

魏雅君 夏 梦 主编

更年期精彩

THE HEALTH BIBLE
EIGHTEEN

18

健康微宝典



北京市人口和计划生育宣传教育中心策划

弘医堂百位名医联合编写

汇聚弘医堂百年中医养生精髓，覆盖全家人所有健康问题

天津出版传媒集团
天津科学技术出版社

18

健康微宝典

更年更精彩

魏雅君 夏梦 主编

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

编委会

主任编委 魏雅君（北京中医药大学、北京弘医堂中医医院 教授 主任医师）

彭彧华（北京经济管理职业学院 副院长 副教授）

王 琦（北京中医药大学 教授 主任医师 博士生导师 国医大师）

牛建昭（北京中医药大学原副校长 主任医师 博士生导师 国家级名老中医）

裴永清（北京中医药大学 教授 主任医师 博士生导师）

统 筹 王志洲 杨 成 谷胜利 王 婧

主 编 魏雅君 夏 梦

编 委 （按姓氏汉语拼音为序）

白 洁 常 江 陈 曦 段力军 段育华 傅景华

韩银春 郝 峰 洪秀青 侯星宇 黄 海 黄 敏

黄薇薇 黄占霞 李建国 李 茹 李允昌 刘佳丽

刘维芳 刘喜会 刘晓梅 骆 斌 任 磊 申凤香

史铭辉 孙淑玲 谭绍丽 王阿丽 王晶晶 王民生

王桐萍 王雪丽 韦秀英 王 颖 夏艳宏 徐晓光

闫晓溪 杨兴文 余永燕 张广亭 张润田

发 行 张 萍 静 莉

编写单位 北京市人口和计划生育宣传教育中心

北京弘医堂中医医院

北京国医堂中医医院

序 言



愿更多人养成健康生活方式

为了更好地学习和贯彻北京市卫生和计划生育委员会印发的卫生计生工作要点，北京市人口和计划生育宣传教育中心本着立足人民群众、真正为人民群众着想的原则，在北京市各个区县多次举办“幸福家庭大讲堂”系列健康讲座，通过四季养生、糖尿病、高血压等健康主题，为广大群众传播健康知识，并为当地百姓义诊。“幸福家庭大讲堂”系列讲座开展两年来，每到一处都受到当地群众的热烈欢迎。有感于群众在听讲座时认真记录笔记，并在讲座结束后向专家咨询问题而不舍离去，北京市人口和计划生育宣传教育中心决定以“幸福家庭大讲堂”的讲座内容为基础，结合更专业的中医养生内容，做一套适合男女老少一家人养生保健的健康系列丛书，更好地服务百姓，普及民众健康知识。

北京市人口和计划生育宣传教育中心联合北京弘医堂中医医院、北京国医堂中医医院、北京国医堂中医研究院的百余位京城国医、教授、专家、医师、学者为本套丛书编写内容，本套丛书

更得国医大师王琦、魏雅君、骆斌、裴永清、牛建昭、洪秀清、王振海、李秀敏、傅景华、崔洪博、李建国、刘维芳等众位德高望重的名医圣手审校指正，他们都是平均70岁以上高龄的中医大师，在繁忙的出诊、教学、研究等工作之余，义务逐字逐句不分昼夜地精修、审定书稿，在此对这些医德高尚、德艺双馨的京城中医老师们表示诚挚的感谢和衷心的致敬，凝聚了京城百位百年中医养生精髓的《健康微宝典》套书应运而生。

《健康微宝典》系列共20册，涵盖男性常见病、女性常见病、中老年人常见病、小儿常见病等，详细阐述各种疾病的成因和防治方法，是全家人都能看的健康书，也是老百姓每家必备的养生保健套装。不仅能让患者更了解自己的身体和治疗方法，还能作为健康知识普及书，让人们逐渐养成健康的生活方式——这才是真正的“治未病”。

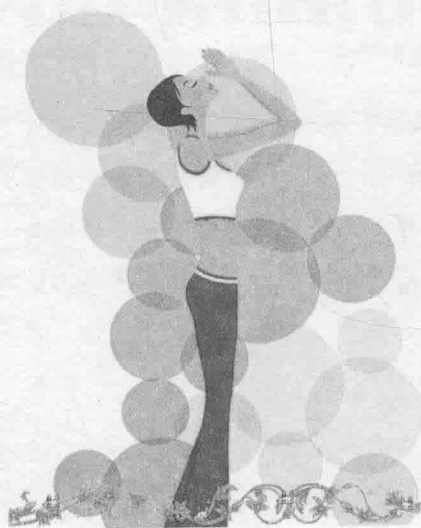
作为《健康微宝典》的编委会，我们不敢奢望本套书能让13亿中国人都拥有健康的生活方式，但我们期望在党中央的领导下，在北京市卫生计生委的指导下，能让更多的人强化健康意识，关爱自己、家人和社会，为增强民族体质、共建和谐社会尽一份力量。

本书精要

The book essence

本书从认识更年期开始，通过生活保健调养、心理调适、饮食调养、运动调养、中医调养、保健食品等内容架构来讲述更年期女性、男性最关心的问题，如，怎样应对更年期月经紊乱，如何舒缓更年期头痛头晕，改善更年期抑郁的方法，缓解更年期牙周病怎么吃等。另外，本书还包含更年期中医调养的内容，为读者提供许多简单实用的食疗小偏方，并教会读者简单有效的中医按摩手法等。

愿本书能够给即将步入更年期以及处于更年期的朋友带去正能量，让他们平稳度过更年期，越活越精彩。



目 录

contents.....

第一章 自我认知：绕不过去的更年期 001

- ◆ 更年期到底在什么年龄 002
- ◆ 这些都是更年期症状 003
- ◆ 男人也有更年期 004
- ◆ 更年期不是绝经期 005
- ◆ 更年期的身体变化 006
- ◆ 更年期要多久 007
- ◆ 男人的更年期自测 008
- ◆ 更年期综合征：男人女人不一样 009

第二章 保健调养：让人生的过渡更从容 011

- ◆ 更年期后要预防哪些疾病 012
- ◆ “小毛病”莫轻视 013
- ◆ 女性的更年期保健重点 014
- ◆ 不可不防的大脑衰老 015

- ◆ 你的起床习惯要改变吗 016
- ◆ 让更年期“住得舒服” 017
- ◆ 不能忽视“定期检查” 018
- ◆ 面部保养留住美丽 019
- ◆ 更年期的“性”福事儿 020
- ◆ 更年期里怎样吃药 021

第三章

心理调节：给更年期一个健康态度 023

- ◆ 小心！更年期会得精神病 024
- ◆ 消灭更年期不良心态 025
- ◆ 你有疑病症和焦虑症吗 026
- ◆ 打败更年期抑郁 027
- ◆ 男性的更年期自我心理调节 028
- ◆ 做快乐的更年期女人 029
- ◆ 心理平衡的“小技巧” 030
- ◆ 乐观是维护心理健康的前提 032

第四章

饮食调养：你的更年期要“加油” 033

- ◆ 重视更年期的饮食质量 034
- ◆ 四舍五入的饮食原则 035
- ◆ 补充抗衰老的营养素 036

◆ 食物里的“女人味”	036
◆ 水果里的“体贴”	038
◆ 更年期男人的菜谱	039
◆ 女人的“更年期食单”	040
◆ 更年期症状对症吃	041

第五章

运动调养：保驾护航更年期 043

◆ 让运动留住“生命活力”	044
◆ 更年期运动有原则	045
◆ 把握好你的活动量	046
◆ “舞动”更年轻	047
◆ 太极拳与更年期综合征	048
◆ 踩石子的更年期男人	049
◆ 更年期的床上运动	050
◆ 适合更年期综合征的回春功	051
◆ 按摩延迟脑衰退	052
◆ 散步对改善更年期症状的益处	054

第六章

中医调养：更年期需要辨证改善 055

◆ 中医怎么看“更年期”	056
◆ 药膳调养更年期不适	057

◆ 中成药治更年期常见病有讲究	060
◆ 给自己准备个药枕	060
◆ 自我按摩改善睡眠	062

第七章

保健食品：适当滋补改善更年期 063

◆ 学会选择保健品	064
◆ 保健食品要会吃	064
◆ 更年期保健滋补的清单	066
◆ 让补钙更有效	067
◆ 更年期女性和雌激素	068

第一章

自我认知：绕不过去的更年期

每个人都要经历这个特殊的时期——更年期，中医认为，随着年龄的增长，肾脏精气逐渐衰退，天癸将耗竭，全身各脏腑功能也日益衰退，精、气、血、津液不足，极易出现脏腑的阴阳气血失调，从而表现出一系列的症状。更年期是从中年向老年的过渡期，也是机体衰老的标志，推迟它或使这一时期平顺度过是保健的重要任务。我们只有做到对更年期早了解、早预防，才会更好地度过这个阶段，幸福快乐地步入老年生活。



更年期到底在什么年龄

大家对“更年期”这个词都不陌生，但是，你知道更年期指的是哪个年龄段吗？男性朋友有更年期吗？现在，我就与大家聊聊关于更年期的一些话题。

作为人生中的一个特殊时期，更年期的出现会因人而异，在这一时期，人在生理上和心理上都会有一些变化，程度因人而异，严重者会感觉痛苦和烦恼，甚至出现心理异常。

女性的更年期一般在45~50岁左右，也存在提前或延迟现象，医学上将女性绝经前5至6年、绝经后1年，这段时间称为女性更年期。

更年期是妇女从生育期逐渐进入老年期的过渡阶段，属于人体的衰老进程，生理、心理变化都表现明显。大多数女性在这一时期都会出现不同程度的症状，对个人健康和生活质量造成影响。

男性同样也有更年期，这是由睾丸功能退化引起的。而因为睾丸的退化萎缩是缓慢渐进的，所以相对来说，男性更年期来得较晚，时间上也有一定的差距，一般在55~65岁左右。

由于内分泌功能的紊乱，男性也可能出现类似于女性的“更年期综合征”。严重的同样会影响健康和生活。

这些都是更年期症状

我们经常听到“更年期”这个词，那么从哪些症状可以判断更年期到了呢？有许多朋友都曾经问过我这个问题，从以下这些身体与心理的变化，你可以自我判断自己是否步入了更年期。

1. 出现神经过敏、急躁焦虑、脾气暴躁、倦怠乏力，记忆力、思考能力下降，注意力不集中，经常感觉压抑，睡眠减少甚至失眠、对许多事情缺乏兴趣，身体常有麻木、刺痛感，经常出现不安和恐怖感，并伴有孤独感、缺乏自信、容易陷于一些琐事中，出现眩晕、耳鸣、眼花、感觉迟钝等精神神经症状。

2. 出现烦躁不安、头晕胸闷、头痛心悸、心慌气短、眼前有黑点，有时觉得四肢发凉的自主神经症状。

3. 性欲减退、淡漠甚至消失，男性出现勃起功能障碍、睾丸体积开始缩小，血浆睾丸酮水平低于正常值；女性出现月经时间不规则或淋漓不尽等症状。

4. 出现口干、容易饥饿或食欲不振、腹泻或便秘等消化系统症状。

5. 出现尿频、夜尿次数增多、尿后滴沥等泌尿系统症状。



6. 出现发胖、脂肪代谢紊乱, 血中胆固醇增高等新陈代谢症状。

7. 出现浮肿、腰酸疲软及隐痛, 腰骶、胸背及足跟疼痛、四肢无力等症状。

8. 出现皮肤瘙痒症、神经性皮炎、更年期皮炎、阴囊湿疹等各种皮肤病。

根据以上症状, 便可以知道自己是否进入更年期, 提前做好心理准备。

男人也有更年期

很多人都知道, 女人有更年期, 今天我要告诉大家, 男人同样也有更年期。

相对于女人明显的更年期症状, 男人的更年期相对缓和、渐进。男人更年期的实际发生年龄也比女人要迟一些, 一般认为, 人体的衰老变化从 40 岁以后就逐渐明显, 但真正影响生活与工作、学习等, 是在 60 或 65 岁以后。所以, 很多国家规定男人 60 或 65 岁退休, 是有一定道理的。

男人进入更年期之后, 会表现为倦怠乏力、体力下降、记忆力衰退、情绪压抑、莫名沮丧、身体不适、性欲减退、睡眠不佳等症状。这些症状在医院一般不能检查出相应的身体疾病, 在个人的生活中也没有发现造成这些症状的因素。男人出现更年期症状, 主要是因为生理方面的变化引起的。在中年向老年过渡时期,

男子的性腺功能会逐渐衰退、减弱，从而引起体内的许多生理平稳出现失调，进而破坏了人体的神经系统和神经活动的稳定性，对内外环境的协调和适应能力下降，出现了一系列更年期症状。

大多数男人对更年期出现的问题并不过分注意，即使出现了症状，也能够对出现的心理变化做出自我调整。但如果症状较重，就需要作心理疏导，以免紧张情绪影响工作和生活。

更年期不是绝经期

生活中，很多女性朋友认为更年期到了，就会绝经，身体就会加速衰老，从而引起心理恐慌，甚至专门到我这里寻求延缓更年期的方法。其实，这种认知是错误的，更年期并不是绝经期，这是两个完全不同的医学概念。

更年期是女性性腺功能开始衰退的时期；绝经期则是指月经停止不会再行。绝经是女性更年期的一个明确的标志，但是，它只是更年期的一个阶段，并不是更年期的全过程。在绝经之前，其实已经进入了更年期，出现了卵巢衰退的迹象。一般情况下，绝经前期长达2~4年，不同的人时间长短不一。绝经之后，卵巢功能会更加低下，但是不一定会完全消失，这个时间有可能是2~3年，也有可能长达6~8年，甚至会更长。所以，未绝经不等于未进入更年期，更年期包括了绝经前期、绝经和绝经后期的总和，也被称为“围绝经期”，整个过程可能是2~3年，也可能长达8~12年。

一般情况下，大多数妇女可以清楚地记得自己是什么时候绝经的，但却不知道自己更年期究竟是从什么时候开始的，什么时候症状结束的。所以，为了预防更年期的影响，妇女40岁以后，就要及早诊治更年期综合征，采取保健措施，以延缓衰老。



更年期的身体变化

我们经常听到老年人中流传着这样一句话：有钱难买老来瘦。更年期身体一个显著的变化，就是身体发胖，甚至肥胖，也就是我们常说的“发福”。

一般情况下，体重超过规定的理想体重20%，就可视为肥胖。更年期身体发胖在女性身上最为明显。进入更年期之后的妇女，卵巢功能衰退，雌激素分泌减少会引起肥胖。除此之外，人体组织细胞会逐渐减少，但是脂肪组织却在逐步增加。再加上年龄的增长和体力下降等原因，活动量减少，热量需求减少，新陈代谢出现障碍，体内储存的蛋白质、脂肪就相对增多，从而引起了肥胖。

肥胖除了影响身形的美观，还对健康极为不利，会使人体免疫力下降，诱发高血压、心血管病、动脉粥样硬化、糖尿病、结石以及肺功能不全等病。所以，进入更年期之后，一定要注意预防肥胖。

当身体有发胖倾向时，要注意饮食合理，营养适当，适当限制热量的吸收，特别是糖和脂肪，多吃一些蔬菜和杂粮，同时配合适当的运动，避免身体发胖。

更年期要多久

更年期是从壮年进入老年的过渡阶段，不以人们的意志为转移，是人体必经的变动时期。那么，更年期到底要经历多长时间呢？

更年期并没有具体起始时间，因为个体差异，每个人更年期开始的时间和结束的时间并不相同。但一般来说，女人更年期平均在45岁左右，男人的更年期平均在55岁左右开始。不过，女性的绝经年龄一般在48岁~55岁之间。虽然由于现代生活水平提高，月经初潮年龄有提早的趋势，但是绝经年龄的改变却不是很明显。也有一些妇女在40岁以前绝经，这类情况可以诊断为“过早绝经”或“卵巢早衰”，需要加强日常生活的保健。但如果55岁以后月经才停止，则可诊断为“迟发绝经”。

不同地区、不同生活状况以及气候、遗传、社会及家庭状况，都会影响着绝经的年龄。一般来说，营养充足、卫生习惯良好的人，更年期起始年龄往往会推迟。除此之外，母亲绝经年龄及自身生产次数也会对绝经年龄有所影响。生活居住地海拔高或体重轻、长期营养不良、有剖腹产及子宫切史的，绝经年龄会则会提前。

那么，每个女性的绝经过渡期到底会持续多长时间呢？根据个体差异，有可能会在1年以内，也有可能2~4年，个别病例则可能更长。

总之，由于更年期没有具体的起始时间，所以，为了延缓更