

策划 邓行舟
主编 彭彧华

社会主义新农村新家庭文化屋丛书

男性健康系列

更年期保健手册

手册

中国人口出版社

策划 邓行舟 主编 彭彧华

社会主义新农村新家庭文化屋丛书 **男性健康系列** 蔡鸣 编著

更年期保健手册



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期保健手册/蔡鸣编著. —北京: 中国人口出版社, 2007. 3
(社会主义新农村新家庭文化屋丛书·男性健康系列)
ISBN 978-7-80202-448-9

I. 更… II. 蔡… III. 男性-更年期-保健-手册
IV. R697-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 022518 号

更年期保健手册

蔡 鸣 编 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	3.5
字 数	75 千字
版 次	2007 年 7 月第 1 版
印 次	2007 年 7 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 10 200 册
书 号	ISBN 978-7-80202-448-9/R·579
定 价	6.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

男性健康丛书编委会

策 划: 邓行舟

主 编: 彭彧华

编 委: 刘成宝 刘凤婷 董桂玲 宋书彦

李评修 彭秀颖 史素珍 刘彦

张林平 潘淑珍 姜淑琴 张广平

帅淑敏 舒淑清 史振启 李春菊

陈月莲 杨振富 许素明 王树勤



目 录

一、人到中年

1. 什么是男性更年期综合征 (1)
2. 男人何时迎接更年期 (2)
3. 男性衰老的标志有哪些 (3)
4. 男人更年期有哪些预警症状 (4)
5. 男性如何留心更年期 (5)
6. 男性更年期症状因何而产生 (6)
7. 男性更年期与女性更年期有何差异 (7)
8. 男性更年期有哪些症状 (8)
9. 更年期男性性功能有何变化 (9)
10. 男性更年期之前要补锌补铁吗 (10)
11. 更年期男性内分泌会有哪些改变 (11)
12. 更年期男性的皮肤与毛发有什么改变 (12)
13. 男性怎样知道已进入了更年期 (13)
14. 更年期男性睾丸与附属性器官有哪些变化 (13)
15. 确诊男性更年期综合征时为什么要特别谨慎 (15)
16. 更年期男性的性心理常有哪些改变 (15)
17. 更年期以后男性的性功能就丧失了吗 (16)
18. 男性如何自测是否进入更年期 (17)

二、更年期生活保健

19. 男性更年期综合征常用哪些方法治疗 (19)
20. 如何正确对待激素补充疗法 (20)



21. 男性如何轻松度过更年期 (21)
22. 更年期男性如何做好心理调节 (22)
23. 哪些男性需防更年期综合征 (23)
24. 更年期男性吃什么好 (24)
25. 如何饮食调理男性更年期综合征 (24)
26. 适合男性更年期综合征患者的果蔬汁有哪些 (25)
27. 适合男性更年期综合征患者的药粥有哪些 (26)
28. 适合男性更年期综合征患者的点心有哪些 (27)
29. 适合男性更年期综合征患者的菜肴有哪些 (28)
30. 适合男性更年期综合征患者的汤羹有哪些 (29)
31. 更年期男性宜用哪些食品补肾强精 (30)
32. 更年期老眼昏花怎么办 (31)
33. 更年期怎样调适夫妻关系 (32)
34. 更年期男性在家如何不向老伴发火 (34)
35. 男性防止衰老有何诀窍 (34)
36. 更年期夫妇如何安排性生活 (35)
37. 为什么更年期要定期进行健康检查 (36)
38. 为什么更年期男性宜经常运动 (37)
39. 为什么更年期男性宜做踩石运动 (39)
40. 为什么更年期男性宜散步 (40)
41. 为什么更年期男性宜慢跑 (41)
42. 为什么更年期男性宜游泳 (41)
43. 更年期男性如何锻炼腰腹部肌肉 (42)
44. 为什么更年期男性宜做防衰锻炼 (43)
45. 练太极拳有哪些要领及注意事项 (44)
46. 更年期适宜做哪些床上保健运动 (45)
47. 更年期自我按摩哪些穴位可改善睡眠 (46)
48. 更年期的居住环境有哪些注意事项 (48)
49. 更年期男性如何做口腔保健操 (49)



三、更年期疾病防治

50. 更年期不能轻视哪些小毛病	(51)
51. 更年期为何易患牙周病	(53)
52. 更年期如何防范牙周病	(54)
53. 更年期便血为什么要仔细查找原因	(55)
54. 更年期男性为何容易患冠心病	(56)
55. 冠心病患者如何保健	(57)
56. 更年期男性为何容易患高血压病	(58)
57. 更年期男性高血压病人如何预防急性心肌梗死	(59)
58. 更年期男性为何要防低血压	(60)
59. 低血压患者如何食疗	(61)
60. 低血压患者如何保健	(62)
61. 更年期男性糖尿病患者怎样控制饮食	(63)
62. 更年期糖尿病患者如何口服降糖药物	(64)
63. 男性更年期肥胖对性功能有影响吗	(65)
64. 男性预防更年期肥胖症怎样合理配餐	(66)
65. 更年期男性高脂血症如何合理安排膳食	(67)
66. 高脂血症如何保健	(68)
67. 更年期男性贪吃为何会痛风	(69)
68. 痛风病有何症状	(70)
69. 痛风如何保健	(71)
70. 更年期男性为何要防胆囊炎、胆结石	(72)
71. 更年期患胆囊炎、胆结石如何食疗	(73)
72. 更年期如何预防胆囊炎、胆结石	(74)
73. 更年期男性为何会患脂肪肝	(75)
74. 脂肪肝如何保健	(76)
75. 更年期男性为什么容易便秘	(77)



76. 便秘患者如何保健	(78)
77. 如何食疗纠正更年期便秘	(79)
78. 如何预防男性更年期便秘	(80)
79. 更年期男性患慢性支气管炎如何食疗	(81)
80. 慢性支气管炎患者如何保健	(82)
81. 更年期男性如何预防慢性支气管炎	(83)
82. 更年期男性为何要防支气管哮喘	(84)
83. 支气管哮喘患者如何饮食调养	(85)
84. 怎样预防哮喘的发作	(86)
85. 更年期男性为何要防失眠	(87)
86. 更年期失眠患者如何正确对待烟酒茶	(88)
87. 更年期失眠患者如何保健	(89)
88. 更年期男性为何脑卒中发病率高	(90)
89. 突发脑卒中时, 家庭急救要注意什么	(91)
90. 更年期男性为何要防骨关节炎	(91)
91. 骨关节炎患者如何保健	(93)
92. 更年期男性为何要防肩周炎	(94)
93. 肩周炎患者应注意些什么	(94)
94. 更年期男性为何要防颈椎病	(95)
95. 颈椎病患者如何自我调养	(96)
96. 更年期男性也会骨质疏松吗	(97)
97. 防治骨质疏松要注意什么	(98)
98. 更年期男性为何要防白内障	(99)
99. 白内障患者如何保健	(100)
100. 白内障能预防吗	(101)



一·人到中年

1 什么是男性更年期综合征

被忽视已久的更年期综合征正在成为困扰男性健康的严重疾病，男性更年期综合征已有低龄化趋势。男性人到中年后，随着生理功能的逐步减退，会表现出一系列内分泌功能紊乱的症状，俗称“男性更年期”。

男性更年期的实质就是雄性激素（主要是睾酮）的部分缺乏。其实，这种症状在男性青春期就有可能潜伏存在，只是在青春期时不容易引起人们的重视。人到中年后，更年期症状越来越明显，加之慢性病的增多，以及吸烟、酗酒等不良生活方式的影响，身体状况不佳时，去医院就诊后才会被诊断为雄激素部分缺乏症，需要进行针对性的治疗。

男性更年期综合征的存在并不会严重影响生活和工作，但会影响男人的生活质量，所以应该注意预防和调理，主要是建立健康的生活模式、保持良好心境和注意饮食均衡等。总之，如果能注意好身心保健，正确、均衡地处理饮食，大部分更年期男性都可以应付自如。



2 男人何时迎接更年期

很难准确地说清楚男人何时进入更年期。因为男人的更年期症状不明显，个体差异也较大。一般认为，男性更年期的实际发生年龄比女性稍推后，多在 50~65 岁这一阶段。事实上，人的衰老从 40 岁以后就逐渐明显了，而真正会影响工作、生活、学习的年龄应在 60 岁或 65 岁之后。

许多国家规定退休年龄为 60 或 65 岁，正是基于以上认识，不少发达国家都将老年的界限规定为 65 岁以上。由于许多亚洲太平洋地区国家的平均寿命相对较低，所以，世界卫生组织于 1980 年 12 月正式提出亚太地区以 60 岁以上为老年。中华医学会建议我国将 60 岁以上称之为老年，这一建议也符合我国以“六十花甲之年”为老年的传统习惯，中华医学会同时建议把 45~59 岁称为老年前期、60~89 岁为老年期、90 岁以上则称为长寿期。据调查，我国 60 岁以上的老年人已超过 1 亿，预测 2025 年将达到 2.8 亿；2045 年达到高峰，平均每 4 个人中就有一位老年人。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，一般认为，我国男性的更年期在 50~65 岁之间。



3 男性衰老的标志有哪些

(1) 大脑功能：集中注意的能力和语言技巧随年龄增长改变不大。存储和提取信息的能力从20岁起虽不明显但稳步下降。

(2) 心脏反应能力：20岁以后，心脏的加速知应力开始下降。每分钟最高心率平均每10年降低10次。

(3) 有氧耐力：由于身体供氧能力下降，工作能力降低，70岁时工作能力只有20岁时的一半。

(4) 身体脂肪：75岁时体脂比例比25岁时增加一倍，大部分增加在肌肉和心脏器官中。

(5) 肌肉和骨：随着年龄增大，肌肉萎缩，肌力减弱，但这种变化可通过体育锻炼加以补偿。骨衰减虽是老化的普通特征，但衰退速度可通过锻炼加以减缓。

(6) 头发减少：随着年龄增长，头皮上毛囊数目减少，余下的头发生长速度也会变慢。

(7) 听力：耳鼓增厚，耳道萎缩，难以听到纯音（正弦波音）和高频音，尤其在接近60岁时更明显。

(8) 肺功能：由于胸壁硬化，呼吸肌负担加重，每次呼吸后肺内残留空气增多。

(9) 性冲动频率：性冲动次数减少因人而异，但因为性激素水平降低和活力减少，性冲动次数减少是不可避免的。在30岁达最高值后，每10年约降低30%左右。男子的性欲和性功能一般都



可维持至老年。60~80岁的男子仍能进行正常性交。有一部分人的勃起功能障碍是由于心理因素造成的。男性衰老后性行为也会有明显的变化,表现为性反应迟缓,勃起能力下降,阴茎勃起时不伴有射精前排液,性高潮持续时间短,射精强收缩仅1~2次,射精后几秒钟内阴茎松软,勃起至性欲高潮间的不应期延长,每次性交不见得都有射精,即使在有射精的性交中,精液量也有所减少。随着男性衰老的进程,单纯以性交体现爱的要求减弱,夫妻间的相互抚爱、拥抱等性爱形式越来越占有重要的地位。

(10) 性器官的萎缩:表现为睾丸体积缩小,精子生成减少,阴茎纤维组织增多,血管硬化。老年时的勃起功能障碍部分原因是由于阴茎静脉退行性变所引起。通常,阴茎勃起角度在30岁达最大值,以后随年龄增长阴茎向上勃起角度逐渐下降。最大下降幅度是在50~70岁。造成这种变化的主要原因是血管的老化。

4 男人更年期有哪些预警症状

更年期男性最明显的症状就是性功能的衰退,男性可以通过自我评定表进行自测。尽管不是每个男性都会面临更年期的烦恼,但是55~65岁的男性如果出现以下四类症状中的部分或全部,就应考虑是否进入更年期。

(1) 精神心理症状,如健忘、注意力不集中、焦虑、抑郁、缺乏自信等。

(2) 血管舒缩症状,如心悸、潮热、出汗等。

(3) 生理体能症状,可以出现失眠、食欲不振、骨骼与关节



疼痛。

(4) 性方面的症状，表现为性欲、勃起及射精的障碍。

在上述四类症状中，性功能衰退最为常见。国外的统计表明，其发生率在 90% 以上，主要表现为性欲减退、淡漠或消失等。

更年期男性出现性功能减退主要是由于男性更年期生理、病理学的改变所致，其次是社会心理和性心理方面影响。此外，男子进入更年期后，心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤等显著增加，这些疾病以及用于治疗这种疾病的药物都有可能引起性功能衰退。

5 男性如何留心更年期

尽管科学家们对男性更年期综合征的认识还存在着这样那样的不同，但无论是将其定为一种独立的疾病，或是归属为年龄老化相关的生理过程，关注中老年男性更年期，有效地预防、减缓或减轻男性更年期综合征的出现都是至关重要的，这有助于提高中老年男性的生活质量。

调查表明，易患迟发性性腺功能低下症的男性主要有：工作压力大的男性、患有慢性疾病的男性（如糖尿病、抑郁症、心血管疾病等）、有不良生活方式的男性（如吸烟、酗酒等）、恶劣生活环境里的男性、缺乏体育运动的男性、腹部肥胖的男性。

男性更年期一般症状比较轻而隐蔽，大部分人不知不觉地度过了更年期，这是由于男子性腺功能的衰退过程不像女性那样明显，从何时才算进入更年期也不易确定。但男性更年期在情绪心



理、性欲等各方面的改变与女性更年期的症状基本相同，却都不如女性那样明显而急骤。男性更年期症状虽可表现与女性类似的烦躁不安、心悸、多愁、耳鸣、失眠、心血管系统不稳定等。但其表现常常以神经质、性功能障碍、易疲劳、记忆力减退等为主。

6 男性更年期症状因何而产生

男性体内的雄激素 95% 是由睾丸分泌的睾酮，其余的 5% 则是由肾上腺分泌的。睾酮是最主要的雄性激素，其作用一是维持男性的特征，如促进精子的生长、发育和成熟，刺激生殖器官的生长发育，促进男性副性征出现并维持其正常状态，维持正常性欲；二是对身体的新陈代谢起着重要作用，可促进蛋白质合成，特别是肌肉和生殖器官的蛋白质合成，同时还能促进骨骼生长、钙磷沉积和红细胞生成等。随着年龄增长，性腺的功能逐步下降，也使维持机体重要功能的性激素水平开始下降。

体内雄激素的水平降低，会导致男性性征的错乱以及性功能障碍，容易让患者发现的有性欲减退和勃起功能障碍，这时如果检测精液中的精子水平，可以发现精子的数量有所减少；另外一些相对没有特异性的症状包括容易疲劳、抑郁和思维混乱等类似抑郁的精神症状，以及自觉发热、面部潮红、盗汗等症状。以上的情况，往往会让人们觉得这是基于社会、家庭等压力下的心理失衡而引起的身心病变，于是忽视了真正的原因——雄激素水平降低。如果体内的雄激素持续下降，生殖系统以外的其他器官也



会逐渐受到损伤，出现包括骨质疏松、心血管病变等。

由于雄激素可以刺激造血系统生成红细胞，因此，体内雄激素水平过低可引起贫血。轻度的贫血不会导致人们不适，但中度和重度的贫血将会引起器官供氧障碍和心血管疾病的继发。

7 男性更年期与女性更年期有何差异

女性更年期一般发生在 55 岁以前，每个正常女性都要经历这个阶段。而男性更年期往往从 40 岁左右开始发生，但在 60 岁以后才呈现高发状态，而且并非每位男性都会有明显的更年期表现。大约在 40 岁左右时，约有 10% 的男性逐渐进入男性更年期，60 岁以后 30% 的男性会发生男性更年期症状。而到了 80 多岁，约有 80% 的男性或多或少都会有一些男性更年期症状。

女性更年期的发生与卵巢内卵泡的耗竭、雌激素水平突然大幅度下降有明确关系。而男性更年期除了与雄激素水平降低有关外，在很大程度上还受到了其他内分泌功能变化的影响，同时也受到了慢性疾病、药物、不良生活嗜好等因素的影响。

尽管男性和女性在更年期都有疲倦乏力、心悸失眠、阵发性潮热、情绪变化、性能力减退等相同的临床表现，但男性的症状却远没有女性那么明显和严重，这也是多数更年期男性不容易发现自己身体和情绪方面变化的原因。



8 男性更年期有哪些症状

(1) 精神神经症状：表现为神经过敏、急躁、爱发脾气、倦怠，常有压抑感，记忆力、思考力和集中力减退，睡眠减少、失眠、兴趣减少，常有麻木、刺痛感，常有不安或恐怖感，常有孤独感、缺乏自信心、易纠缠琐事、眩晕、耳鸣、眼花、感觉迟钝。

(2) 自主神经症状：表现为烦热不安，头晕胸闷，心悸气短，头痛，眼前有黑点，也有人觉得四肢发凉。

(3) 性功能减退：表现为性欲淡漠或消失，勃起功能障碍，其机理由于脑内多巴胺和 5-羟色胺水平降低，即中枢神经系统介质传递能力的改变，多为机体生理方面的原因。更年期的男子性功能衰减就是向老年过渡和随后各器官衰退的征象。

(4) 消化系统症状：表现为口干、善饥或食欲不振、腹泻或便秘等。

(5) 泌尿系统症状：表现为尿频、夜尿次数增多、尿后滴沥。

(6) 新陈代谢性症状：表现为脂肪代谢紊乱，体内脂肪堆积，血中胆固醇增高可使血管发生粥样硬化；水钠代谢紊乱可致水及钠潴留而引起浮肿；骨质吸收加速，活动量减少，造成骨质疏松，表现腰酸软及隐痛，腰骶、胸背及足跟疼痛、四肢无力等。

(7) 皮肤改变：表现为皮肤营养障碍，易发生各种皮肤病如皮肤瘙痒症、神经性皮炎、更年期皮炎、阴囊湿疹等。



9 更年期男性性功能有何变化

更年期男性由于性激素水平的降低，诱发了性功能的一系列变化。主要表现为以下三个方面：

(1) 激发性欲的速度减慢。55 岁左右男子，需要较长时间的性刺激阴茎才能勃起，勃起的硬度也比青壮年人差得多。

(2) 射精方式改变。年轻男性射精之前会有少量黏稠液体从阴茎流出，随着年龄的增长，这种现象也会逐渐消失。青壮年男性的射精过程大致分为两个阶段，一是短暂而激烈地射精预兆，二是接踵而来的实际射精。到了更年期，这两个阶段便合二为一了。而且射精的力量与速度也发生了变化，射出的精液量也越来越少。

(3) 勃起消退速度加快。更年期男子射精后，勃起的阴茎消退速度比青壮年人快得多，即使再次性刺激也无济于事。随着年龄的增长，再次勃起所需的时间会越来越长，也就是不应期相应地延长了。

更年期男子既不要背什么包袱，也不要勉强自己，应当顺其自然，平稳渡过更年期。