

膳食内调穴位外治 更年期综合征

更年期，5大中医证型的按摩、刮痧、艾灸、拔罐理疗手法

更年期“回春”，开启新生活

直击更年期自我调养，探索健康小秘密



52 种常见食材解除困扰，保持年轻



23 种中药材养颜美容



36 种中成药击退更年期综合征侵袭



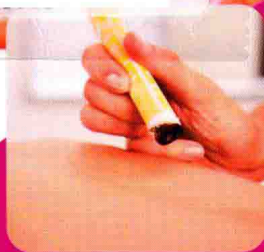
62 个人体穴位及手足耳反射区外治更年期综合征



居家必备



膳食内调穴位外治 更年期综合征



臧俊岐 / 胡维勤 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

膳食内调, 穴位外治更年期综合征/臧俊岐, 胡维勤主编. —哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5388-8597-2

I. ①膳… II. ①臧…②胡… III. ①绝经期综合征—食物疗法②绝经期综合征—穴位按压疗法 IV. ①R247. 1
②R245. 9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262677号

膳食内调, 穴位外治更年期综合征

SHANSHI NEITIAO, XUEWEI WAIZHI GENGNIANQIZONGHEZHENG

主 编 臧俊岐 胡维勤

责任编辑 刘 杨

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8597-2/R · 2554

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

第1章

探索复杂多变的更年期

- 002 / 追根溯源，寻找女性身体蜕变的过程
- 004 / 探索更年期秘密，让你不再闻之色变
- 007 / 解读更年期综合征
- 012 / 打响保卫战，让你的更年期多姿多彩



第2章

从日常饮食调养——帮你平稳度过更年期

第一节 滋补肝肾，养血调经

- 018 / 桑葚——年老黑发依旧
- 020 / 猪肝——解眼部疲劳
- 022 / 乌鸡——有效延缓衰老
- 024 / 蜂蜜——调经镇痛促安眠
- 026 / 菠菜——平肝调经缓衰老
- 028 / 鸭肉——滋阴利水又补虚
- 030 / 樱桃——含铁量居于水果首位
- 032 / 红枣——滋阴养血抗衰老



第二节 清肝止痛，行气解郁

034 / 金橘——行气解郁，平稳血压

036 / 黄花菜——解郁忘忧养容颜

038 / 柚子——酸甜开胃，行气止痛

040 / 茼蒿——辛香解郁开胃

042 / 苋菜——补血补钙还清肝

044 / 木瓜——乳房胀痛用之效

046 / 莲藕——清热散瘀止痛

048 / 百香果——提神醒脑解郁

第三节 清热生津，宁心安神

050 / 西瓜——清热解暑最佳果品

052 / 苦瓜——开胃清心，瘦身降脂

054 / 白菜——生津利尿，除烦解渴

056 / 雪梨——喉咙痛必不可少的水果

058 / 绿豆——烦热咽痛用之效

060 / 银耳——滋阴生津治烦热

062 / 黄瓜——清热除烦的佳品

064 / 小麦——能量充足心神安

066 / 马蹄——质嫩多津口感好

第四节 降压降脂，排毒养颜

068 / 黑芝麻——容颜秀发依然在

070 / 芹菜——降压降脂助安眠

072 / 胡萝卜——明亮的眼睛靠它养

074 / 莴笋——清热利尿降血压

076 / 洋葱——心血管疾病的保健菜

078 / 玉米——补钙抗衰皆有效

080 / 红薯——补充能量治便秘

082 / 火龙果——便秘长斑一起治

084 / 香菇——养颜补虚又防癌

第五节 健脾祛湿，益气补血

086 / 黄豆——健脾兼补气血

088 / 莲子——补益心脾肾三脏

090 / 小米——益气安神面色佳

092 / 红豆——补血养颜又瘦身

094 / 薏米——清热祛湿又养颜

096 / 土豆——益气健脾，调中和胃

098 / 南瓜——益气养颜抗衰老

100 / 红茶——提神醒脑，促血液循环

第六节 补肾壮腰，强筋健骨

- 102 / 黑豆——补肾壮骨延衰老
- 104 / 核桃——强健骨骼，平衡激素
- 106 / 板栗——吃后腰腿有力
- 108 / 鹌鹑蛋——营养丰富可健体
- 110 / 蚝肉——滋阴补肾，强腰壮骨
- 112 / 荞麦——消炎，增强免疫力
- 114 / 苹果——增强身体的抵抗力
- 116 / 花生——益气补肾，润肠养颜
- 118 / 牛奶——强壮骨骼，养心安神
- 120 / 猪蹄——润肤美颜壮腰膝

第3章

常用药膳、成药——对症解决更年期诸症

第一节 23道美味药膳，轻松度过更年期

- 122 / 益母草——缓解痛经功效好
- 124 / 当归——补血调经第一药
- 125 / 茯苓——胃肠功能不好加此药
- 126 / 丹参——疼痛不适此药除
- 128 / 何首乌——延缓衰老作用大
- 129 / 阿胶——面色红润就靠它
- 130 / 枸杞——缓解眼部干涩的佳品
- 132 / 熟地——滋阴补血效果好
- 133 / 山药——调补肺脾肾三脏
- 134 / 西洋参——虚烦倦怠用之效
- 136 / 党参——神疲乏力可用它
- 137 / 山楂——肉食吃多也不怕
- 138 / 黄芪——预防感冒功效强
- 140 / 红花——化瘀止痛功效强
- 141 / 葛根——发热出汗就用它
- 142 / 玉竹——干咳无痰用它好
- 144 / 冬虫夏草——平补阴阳功效大
- 145 / 陈皮——行气导滞理肠胃
- 146 / 柏子仁——养心安神又润肠
- 148 / 银杏叶——预防心血管疾病
- 149 / 五味子——可治虚劳喘咳
- 150 / 浮小麦——失眠出汗不再怕
- 151 / 香附——胸腹胀痛用此药



第二节 36味中成药，对症治疗更年期诸症

- | | |
|---------------|--------------|
| 152 / 五仁丸 | 156 / 六味地黄丸 |
| 152 / 当归补血口服液 | 156 / 滋阴降火丸 |
| 152 / 人参养荣丸 | 157 / 麦味地黄丸 |
| 152 / 乌鸡白凤丸 | 157 / 养阴清肺丸 |
| 153 / 宁坤丸 | 157 / 麻子仁丸 |
| 153 / 调经丸 | 157 / 河车大造丸 |
| 153 / 归脾丸 | 158 / 五味子冲剂 |
| 153 / 知柏地黄丸 | 158 / 复方丹参片 |
| 154 / 天王补心丸 | 158 / 附桂地黄丸 |
| 154 / 五苓散 | 158 / 坤宝丸 |
| 154 / 养血安神片 | 159 / 人参鹿茸丸 |
| 154 / 舒神灵胶囊 | 159 / 杞菊地黄丸 |
| 155 / 更年安胶囊 | 159 / 金匱肾气丸 |
| 155 / 强力脑清素片 | 159 / 人参归脾丸 |
| 155 / 更年女宝片 | 160 / 逍遥丸 |
| 155 / 固经丸 | 160 / 静心口服液 |
| 156 / 更年宁 | 160 / 柏子养心丸 |
| 156 / 大补阴丸 | 160 / 仙灵骨葆胶囊 |



第4章

穴位和反射区理疗——中医帮你解决更年期困扰

第一节 简便取穴，让你定位无忧

162 / 手指同身寸度量法

163 / 骨度分寸法

162 / 体表标志法

第二节 28个常用穴，帮你动手缓解更年期不适

164 / 关元穴——补益元气，固肾调经

181 / 神门穴——统调神志好情绪

165 / 气海穴——益气助阳，行气固摄

182 / 心俞穴——宁心安神，提高记忆力

166 / 育俞穴——月经病症灸育俞

183 / 百会穴——调节大脑功能主百病

167 / 神阙穴——温经回阳治痛经

184 / 肝俞穴——疏肝解郁头不晕

168 / 命门穴——补肾壮阳好气色

185 / 章门穴——清肝利胆秀蛮腰

169 / 肾俞穴——调节血压找肾俞

186 / 期门穴——疏肝健脾，理气活血

170 / 关元俞穴——调理下焦治腰痛

187 / 太冲穴——清肝理血少头痛

171 / 足三里穴——健脾和胃，祛湿舒筋

188 / 照海穴——滋阴清热，调经止痛

172 / 三阴交穴——调经止带治失眠

189 / 太溪穴——清虚火，益肾气

173 / 阴陵泉穴——祛湿消肿来减肥

190 / 涌泉穴——益肾强腰，清利头脑

174 / 公孙穴——通经活络解心烦

191 / 复溜穴——益阴温阳消水肿

175 / 脾俞穴——健脾和胃，利湿升清

176 / 带脉穴——闭经痛经找带脉

177 / 血海穴——健脾化湿，调经统血

178 / 子宫穴——调经理气，升提下陷

179 / 内关穴——宁心安神少抑郁

180 / 劳宫穴——清心安神好睡眠



第三节 手部反射区按摩，让更年期不适无影踪

- 192 / 垂体反射区——有空按按可调经
- 192 / 肾反射区——腰好肾好二便调
- 193 / 肾上腺反射区——烦热头痛无影踪
- 193 / 腹腔神经丛反射区——腹部脏器一块调
- 194 / 生殖腺反射区——月经白带都正常
- 194 / 子宫、阴道、尿道反射区——痛经尿痛都不见
- 195 / 腹股沟反射区——常按此处肾水来
- 195 / 胸腔呼吸器官区反射区——增强体质不感冒
- 196 / 胃脾大肠区反射区——消化吸收好，吃嘛嘛香
- 196 / 血压区反射区——按按此处可调血压



第四节 足部反射区按摩，轻松扫除更年期不适

- 197 / 脑垂体反射区——月经淋漓按此处
- 197 / 胃反射区——消化不良按它好
- 198 / 腹腔神经丛反射区——按按它，气血一块调
- 198 / 肾上腺反射区——头昏胀痛可按它
- 199 / 肾反射区——肾好，脏腑调和
- 199 / 心反射区——心悸失眠按之效
- 200 / 脾反射区——脾胃好，营养足
- 200 / 生殖腺反射区——经带异常可按它
- 201 / 失眠点反射区——一夜安睡到天亮
- 201 / 腹股沟反射区——烦躁发火按按它
- 202 / 尿道、阴道反射区——下体清爽无烦扰
- 202 / 子宫反射区——按按此处可调经



203 / 腕关节反射区——腰酸背痛揉揉它

203 / 下腹部反射区——不再被痛经打倒

第五节 耳部反射区按摩，对症解决更年期不适

204 / 外生殖器反射区——不被下体瘙痒所扰

204 / 尿道反射区——小便通畅精神爽

205 / 垂前反射区——心悸失眠按之效

205 / 内耳反射区——健忘耳鸣按按它

206 / 内生殖器反射区——延缓衰老的步伐

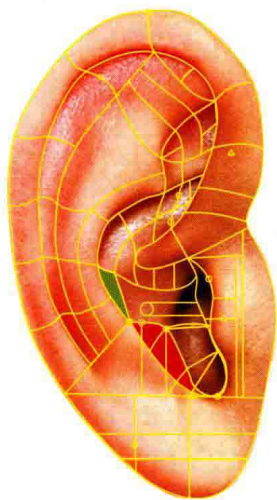
206 / 上屏反射区——让你保持迷人的身材

207 / 颞反射区——听力下降按按它

207 / 皮质下反射区——昏昏沉沉常按它

208 / 肝反射区——心情舒畅更年轻

208 / 内分泌反射区——不被每月一次所困扰



第5章

内调外治5种证型——更年期不发愁

210 / 肝气郁结型

——情志不畅，气血不通

211 / 艾灸疗法

212 / 刮痧疗法

213 / 按摩疗法

214 / 肝肾阴虚型

——头晕耳鸣，心烦易怒

215 / 艾灸疗法

216 / 按摩疗法

218 / 心肾不交型

——健忘多梦，腰酸腿软

219 / 艾灸疗法

220 / 刮痧疗法

221 / 按摩疗法

222 / 脾肾阳虚型

——月经紊乱，腰酸膝冷

223 / 艾灸疗法

224 / 按摩疗法

226 / 肾阴阳俱虚型

——头晕目眩，月经闭止

227 / 艾灸疗法

228 / 按摩疗法

附录：中医偏方、验方



第1章

探索复杂多变的更年期

女人四十，身体会发生什么变化？斑点和皱纹已经悄悄爬上脸庞，面部肌肤开始松弛下垂，身体局部开始发胖臃肿，身形不再挺拔而微微弯曲……各种问题接踵而至，你是否还能淡然处之？面对着逐渐老去的面孔和身躯，你是否沮丧难受？但是这是一个残酷不争的事实，每一个人都要面对，与其活在沮丧痛苦中，不如坦然面对，泰然处之，用积极的心态做好防御来对抗衰老是我们的重中之重。



追根溯源，寻找女性身体蜕变的过程

女人从出生以后，要经历幼儿期、青春期、成熟期，然后过渡到更年期和老年期，慢慢走完一生。在女人的一生中，每一个阶段都是一个不断发展的过程，没有明显的界限之分，但是每个人可能会因为遗传、环境、营养、锻炼或是气候等的影响而出现差异。

新生儿期

婴儿出生4周内统称为新生儿期，女性胎儿由于受胎盘及母体性腺产生的激素（主要是雌激素）的影响，其子宫、卵巢开始有一定程度的发育。



新生女婴子宫、卵巢有一定程度的发育

幼年期

从新生儿期到12岁左右称为幼年期。这段时期女孩儿体格虽快速增长，但是生殖器官处于幼小状态。生理学上称为幼稚型。其特点是阴道狭窄，上皮薄，无皱襞，细胞内缺乏糖原、酸度低、抗感染能力强。子宫颈比子宫体长，占子宫全长的2/3。卵巢狭长，卵泡不发育。七八岁起，内分泌腺开始活动，逐渐出现女性特征，骨盆逐渐变得宽大，髋、胸及耻骨前等处的皮下脂肪逐渐增多。10岁左右，卵巢中开始有少数卵泡发育，但大都达不到成熟。11~12岁时，第二性征开始出现。

青春期

女性从月经来潮至生殖器官发育成熟，一般在12~18岁。此期间全身及生殖器官迅速发育，性功能日趋成熟，第二性征明显，开始有了月经。

丘脑下部和垂体的促性腺激素分泌增加，作用加强。卵巢增大，卵泡细胞反应性提高，且有进一步发育，并产生性激素。在性激素的作用下，内外生殖器官发育增大，阴阜隆起，大阴唇变肥厚，小阴唇变大且有色素沉着；阴道的长度及宽度增加，阴道黏膜变厚，出现皱襞，上皮细胞内有糖原；子宫体增大，为宫颈长度的2倍；输卵管增粗。

12~13岁的女孩儿开始有月经，第一次行经称为“初潮”。由于卵巢功能尚不稳定，所以月经不规则。初潮后一般要隔数月、半年或更长时间再来月经，一般在两年左右会逐渐形成规律。

性成熟期

女性卵巢功能一般自18岁左右趋于成熟，历时约20年，是女性卵巢生殖功能和内分泌功能最为旺盛的时期。在此期间，生殖器官及乳房在卵巢分泌的性激素作用下会发生周期性变化，并具有生育能力。受孕以后，身体各器官会发生很大的变化，生殖器官的改变尤为突出。因此这个时候需十分注意营养的补给及养成良好的生活习惯。

更年期

更年期是妇女由成熟期进入老年期的一个过渡时期，一般发生在40~60岁之间，即绝经前后的一段时期。这时卵巢功能开始衰退，月经周期也开始出现不正常现象，还伴有潮热、出汗等血管舒缩功能不稳定的表现。此阶段的女性，应注意休息，调整心情，若出现异常出血的症状或感到明显的不适时，应及时就医。

老年期

老年期一般是指妇女60岁以后，机体所有的内分泌功能都普遍低落，卵巢功能进一步衰退的衰老阶段。这一时期，除了整个机体发生衰老变化外，生殖器官也逐渐萎缩。卵巢会缩小变硬，表面光滑；子宫及宫颈萎缩，阴道逐渐缩小，黏膜变薄且无弹性，分泌物减少呈碱性，易感染老年性阴道炎。



步入老年期，身体和精神大不如前，需要子女的经常陪伴

探索更年期秘密，让你不再闻之色变

更年期不是洪水猛兽，而女性与更年期的相遇，也远非想象中那么可怕。那么，究竟何为更年期？怎样判断女性是否进入更年期？

什么是更年期

更年期，对女性来说，是指卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过渡时期，包括绝经和绝经前后的一段时间。在更年期，女性会出现一系列的生理和心理方面的变化。多数妇女能够平稳地度过更年期，但是也有少数妇女由于更年期生理与心理的变化较大，被一系列的症状所困扰，影响了身心的健康。因此，每一个人到了更年期都要注意加强自我保健，确保顺利度过这一特殊时期。

由于人的性腺功能从开始发育到衰退是一个潜移默化的转变过程，每个人又因为种族、地域、遗传、营养状况等不同因素的影响，因此很难用一个具体的时间作为更年期到来的年龄。但是有一个很明显的标志就是绝经。绝经意味着月经的终止，生殖能力几近消失。

更年期有哪几个阶段

更年期是一个以绝经为中心的年龄范畴，全过程经历2~5年或更长的时期，绝经只是更年期较为突出的表现之一。通常将更年期划分为三个阶段：绝经前期、绝经期和绝经后期，这三个阶段统称为围绝经期。

绝经前期：又称近绝经期，从38岁开始，生殖功能逐渐减退，女性会出现内分泌紊乱，如月经周期不规则、乳房下垂或萎缩、老年斑等，女性第二性征明显减弱甚至衰退。这一时期一般持续1~2年，长者可持续10年。

绝经期：月经完全停止连续6个月以上能确认为绝经。多发生在45~55岁，一般初潮早的绝经迟，初潮晚的绝经反而早。气候、营养、种族等因素都可能影响绝经的年龄，我国妇女的绝经年龄有推后的趋向。这段时间内妇女身体及精神上发生了巨大变化，听力、记忆力下降和失眠烦躁等常可见。

绝经后期：绝经后期是指最后一次月经之后，至卵巢功能完全消失的这段时期，也就是进入老年期之前的阶段。此时肾功能大幅下降，卵巢已经基本萎缩。绝经后卵巢功能不一定立刻消失，一般持续2~3年，也有持续6~10年者。

影响更年期到来的因素

我们知道，妇女更年期受到多方面的因素影响，导致每个人更年期来临的时间都不太一样。那么，影响妇女更年期到来的因素有哪些呢？以下介绍主要的六个因素：

对更年期的态度：如果对更年期采取顺其自然的态度，没有紧张恐惧感，心平气和地接受和处理更年期里出现的各种现象和问题，就可以平稳地迎来和度过更年期。反之，如果在心理上总是处于恐惧、不安、厌烦等状态，终日焦虑，就容易使更年期提前，且伴随不适症状。

遗传因素：一般来讲，妇女的生育年龄是直接受到遗传因素影响的，生育年龄的终结意味着妇女更年期的开始。因此，遗传是最主要的影响妇女更年期的因素之一。

情志因素：生活、工作与社会压力，性格个性，家庭关系，突发事件等是影响精神情志的重要因素。情志舒畅或可延缓更年期的到来，长期精神紧张、易激动、焦虑压抑等，可使更年期提前来临。

环境因素：生活居住环境、工作环境长期受到污染，将会直接导致妇女更年期提前，并伴有疾病的产生，是影响因素中比较隐蔽的。

不良习惯：很多人在长期的生活和工作惯性中，会无意中形成很多的不良习惯，如缺乏锻炼、长期熬夜、偏食挑食等，对身心健康造成很大影响，也会成为影响妇女更年期提前的重要因素。

疾病与药物因素：很多疾病如失眠、妇科病等，会直接导致更年期提前并伴有严重不适症状。同时，治疗疾病及日常保健使用的药物、保健品，也对妇女内分泌有很大影响，是影响更年期提前或推后的重要因素。

如何预测更年期

女性是否进入更年期，有很多判断依据，除了月经变化这一最明显的特征外，还可借由身体的其他状况来进行判断。

通过家族遗传进行预测：由于进入更年期的年龄与遗传因素有一定的关系，所以，祖母、母亲、同胞姐姐出现更年期的年龄可以作为孙女、女儿、妹妹进入更年期年龄的预测指标。但是这个指标并不是绝对的，容易受后天生活条件、环境、气候、社会因素、药物、疾病等因素的影响，使更年期提前或推迟。

通过初潮年龄进行预测：通过对大多数人的观察，认为月经初潮的年龄与更年期的年龄是成反比的，即初潮年龄越早，更年期绝经就越晚；相反，初潮年龄越晚，更年期则会越早。

从月经的变化上进行预测：一般在停经之前，受到卵巢功能萎缩、激素分泌减少的影响，月经周期与分泌量都会变得紊乱。主要有以下三种类型：①月经间隔时间长，行经时间短，经量减少，然后慢慢停经。②月经不规则，有人行经时间长，经量多，甚至可能出现阴道大出血；也有人表现为淋漓不断，然后逐渐减少直至停经。③突然停经。月经不调，可以说是女性更年期的重要特征之一。

从生活细节变化上进行预测：妇女进入更年期一般都会伴有某些症状。如女性在40岁左右，会无缘无故出现脸部发热或潮红继而满头大汗等更年期所特有的“热潮红”症状；因雌性激素分泌减少，胆固醇非常容易升高，血压也会出现不稳定的状况；出现记忆力、思维能力、反应力的衰退，经常忘事、学习新东西时感觉力不从心、动作没有之前灵活等；感觉、味觉、嗅觉等各方面都在下降。

很多人经常会出现烦躁、焦虑、多疑等情绪，情绪波动大，精神难以集中，容易产生悲观心理，稍感不舒服就怀疑自己患上了严重的疾病。有些女性原本性格温柔、乐观开朗，但进入更年期之后却变得敏感多疑、心浮气躁、爱斤斤计较，容易和人起冲突。有些女性则会表现得较为孤僻、古怪，且容易产生孤独感和自卑感。此外，感兴趣的东西越来越少，甚至对原来喜爱的事物也提不起兴趣，喜欢宅在家里等。这些都是进入更年期的先兆。

自我检测是否进入更年期

每个人的体质不同，更年期症状及出现的时间也不尽相同。如果你的年龄恰好在40岁左右，那么，不妨先来做一个自我测试，看看你是否已经进入更年期。以下15点中如出现6点以上症状的话，或许你已经步入更年期并受其困扰。

- | | |
|-------------------------------------|----------------------------|
| (1) 使用原来的近视眼镜已无法正常阅读书报，摘下眼镜放近看反而清楚。 | (8) 关节疼痛、肌肉酸痛、皮肤异常干燥。 |
| (2) 眼睛易疲劳，看书太久会头痛头昏。 | (9) 胸闷气短、潮热出汗，常常感觉疲乏无力。 |
| (3) 睡眠较之前减少，经常早睡早醒、失眠多梦。 | (10) 听力、记忆力等减退。 |
| (4) 皮肤松弛、粗糙，皱纹增多。 | (11) 开始怀念童年往事。 |
| (5) 牙齿松动，咬不动较硬的食物。 | (12) 对许多事情变得不感兴趣。 |
| (6) 饮食偏甜、酸、辣、咸等重口味。 | (13) 学习与工作精力大不如前，甚至感觉力不从心。 |
| (7) 嗜吃零食，特别是蜜饯类，这与味觉减退有关。 | (14) 经常感到不安，心情不佳，总是抑郁。 |
| | (15) 经常莫名其妙地哭泣，或容易兴奋激动。 |