

健康中国行

系列丛书

(引进版)



一病一证
一方一药

彩色图解
博采众长

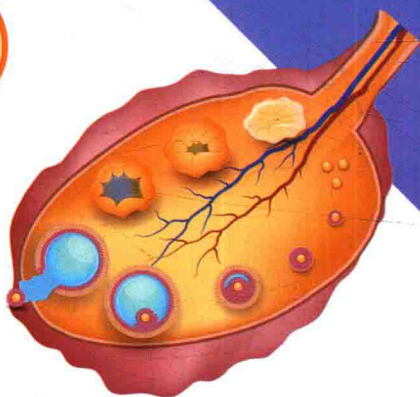
Genjianqi
Zonghezheng
Zhongxi Zhihao Yu Tiaoyang

结合中西医创新疗法，
介绍更年期综合征防治之道，
制定有效康复计划。

中西医治疗与调养

更年期 综合征

王旭丹 著



掌握健康
为您解读功防重
征的新方法，接
后天之本，快乐

标本兼治“看更年期综合征”

更年期抗衰老大战，你先了解“更年期”

更年期是每个人生命中必经的过程，
只要及早做好准备，就不需要对更年期心存恐惧。



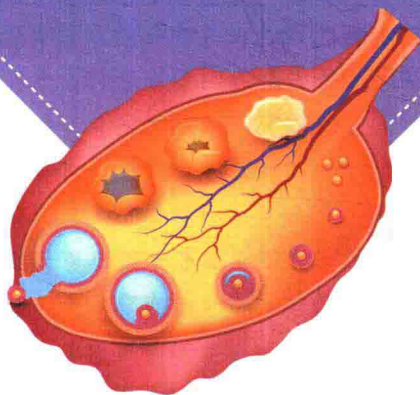
中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

健康中国行 系列丛书

台湾旺文社·授权出版

更年期综合征

中西医治疗与调养



王旭丹◎著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期综合征中西医治疗与调养 / 王旭丹著. -- 北京: 中国人口出版社, 2016.2

(健康中国行系列丛书)

ISBN 978-7-5101-4134-8

I. ①更… II. ①王… III. ①绝经期综合征—防治
IV. ①R711.51

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 022658 号

版权登记号: 01-2015-7901

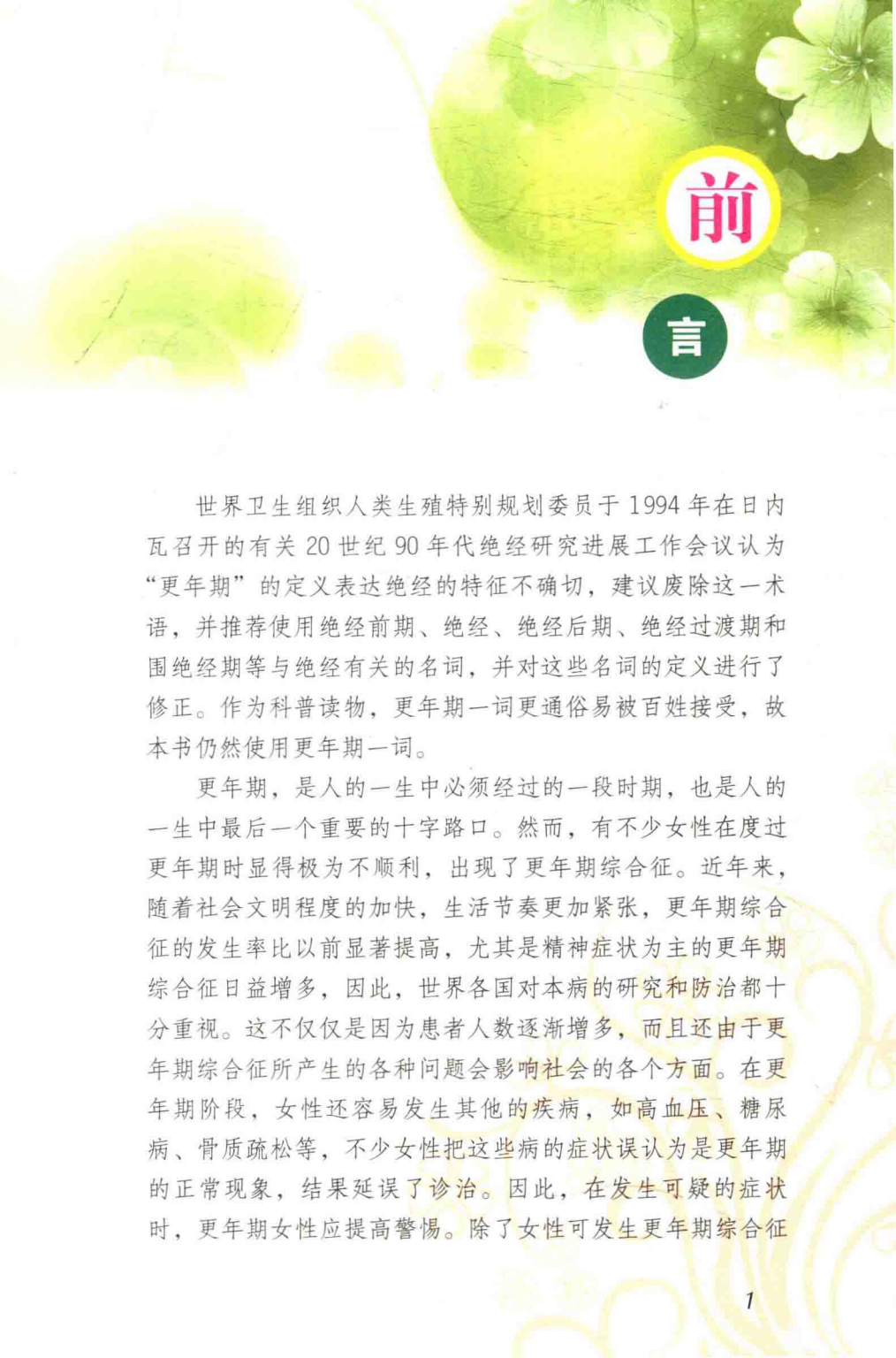
更年期综合征中西医治疗与调养

王旭丹 著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	三河市兴国印务有限公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	6
字 数	300 千字
版 次	2016 年 2 月第 1 版
印 次	2016 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-4134-8
定 价	24.80 元

社 长	张晓林
网 址	www.rkcbbs.net
电子信箱	rkcbbs@126.com
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街 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



前

言

世界卫生组织人类生殖特别规划委员于1994年在日内瓦召开的有关20世纪90年代绝经研究进展工作会议认为“更年期”的定义表达绝经的特征不确切，建议废除这一术语，并推荐使用绝经前期、绝经、绝经后期、绝经过渡期和围绝经期等与绝经有关的名词，并对这些名词的定义进行了修正。作为科普读物，更年期一词更通俗易被百姓接受，故本书仍然使用更年期一词。

更年期，是人的一生中必须经过的一段时期，也是人的一生中最后一个重要的十字路口。然而，有不少女性在度过更年期时显得极为不顺利，出现了更年期综合征。近年来，随着社会文明程度的加快，生活节奏更加紧张，更年期综合征的发生率比以前显著提高，尤其是精神症状为主的更年期综合征日益增多，因此，世界各国对本病的研究和防治都十分重视。这不仅是因为患者人数逐渐增多，而且还由于更年期综合征所产生的各种问题会影响社会的各个方面。在更年期阶段，女性还容易发生其他的疾病，如高血压、糖尿病、骨质疏松等，不少女性把这些病的症状误认为是更年期的正常现象，结果延误了诊治。因此，在发生可疑的症状时，更年期女性应提高警惕。除了女性可发生更年期综合征

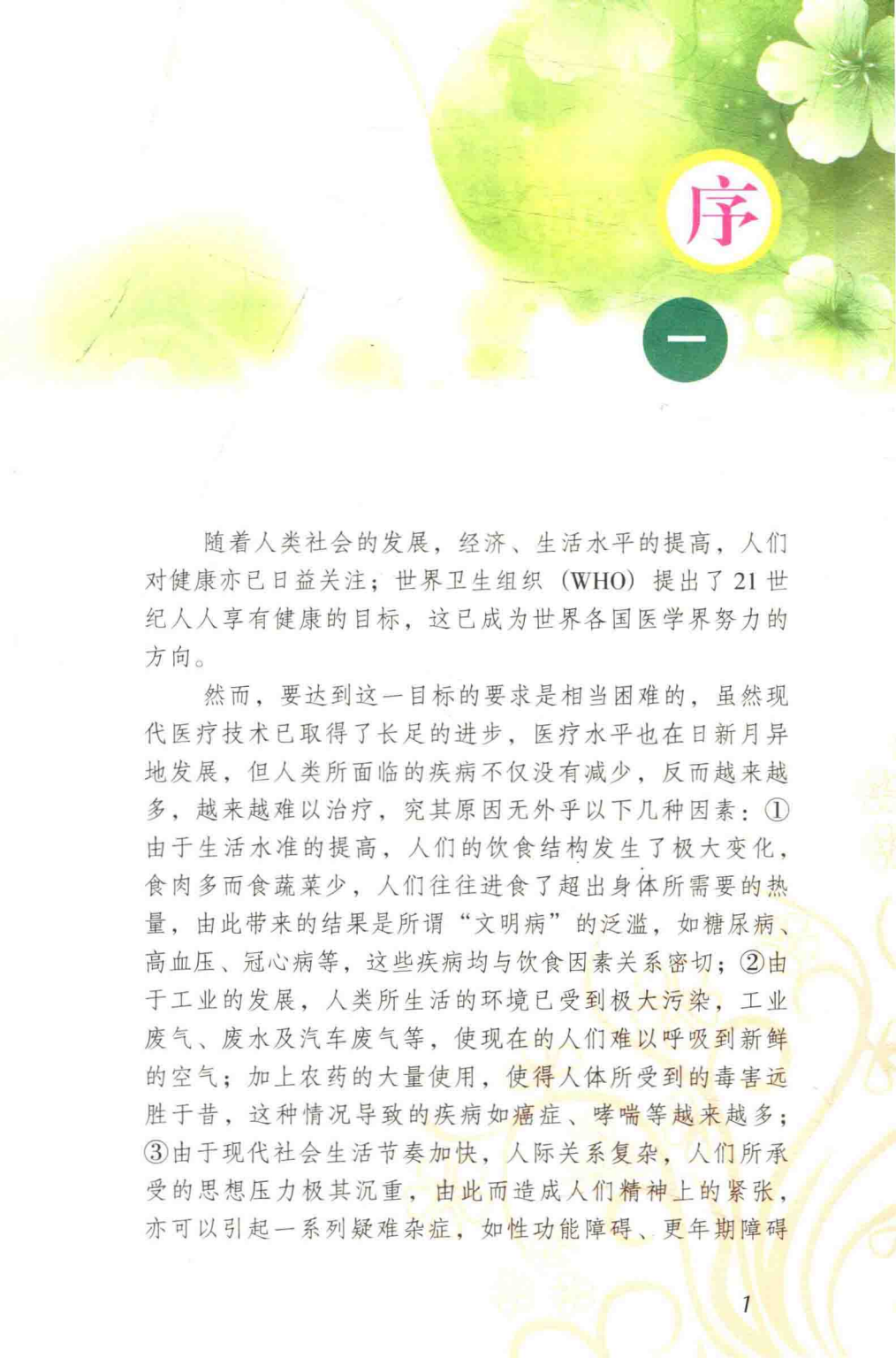
外，男性也同样会发生，只不过男性发生率低，症状轻，不易被重视。本书将主要介绍女性更年期综合征。

一旦发现患有更年期综合征，患者通常会有两种截然不同的错误观念：一种是抱着无所谓的态度，觉得更年期综合征没什么了不起，过了更年期自然就会好的，所以对治疗和日常生活不加重视。另一种观念是觉得更年期综合征太严重，意味着人生的终点，结果造成精神紧张，治疗也难以获得疗效。

之所以会产生以上两种错误观念，就是因为对更年期综合征的知识了解不够，而医生又很少有时间和耐心向患者做过多的解释。因此，就需要我们自己去了解有关更年期综合征的知识，这对树立战胜更年期综合征的信心极为重要。除了要了解更年期综合征的相关医学知识外，还应该知道更年期综合征的调养与康复方法，因为更年期综合征是一种慢性疾病，所谓“三分治七分养”的古话，在本病的康复中显得尤为重要，而更年期综合征的调养则是需要患者自己掌握的。

鉴于以上情况，我们编撰了这本《更年期综合征中西医结合治疗与调养》，本书具有以下特点：①面向普通读者，用通俗的语言文字系统而详细地介绍了更年期综合征的一般知识；②重点介绍了适宜中国人体质，并为中国人所乐于接受的中医治疗和调养方法；③以中医理论为指导，介绍了多种行之有效的疗法，如食疗、经络、穴位、气功等。

总之，希望读者通过本书的阅读，对更年期综合征有一个正确的认识，并利用本书所提供的各种治疗与调养方法，尽快地战胜疾病，恢复健康。



序

一

随着人类社会的发展，经济、生活水平的提高，人们对健康亦已日益关注；世界卫生组织（WHO）提出了21世纪人人享有健康的目标，这已成为世界各国医学界努力的方向。

然而，要达到这一目标的要求是相当困难的，虽然现代医疗技术已取得了长足的进步，医疗水平也在日新月异地发展，但人类所面临的疾病不仅没有减少，反而越来越多，越来越难以治疗，究其原因无外乎以下几种因素：①由于生活水准的提高，人们的饮食结构发生了极大变化，食肉多而食蔬菜少，人们往往进食了超出身体所需要的热量，由此带来的结果是所谓“文明病”的泛滥，如糖尿病、高血压、冠心病等，这些疾病均与饮食因素关系密切；②由于工业的发展，人类所生活的环境已受到极大污染，工业废气、废水及汽车废气等，使现在的人们难以呼吸到新鲜的空气；加上农药的大量使用，使得人体所受到的毒害远胜于昔，这种情况导致的疾病如癌症、哮喘等越来越多；③由于现代社会生活节奏加快，人际关系复杂，人们所承受的思想压力极其沉重，由此而造成人们精神上的紧张，亦可以引起一系列疑难杂症，如性功能障碍、更年期障碍

综合征等，均与精神因素有关；④一些较为“传统”的疾病如肝病、胃病、肾病等，往往是由于病毒、病菌感染所致，这些疾病并未过多受益于现代医学的发展，因为迄今为止人类尚未发明能杀死病毒的药物。而一些抗菌药已产生抗药性。

以上这些因素并非孤立存在的，它们往往并存，相互促进，由此而导致现代社会各种疾病的层出不穷。

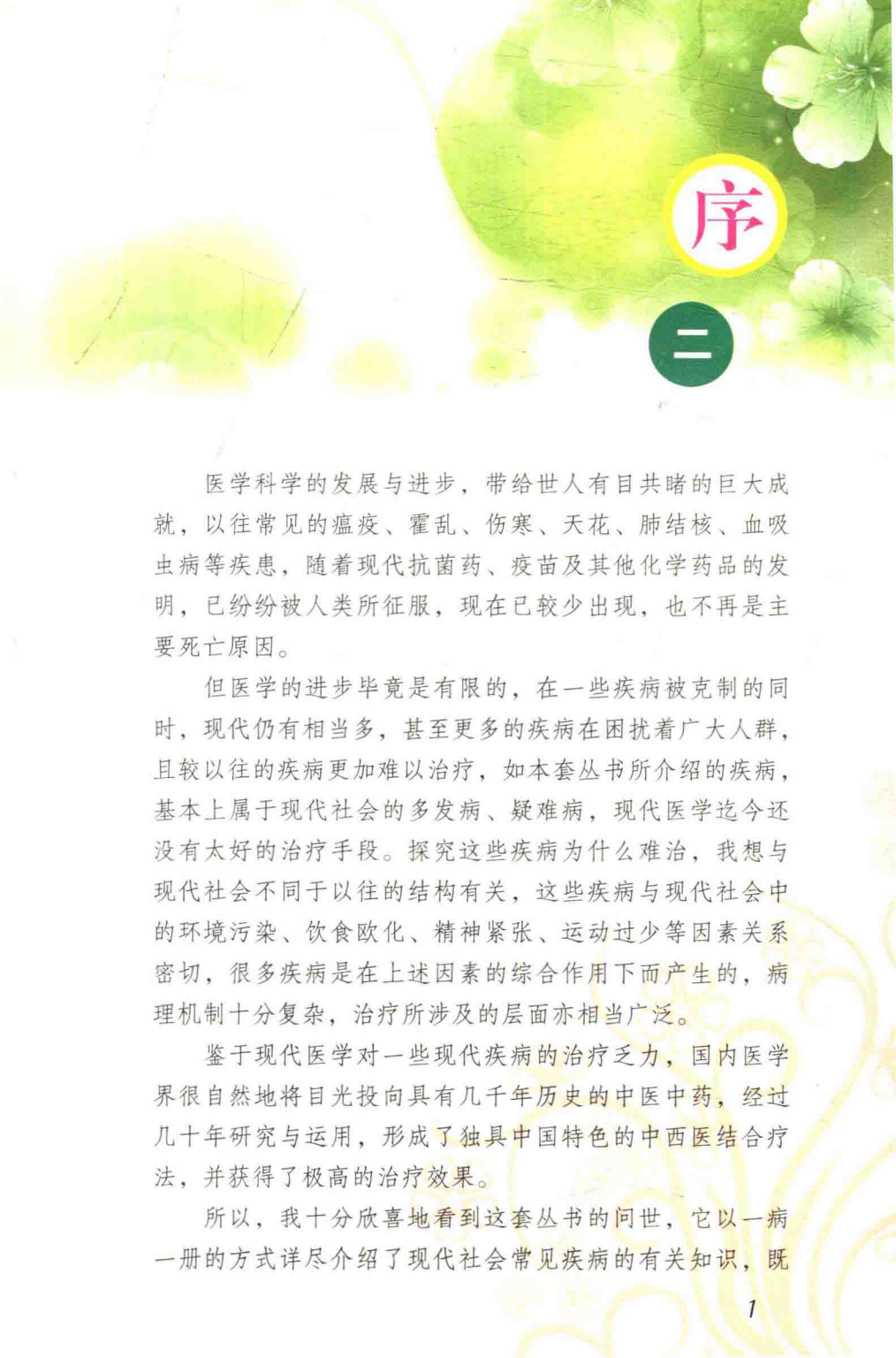
现代社会的疾病不仅多，而且难治，这已是众所皆知的事实，原因亦不难理解，因为现代社会的致病因素如饮食、环境污染、精神因素等，往往是日积月累之下导致人体疾病产生的，因而这些疾病往往具有慢性化的特征，一旦发病之后，身体器官往往已产生了极大的损害，要想完全恢复健康，决非是一朝一夕之事。这就如同古人所说的“病来如山倒，病去如抽丝”，因此，在现代社会中，要想获得健康、祛除疾病，仅靠医生的治疗是远远不够的，还需要患者对相关疾病知识有必要的了解，以便于患者在漫长的治疗康复过程中，既能配合医生的治疗，同时也能够进行自我监护、自我调养乃至自我治疗。

本丛书的作者正是基于上述考虑，选择了危害人类健康的多种疾病，每一病种编辑一册，从疾病的发生、机转与预防，到中西医的检查与治疗；从各种行之有效的自然疗法，到各种疾病的自我调养，均作了详尽介绍。尤为可贵的是，这套丛书以广大普通人群所能接受的语言文字，把原本深奥、复杂的医学理论通俗化，使一般非医学专业人士从中既可了解到医学知识，又能利用其中所提供的方法来预防、治疗疾病，作者之用心可谓良苦。

这套丛书科学规范，有理有据，集科学性、实用性、通俗性于一身，是近年来不多见的医学普及性读物。鉴于各位作者均从事于繁忙的临床医疗及科研工作，能于百忙之中抽出时间编著这样一套丛书贡献于世，可谓善举。

作者是毕业于北京中医药大学的研究生，勤奋好学、学风严谨、品学兼优，与我师生多年，勤奋好学、学风严谨、品学兼优。他们从事于临床医疗工作后仍保持着兢兢业业的优良作风，孜孜不倦地为广大患者排忧解难，实属难能可贵。作为老一辈的医学工作者，看到这样一套高品质的著作造福人群，心中万分喜悦，愿以作序，并祝他们在今后的人生中，为人类的健康做出更大的贡献。

北京中医药大学原研究生部部长
北京中医药大学原各家学说教研室主任
博士生导师 鲁兆麟 教授



序

二

医学科学的发展与进步，带给世人有目共睹的巨大成就，以往常见的瘟疫、霍乱、伤寒、天花、肺结核、血吸虫病等疾患，随着现代抗菌药、疫苗及其他化学药品的发明，已纷纷被人类所征服，现在已较少出现，也不再是主要死亡原因。

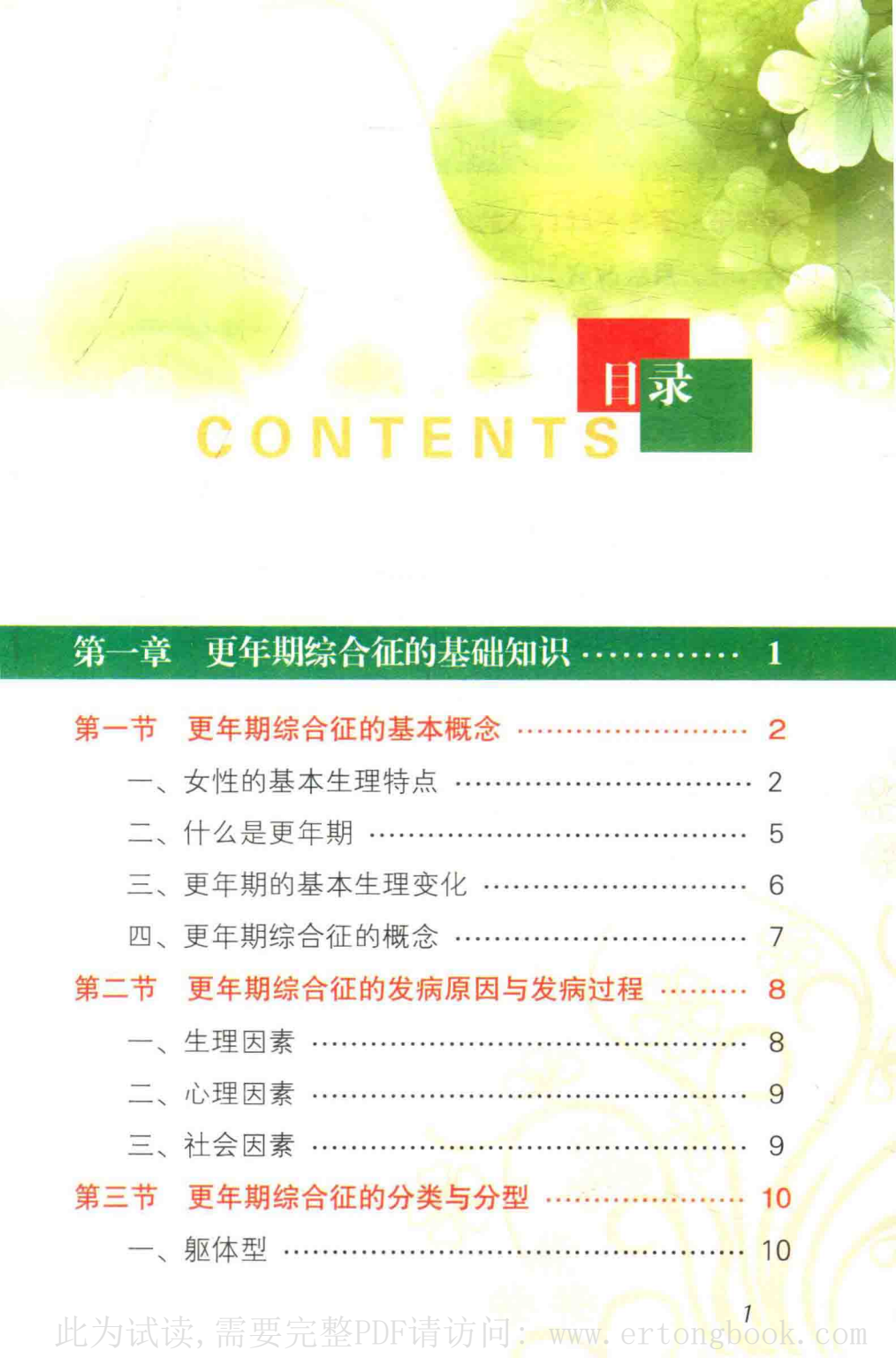
但医学的进步毕竟是有限的，在一些疾病被克制的同时，现代仍有相当多，甚至更多的疾病在困扰着广大人群，且较以往的疾病更加难以治疗，如本套丛书所介绍的疾病，基本上属于现代社会的多发病、疑难病，现代医学迄今还没有太好的治疗手段。探究这些疾病为什么难治，我想与现代社会不同于以往的结构有关，这些疾病与现代社会中的环境污染、饮食欧化、精神紧张、运动过少等因素关系密切，很多疾病是在上述因素的综合作用下而产生的，病理机制十分复杂，治疗所涉及的层面亦相当广泛。

鉴于现代医学对一些现代疾病的治疗乏力，国内医学界很自然地将目光投向具有几千年历史的中医中药，经过几十年研究与运用，形成了独具中国特色的中西医结合疗法，并获得了极高的治疗效果。

所以，我十分欣喜地看到这套丛书的问世，它以一病一册的方式详尽介绍了现代社会常见疾病的有关知识，既

有疾病的基本原理，又有中西医的诊断与治疗；既包括患者自己可以施行的自然疗法，又指出了患者在疾病调养与康复中所应遵循的原则、方法及注意事项等。全书内容丰富，语言通俗，所载治疗、调养方法翔实可靠。相信这套丛书的出版将给那些深受疾病困扰的患者带来惊喜与希望。各位作者均为高学历的医学专门人才，能在繁忙的临床工作之余，为广大民众编著这么一套健康自助性丛书，实属可敬。我已先睹为快，并乐而为之序。

中西医结合专家
北京中医药大学教授
黄作福



目录

CONTENTS

第一章 更年期综合征的基础知识 1

第一节 更年期综合征的基本概念 2

一、女性的基本生理特点 2

二、什么是更年期 5

三、更年期的基本生理变化 6

四、更年期综合征的概念 7

第二节 更年期综合征的发病原因与发病过程 8

一、生理因素 8

二、心理因素 9

三、社会因素 9

第三节 更年期综合征的分类与分型 10

一、躯体型 10

二、精神型	11
三、混合型	11
第四节 更年期综合征的临床表现	11
一、月经改变	12
二、心脏血管功能失调	13
三、精神官能症状	14
四、代谢障碍	14
五、其他症状	15
第五节 更年期综合征的诊断	16
一、躯体型更年期综合征的诊断要点	16
二、精神型更年期综合征的诊断要点	17
三、混合型更年期综合征的诊断要点	18

第二章 更年期综合征的预防 19

第一节 早期预防	20
一、积极防治感染性、病毒性疾病	20
二、积极防治女性生殖器官各种炎症性疾病	20
三、积极防治妇女的月经病	21
第二节 严格遵守卫生制度	21
一、注意更年期妇女卫生	21
二、卫生制度	23

第三章 更年期综合症的西医治疗 25

第一节 对症治疗 26

一、失眠 26

二、头痛 27

三、月经周期紊乱 28

四、潮红、潮热 28

五、抑郁 28

六、便秘、腹泻 29

第二节 性激素疗法 30

一、雌激素替代治疗 30

二、雌激素、孕激素连续疗法 33

三、雌激素、雄性激素联合应用 34

四、最新激素制剂：利维爱 34

第三节 精神疗法 34

一、精神分析法 35

二、催眠疗法 35

三、行为疗法 35

四、森田疗法 35

第四章 更年期综合症的中医治疗 37

第一节 中医认识更年期综合征的历史沿革 38

一、中医典籍《黄帝内经》对女性更年期的记载 38

二、医圣张仲景对更年期综合征的记载	38
三、后世对更年期综合征的认识和治疗	38
四、当代中医药治疗更年期综合征概况	39
第二节 中医关于更年期综合征的理论和特点	39
中医对更年期综合征发病原因的认识	39
第三节 中医对更年期综合征的辨证施治	40
一、辨证施治	40
二、更年期综合征的辨证论治	41
第四节 治疗更年期综合征的常用中药介绍	44
一、治疗更年期综合征的中药类别	44
二、常用中药介绍	46
第五节 治疗更年期综合征的古方、验方与偏方 - - -	50
一、古方、名方	50
二、秘方、验方	56
三、单方、偏方	60

第五章 更年期综合征的其他疗法 63

第一节 饮食疗法	64
常用治疗更年期综合征的药膳	65
第二节 经络锻炼法	71
一、选择合适的经络	72
二、治疗更年期综合征的经络锻炼方法	72
第三节 穴位按摩法	75

一、常用治疗更年期综合征的穴位定位	76
二、治疗更年期综合征的常用穴位按摩方法	77
第四节 针灸疗法	79
一、肾阴虚	79
二、肾阳虚	81
第五节 气功疗法	82
一、练功前应注意的地方	82
二、治疗更年期障碍的几种常用功法	83
第六章 更年期综合征的饮食起居	87
第一节 更年期综合征的饮食调养	88
一、适当控制总热量	88
二、合理食用碳水化合物	88
三、多吃富含蛋白质的食物	89
四、多吃绿色、黄色蔬菜及瓜果	89
五、适当减少食盐的摄入	89
六、关于脂肪的摄取	89
第二节 更年期综合征的心理调节	91
一、更年期综合征的心理特点	92
二、怎样进行心理调节	93
第三节 养成良好的个人卫生习惯	94
一、皮肤卫生	94
二、外阴部卫生	95

三、保证合理的睡眠	95
四、口腔卫生	96
第四节 更年期综合征妇女的住宅布置	96
第五节 更年期综合征的性生活	97
一、更年期综合征与性的关系	98
二、更年期综合征的性生活保健	99
第六节 关于更年期避孕	99
第七节 戒除不良的生活习惯	100
一、吸烟	101
二、饮酒	101
三、劳逸失度	101
四、滥用催眠药	102
第八节 对更年期综合征康复有利的生活习惯	102
一、种花	102
二、饮茶	103
三、保护头发	104
四、参加社交活动	105
五、常听音乐	105
六、睡前温水洗脚	105
七、宜笑口常开	106
第九节 更年期综合征的体育锻炼及方法	107
一、体育锻炼对人体的好处	107
二、更年期体育锻炼前的健康检查	108

三、运动项目的选择和注意事项	108
第十节 更年期妇女的保健操	110
一、更年期妇女健身操	110
二、更年期妇女保健操	112
三、更年期妇女面部美容按摩操	113

第七章 更年期综合征患者的家庭 115

一、丈夫如何护理更年期综合征的妻子	116
二、子女如何护理更年期综合征母亲	116

第八章 更年期综合征的并发症 119

第一节 更年期并发功能性子宫出血 120

一、功能性子宫出血的发病原因与症状	120
二、功能性子宫出血的中西医结合治疗	121
三、功能性子宫出血的自我调养与康复	123

第二节 更年期并发老年性阴道炎 124

一、老年性阴道炎的发病原因及症状	124
二、老年性阴道炎的中西医结合治疗	125
三、老年性阴道炎的调养与康复	126

第三节 更年期并发外阴白色病变 127

一、外阴白色病变的病因及症状	127
二、外阴白色病变的中西医结合治疗	127
三、外阴白色病变的调养与康复	129