寻求应对策略··· 035

最常见的热潮红困扰 ··· 035

摆脱心悸症状的困扰 ··· 038

香甜入梦，不再失眠 ··· 039

更年期的疾病预防

* 关心女性的身体···045

重视生理期的调养···046

改善女性身体虚冷的办法···047

* 别让下垂带来大困扰···049

* 良好的饮食作息就是在储存骨本 052

饮食有道···053

适当运动···054

* 不要轻忽女性病···055

预防外阴炎和外阴瘙痒···055

警惕外阴变白···056

及早诊治阴道炎···057

“挡不住”的尴尬——尿失禁···058

提早发现子宫颈癌···059

年过40，小心子宫内膜癌···060

发生在更年期的功血···061

女性健康的杀手——卵巢癌···062

自查乳房，预防乳腺癌···063

* 防治代谢症候群···065

饮食清淡，高血压不发···066

拒绝高脂血症···067

冠心病不要来···068

不当“糖妈妈”···070

* 是谁需要补充荷尔蒙···071

荷尔蒙疗法适应症···071

荷尔蒙疗法禁忌症···072

健康的饮食之道

* 依照体质来选择食物···073

挂钟体型···074

弓背体型···075

倒三角体型···076

* 对症调养饮食···076

保护眼睛健康···077

适合脑力劳动者的食补···079

减轻肝脏负担···080

整肠健胃吸收好···081

清肠排气更健康···082

* 建立优质的饮食习惯···084

全食主义，均衡至上···085

早三、午二、晚一，健康吃三餐···085

饭前休息比饭后小睡更有劲···088

细嚼慢咽少说话···089

维持和平的用餐情绪···091

冷热咸甜不可混吃···093

* 最贴近大自然的健康饮食···093

更年期的日常保健最重要

* 更年期保健须从日常着手···096

感冒是万病之源··· 097

告别便秘··· 101

* 运动让你受用无穷···104

走路, 锻炼健康也沉淀情绪··· 105

上班路上也能运动··· 110

办公室和居室内的健美操··· 111

* 舒适的沐浴···112

* 更年期女性依然美丽···118

保持优美的姿态··· 118

维持玲珑好身材··· 120

更年期靓肤··· 123

梳梳头发, 让你美丽又减压··· 125

用鸡蛋洗出亮丽秀发··· 126

自在的穿着··· 126

* 维持正常的性生活有益健康···127

更年期不是“安全期”··· 128

乐观积极, 迎接更年期

* 晴时多云偶降雨···131

* 减轻压力, 摆脱抑郁症的阴影···132

生理与心理的“情绪回转”··· 133

找出适合自己的舒压方式··· 134

* 投入大自然的安抚与怀抱···135

* 以乐观积极的心态迎接改变···136

女人一枝花的盛期··· 137

怀有一颗感恩的心··· 137

不过分追求完美··· 138

增加生活的乐趣··· 139

亲情的支持与分担··· 139

银发族

另一段人生才要开始

* 做好幸福退休的准备···143

* 多彩多姿的老年生活···144

* 健康也需要一并规划···145

* 忙碌是不老化的秘诀···146

* 让高龄者也能感觉被需要···147

* 爱心, 是照顾高龄者的首要条件···148

找出对策，面对体能衰退现象

- * 年龄增长，健康在流失? ... 149
- * 延缓老化的方法 ... 150
- * 日常工作能预防老年痴呆症 ... 152
 - 多做简单家事对高龄者有益 ... 152
 - 洗碗筷好处多 ... 152
 - 炒菜也有益身心 ... 154
 - 晒晒衣服，全身都运动到了 ... 154
 - 脚部按摩治疗老人痴呆症 ... 155
- * 银发族消除疲劳的体操 ... 157

- * 银发族的生活保健 ... 161
 - 维持健康，早晚勤梳头发 ... 161
 - 保持干净，精神也清爽 ... 162
 - 口腔的保健 ... 163
 - 头部的保健 ... 164
 - 眼睛的保健 ... 165
 - 手部的保健 ... 166
 - 便秘，要彻底解决 ... 167
 - 避免跌倒最重要 ... 170
 - 高龄者随身携带的救命袋 ... 172

饮食为银发族健康加分

- * 少量多餐，忌饱食 ... 174
- * 正确的进食方式 ... 175
- * 为什么会食之无味? ... 176
- * 食欲不好怎么办? ... 177
- * 怎么吃最健康? ... 178

- 多吃季节性新鲜蔬果 ... 179
- 摄取足够的钙质 ... 179
- 老年人吃猪脚筋好处多多 ... 180
- 蛋白质适量摄取 ... 181
- 脂肪不可摄取太多 ... 183
- 人人适合的四季食补 ... 185

银发族的居家照顾与育乐生活

- * 老年人的衣着选择 ... 188
 - 衣料应选自然材质 ... 188
 - 佩戴首饰，有助情绪的转化 ... 189
- * 居住条件以安全为首要 ... 190

- 打造安全、舒适的空间 ... 190
- 高龄者需要有独立的房间 ... 194
- * 老年人出行的安全 ... 195
 - 长途旅行有助身心 ... 195
 - 外出旅游，要随身携带名牌 ... 196

- 长途旅游应注意的细节 ··· 197
- * 子女请用爱与耐心给予照顾 ··· 198

- * 银发族需培养独立、自理的能力 ··· 198
- * 银发族也能成为有薪阶级 ··· 200

银发族的情绪管理

- * 情绪调整有益健康 ··· 201
- * 避免情绪起伏太大，过度劳累 ··· 202
- * 借由电视剧情让脑子思考 ··· 202
- * 从照顾植物获得生命满足 ··· 203

- * 老年人需要关怀，害怕寂寞 ··· 204
- * 从劳动中找到生命的价值 ··· 206
- * 亲情永远是最佳的心灵良药 ··· 207
- * 平静感恩，无恐惧地面对终老 ··· 213

庄博士的健康天地

宇宙健康法

- * 调养食补 ··· 217
- 双宝液 ··· 217
- 保心补血——红豆泥 ··· 219
- 腹内大扫除——牛蒡萝卜汤 ··· 219
- 柠檬汁 ··· 221

- * 保健运动 ··· 221
- 压诊与打诊 ··· 221
- 温诊 ··· 224
- 汤匙刮刮乐 ··· 225
- * 宇宙健康操 ··· 227

结 语

对的事，就要每天不间断地去做 ··· 229

男”的到来，怎知生下来后却是个女儿，父母不免失望。在我一岁多时，阿娘再度怀孕了，父母又重新燃起希望。想不到在七个多月时，阿娘洗衣途中不慎踩到肥皂，滑了一跤，头部撞到排水的铁管，因此流产了。

流掉的这一胎是男婴，阿娘懊悔与遗憾的心情可想而知；而撞到头部的后遗症，导致她时常头晕呕吐，健康也从此断送，足足有一二十年的时间都卧病在床，一步也爬不起来。更大的影响是，自从流产以后，阿娘再也不能怀孕了。这种种的心结与身体的磨难，更加重了她的病情，也让她脾气变得暴躁。依稀记得我才三四岁时，就要端着粥，到病榻前去侍奉无法起身的阿娘，那时候我只知道她心情不好，常发脾气；等到我长大后，阿娘会向我诉说她心情的苦闷，埋怨阿爸让她怀孕受苦，遗憾弟弟流产，再也不能传递香火。

早熟的我，对母亲的痛苦感受深刻，即使常因阿娘心情不佳而遭责骂，但我了解她所受的苦，非常怜惜她，所以总能释怀。虽然阿爸是中医师，却也无法改善阿娘因流产，以及情绪上遭受一连串的打击，在心病与疾病双重折磨下，身体衰落所导致的健康问题。

等到阿娘更年期时，我正在研究关系女性一生健康的三个大好时机，分别是初潮前、生产后和更年期，阿娘也成为我研究“更年期女性，经过适当的调养，是否可以重返青春”的对象。果然，在我的细心调养和照顾之下，阿娘的身心健康都有了极大的转变，她不但恢复了健康，而且也变得更年轻美丽。在我赴日学医时，她独自照顾我的几个孩子，让我可以没有后顾之忧，甚至到了老年，她身体一样健康硬朗，

爱热闹，喜欢旅游，对任何事都充满兴趣，说她越活越年轻真是一点儿也没错，阿娘向我亲身证实了“更年期可以回春”的这个理论！

迎接更年期要感恩，不要害怕

虽然因为我学医，帮助阿娘恢复了健康，但若是没有更年期这个重要的回春关键，阿娘又怎能改变体质呢？我小的时候，阿娘整天躺在床上，发脾气，自怨自艾，想不到有朝一日，当我要赴日时，她会是最坚强的后盾，帮我操持家务，拉拔孙儿，所以，我对更年期真是充满了感恩呢。

很多人都害怕更年期的来临，我总是说，有什么好害怕的？它可是女人健康的关键啊！就算即将停经，也不必担心，因为在过去数十年的岁月里，月经守护着女性每个月的健康，现在不再来经，那是因为月经的任务已经圆满达成，功成身退，所以应该要充满感激，开心送别。对更年期的女性而言，丈夫事业有成，儿女也已长大，不需再辛苦养育，女性所担负的责任都完成了，现在正是开展新生活的契机。

我相信，只要怀着感恩的心去



■ 更年期是女性回春的关键，怀着感恩之心面对，就不会恐惧。

面对更年期的到来，过去有亏待身体之处，从今而后要更加善待、怜惜它。每天都这么想，随时充满着希望与愉快的信念，学习倾听身体的节奏与信息，你一定可以轻松度过更年期。

现在就要开始做的功课

我自己在更年期以前，就去了解阿娘怀我时有没有害喜？当时家里的环境如何？她与婆婆、小叔之间的相处是否融洽？小时候生过哪些病？体质好不好？了解当时的环境和胎教对我造成的影响，了解自己的身体情况，再补足自己过去所缺少的，作为日后应对更年期的对策。

如果你的更年期已经来临，现在做还不算晚，但如果能在更年期之前，就开始这项功课，对你的帮助会更大。请从现在开始，去回想你的前半生，还有母亲与外婆的种种。包括外婆怀孕时的状况如何？母亲出生时顺不顺利？成长期的营养好不好？什么时候结婚生子？怀着自己的时候，有没有哪些特殊征兆？是哺喂母乳还是喝奶粉？更年期有哪些不适症？年老了身体又有哪些病痛？而自己出生后体质好吗？小时候常不常生病？在成长过程中环境如何？初潮什么时候来？怀孕时害喜严重吗？是自然生还是剖腹产？避孕的方式？有没有流产或堕胎？曾经哺乳过吗？总之，关于身体的大小事，都要逐一去记录。

我在日本有一个患者，小时候体质不好，每次长牙时就会发烧、拉肚子，她在更年期时来找我，我问了她过去生活上的细节，知道她有这个问题，所以利用枸杞炖腰内肉（小里脊肉）来强化牙龈，并要

她忌辣。更年期是女性回春的重要契机，我了解到她过去的不足和病痛，利用更年期帮她调理，从此改善了她牙龈不好和拉肚子的困扰。

再举个例子，如果知道自己是虚冷的体质，就要避免喝冰水、吃生菜，进冷气房以前应该把汗先擦干，以免头痛或感冒。或是知道自己有偏食的习惯，就要赶快想办法矫正，尽量做到饮食均衡。这些事当然只有自己最清楚。

我还记得阿娘时常怨叹，外婆生完她两天后，就害传染病过世了。阿娘连一口母乳也没喝到，对外婆的事也一无所知，这都成为她很大的遗憾。如果能在更年期之前，去回想母系家族过去的生活与身体状态，了解自己的身体情况，补充不足的部分；在心理上也充分了解过去的经历与转折，对于日后做好更年期的准备，以及自我健康管理都有很大的帮助。这是你专属的病历与珍贵的家族史，任何名医都无法获得比你更详细的信息，所以你当然更有办法去调理自己的身体。

照顾阿娘，心灵慰藉更重要

我很感激老天能给我机会，几十年来得以陪伴在阿娘身边。一方面，阿娘在我悉心照料下，身体健康，颐养天年；而另一方面，阿娘开朗、热情、对任何事都感到新鲜的个性，也为我的生活带来很多乐趣，对我来说是很珍贵的。但不可避免的，老人家都有自己独特的性格与癖好，这些脾气跟了自己一辈子，有些观念甚至越老越固执，包括阿娘也是，所以光是照顾身体健康还不够，一定要细心观察老年人的需要，

并随时留意她的情绪转折，这样才算完整。

以前跟阿娘去逛百货公司时，她看到喜欢的东西，爱不释手，刚好店老板是我的患者，就很贴心地请秘书把阿娘中意的东西打包，在我们还没回到家时，商品就已经送到了。阿娘欢喜之余，也会问东西多少钱，贵不贵？我深知阿娘对别人慷慨大方、对自己却很节俭的个性，一万元的价格当然不能据实以告，但又不能说得太便宜，怕她起疑心，每每都要花思想说词，让阿娘买得高兴，对商品、价格都很满意。

照顾老年人时有一点要特别注意：**为人子女者一定要观察入微，特别留意她的情绪反应，知道长辈喜欢什么，不等她开口就要先将东西准备好。**因为老年人不喜欢“讨东西、开口要”的感觉，有时候明明喜欢一样东西，却不肯明说，看到子女不了解自己的心意，就暗自生闷气，严重的还会恼羞成怒发脾气。

阿娘弱龄失恃，外公怕养不起，出生没几天就把她置于路边，让有能力的好心人抱回去收养；与阿爸交往遭到养父母反对，只好私定终身，不被家人谅解；嫁给阿爸后，身为长媳要侍奉婆婆，照顾小叔，照料全家人和中药铺伙计的饮食，还要打点店里大小事；怀第二胎时又因流产而丧失健康。每当想起这段身世与际遇，阿娘就陷入负面情绪



里，怨叹自己命苦而伤心。在这个时候，我就会转移她的情绪，让她多想一些正面的、愉快的事。知道她的个性、喜好，就尽量投其所好：我唱歌给阿娘听，填补她心里的空虚；为她刺绣衣物，一向爱美的她就高兴了；知道她喜欢佩戴首饰，有次经过香港，我特地花时间为她寻找别致的玉饰；有机会就带她外出旅行，不但游遍全日本，还环游世界，喜欢热闹、爱新鲜的阿娘，受到旅途中有兴趣事物的影响，一开心，情绪就会转换，当然也能抛却烦忧了。

在物质方面的供养，当然会受经济能力的影响而有所不同，但是能付出爱心、细心与耐心，才是最宝贵的，这比穿金戴银更让老人家觉得高兴。对我而言，每次翻阅着阿娘的遗物和照片，回想过去出游时的景象、共同生活的点点滴滴，都带给我很大的安慰与满足。甚至连阿娘以前在诊所帮忙时，利用空档在包药的纸上画画，这些纸都被我悉心收藏起来，看到它们，就会怀念不已。

让生命中每个时期都健康、美丽

在帮助阿娘于更年期里恢复健康时，我并不是用打针吃药的方式，而是遵循自然的法则，让她作息规律、吃对的食物、多多活动，再进一步针对体质做调理。阿娘不爱吃肉，我就用适合她的方法，不硬逼她吃肉，而是在料理方面下工夫，让她在不排斥的情况下，自然去摄取应有的营养，达到营养均衡的目的；关心她的身体与心理需求，让她心情愉快，相由心生，整个人就显得健康又年轻。我在自己的更年

期也一样秉持这些原则。所以我相信，只要了解自己的身体，你就是专家，是自己的家庭医生。

要有好的健康，就要自己下工夫，因为生病了，不会有人帮你痛，你的身体，也唯有自己才能调理。常常被问到健康的关键，我总是说：我的健康理论很简单，但是就看你做不做到，能否持之以恒。就像走路运动这件事，几十年来我每天都未曾间断，就算刮风下雨也一样坚持。大家都比我年轻，我能做到的事，你们一定也能做得到。还有，我在走路时，嘴巴都会默念自编的感恩歌，目的就是要让自己心无杂念，不要再去想烦心的事，这是一个很好的方法。我希望大家不只要做操、要走路散步，还要保持愉快的心情，每跨出一步，都是善念和感恩。

以我自己为例，前半生有很多时间，都是在艰难困苦与异常忙碌的状态下生活，不但要习医、照顾小孩、处理家务，还要想办法赚钱养家，但我只求每天能有一小时的时间，投入大自然的怀抱，做我想做的事。于是，我一方面积极努力、提高效率充分去调配时间，而做完劳动的工作后，我就休息，换做一些静态的工作；另一方面，求天地也谢天地，怀着感恩惜福的心，去度过每一天。虽然有时也会想，怎么自己就是闲不下来，是劳碌命，但抱着愉快的信念，

