

女性健康五部曲丛书

丛书主编 盛增秀

中国中医药出版社

人到中年说养生

竹剑平 编著

REN DAO ZHONGNIAN
SHUO YANGLIANGSHENG



女性健康五部曲丛书

丛书主编 盛增秀

人到中年说养生

竹剑平 编著



中国中医药出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

人到中年说养生/竹剑平编著. —北京: 中国中医药出版社, 2008.3

(女性健康五部曲丛书)

ISBN 978-7-80231-397-2

I.人… II.竹… III.女性: 中年人—保健—基本知识
IV.R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 024453 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 64405750
北京市燕鑫印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 8.75 字数 191 千字
2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-80231-397-2 册数 5000

*

定价 18.00 元

网址 www.cptcm.com

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/



《女性健康五部曲丛书》编委会

策 划 戴皓宁 陈 鑫

主 编 盛增秀

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 英 竹剑平 江凌圳

胡 森 盛增秀



总序

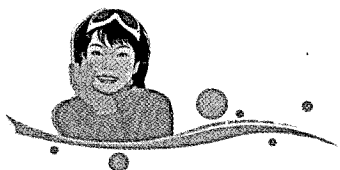
“妇女能顶半边天”，现代文明社会提倡男女平等，妇女的政治和经济地位不断得到提高，她们不仅在社会主义建设中发挥极其重要的作用，还在家庭中扮演不可替代的角色。对于女性这个群体，由于其在生理与病理上的特殊性，她们的养生保健问题显得尤为突出，需要全社会给予更多的关注，特别是作为医疗卫生工作者来说，对此更应引起足够的重视。

世上最美丽的衣裳是健美的肌肤，世上最珍贵的宝藏是壮健的身心。拥有一个康健强壮的体魄，那无疑是您幸福的象征、快乐的源泉。为了帮助女性了解并掌握一些修心养性、强身健体、祛病延年的科学知识和方法，我们特瞄准女性一生的几个特殊生理时段，有针对性地编撰了相应科普知识，为妇女度身定做了保健套餐，书名曰《女性健康五部曲丛书》，奉献给广大妇女读者，希望您能够喜欢。

全套丛书分青春年华话保健、做一个阳光妈妈、人到中年说养生、从容面对更年期、永葆青春度老年五个分册，既各自成书，又互有联系。每个分册一般包含心理篇、生理篇、病理篇、饮食篇、运动篇等内容。其特点是知识浅显、方法简便、文句通俗、易学易用。需要说明的是，本书不仅详述了我们对女性保健问题的认识和看法，而且还有分析地汲取国内外有关这方面的新观点和新方法，旨在集思广益，为读者提供更多更好的信息。假如本丛书确能使您和家人有所裨益的话，那正是我们最大的心愿。祝愿普天下的妇女姐妹们心身健康、美满幸福！

盛增秀

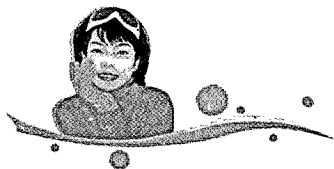
2008年1月



前言

中年女性与中年男子一样,应该说是我们社会的砥柱、事业的根基、家庭的中坚,在我国的人口中占相当的比重。中年是人生的黄金时代,是人生的成熟期。她们由于自身的努力和工作经验的积累,往往事业有成。但从另一角度来看,她们又往往处于一生中最为艰难的时期。在年迈父母眼里,她们是孝顺的女儿;在青春期儿女眼里,她们又是严慈的良母;而在丈夫眼里,她们却是贤内助;在领导上司眼里,她们已成为单位的业务骨干。总之,中年女性不停地照顾孩子,照顾老人,照顾家庭,照顾工作,惟独忘记了照顾自己。

俗话说“女人三十一朵花,四十如同豆腐渣”。曾有一位著名中年电影演员上台领奖的时候,披肩掉了下来,她一边捡起披肩一边感叹地说:“女人到了中年,什么都往下掉了。”这话让许多中年女性感慨不已,确实,女人到了中年,犹如进入人生的瓶颈,生理上开始走向衰老,各种疾病增多,如卵巢功能退化、经期不规则、皮肤干涩粗糙,甚至发生子宫肌瘤和乳腺癌,可以说,她们是非常脆弱的一个群体。一组最新统计数据显示:我国乳腺癌发病率已从5年前的17/10万增加到52/10万,高发年龄是40~49岁的女性;我国每年新增宫颈癌患者13.15万人,占世界总发病人数的1/3,每年约5万人死于宫颈癌,发病人群集中在40~60岁的女性;40岁以上的女性,45%都有不同程度的盆底功能障碍性疾病,比如尿失禁等。中年女性已经失去了青春的容颜,生活的烦恼与日俱增,事业的压力、家庭的琐碎、种种人际关系问题,将这



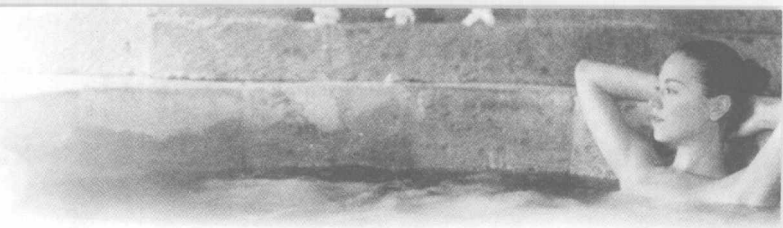
个时期的女性生活搅缠得像一团难以理顺的乱麻。因此,中年女性更需要呵护,需要了解必要的生理、心理、病理知识,加强自我保健,只有这样才能使她们度过这一人生艰难时期,从而健康步入老年期。

孔子有“四十不惑”的名言,是说人到中年之后,由于工作和家庭生活相对稳定、安逸,再加上成熟和丰富的阅历,便开始完全放松、享受生活、懂得欣赏、懂得如何处理生活中发生的任何事务。应该说,中年女人就如一首经典的老歌,岁月的红尘锁不住她们的魅力,虽然美貌会随着年华老去,然而那举手投足间的风韵却是令人弥久不忘;中年女人更多了一份成熟和自信,她们那种对生活的淡泊和从容体现出来的魅力,令人赏心悦目、心驰神往,这样的女人虽然青春已逝,但魅力所现,更为世人所倾倒。因此,步入中年应该是幸福生活的开始。

本书分心理、生理、病理、饮食、运动篇谈中年女性的保健问题。但愿这些保健知识和方法为中年女性学习和掌握后,能增添她们的健康和靓丽,使四十年华更加光彩照人。

竹剑平

2008年1月



目 录

心理篇

16	中年心理问题多	3
26	做个健康快乐人	6
36	“怕老”心理要克服	8
46	修身养性重治心	10
56	教你如何解压力	13
66	精神紧张怎么办	15
	快乐有益人健康	18
	莫拿生气赌健康	20
78	人到中年莫抑郁	23
88	夫妻恩爱是良药	26

生理篇

99	生理弱点要留心	33
109	生理变化须知晓	34
119	健康指数月经显	36
129	正常月经怎样测	39
139	“天然屏障”是白带	40
149	白带常异可测验	42
159	排卵正常怎样测	44
169	女性象征是乳房	45

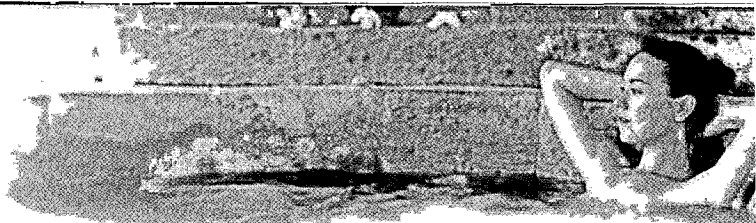
人到中年说养生

定期妇检不能少	48
女性体检宜全面	50
特殊项目最重要	52
妇检应当注意啥	55
抗老重在四十始	56
养生之道应明白	58
中年女性巧养生	61
中年尤要护子宫	65
卵巢保养更重要	67
保护乳房应关注	68
女性阴道需呵护	73
体内激素要平衡	75

2

病理篇

中年患病有特点	81
中年女性隐患多	82
注意身体的警讯	84
关注中年亚健康	87
卵巢早衰如何防	91
中年谨防乳腺癌	93
乳腺增生勿过忧	100
“宫瘤”手术需权衡	104
卵巢肿瘤应警惕	108
麻烦病数盆腔炎	112
子宫内膜异位症	116
宫颈糜烂真纠缠	119



慧眼识别宫颈癌	121
阴道炎为何难愈	126
尿路感染怎么办	130
人到中年话“功血”	132
困扰女性黄褐斑	134
出现脱发及时医	137
从容面对“骨刺”症	142
如何防治“五十肩”	145

饮食篇

人到中年话饮食	153
饮食安排要合理	155
中年节食能长寿	156
中年需要补营养	159
最佳膳食有方案	162
如何饮食防早衰	163
美容物品细盘点	168
粗粮养出好颜色	170
巧制药粥润皮肤	172
防治皱纹吃什么	175
喝奶女人最美丽	178
饮食调理祛色素	182
食物排毒最安全	185
怎么喝水肌肤润	188
吃素食能健康吗	190
碱性食物要多吃	193

人到中年说养生

保护乳房吃什么	194
保护眼睛吃什么	196
蛋类食品可美容	198
红颜补血食疗方	200
月经期饮食宜忌	203
助性食物有哪些	205
如何喝汤教几招	207
中年女性爱药茶	209

运动篇

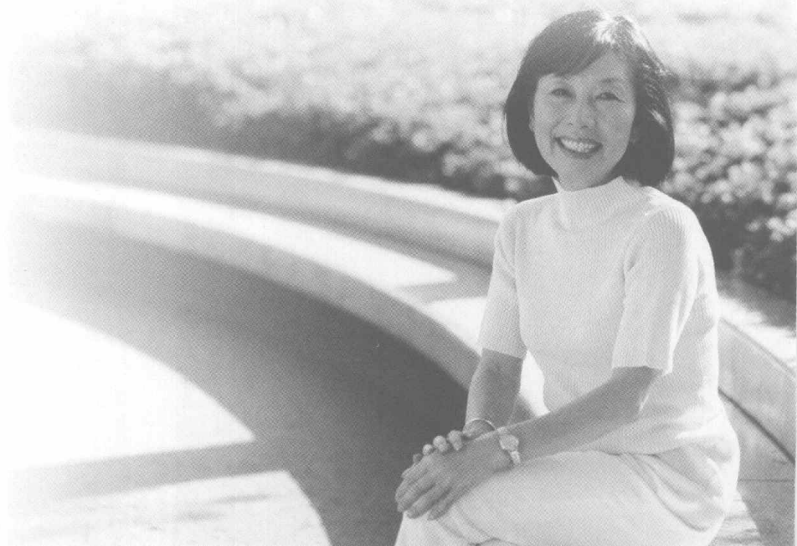
勤练器官防衰老	217
中年运动有处方	219
中年运动有特点	221
女性锻炼注意啥	223
运动项目有哪些	225
经期健身小常识	227
步行女人更美丽	228
肌肉锻炼要重视	232
韧性锻炼显年轻	233
塑造身材健美操	235
保养卵巢练瑜伽	238
仰卧起坐治妇病	241
旋转身体促健康	242
骑车延缓腿衰老	244
中年简易保健操	246
颈部锻炼保健操	247

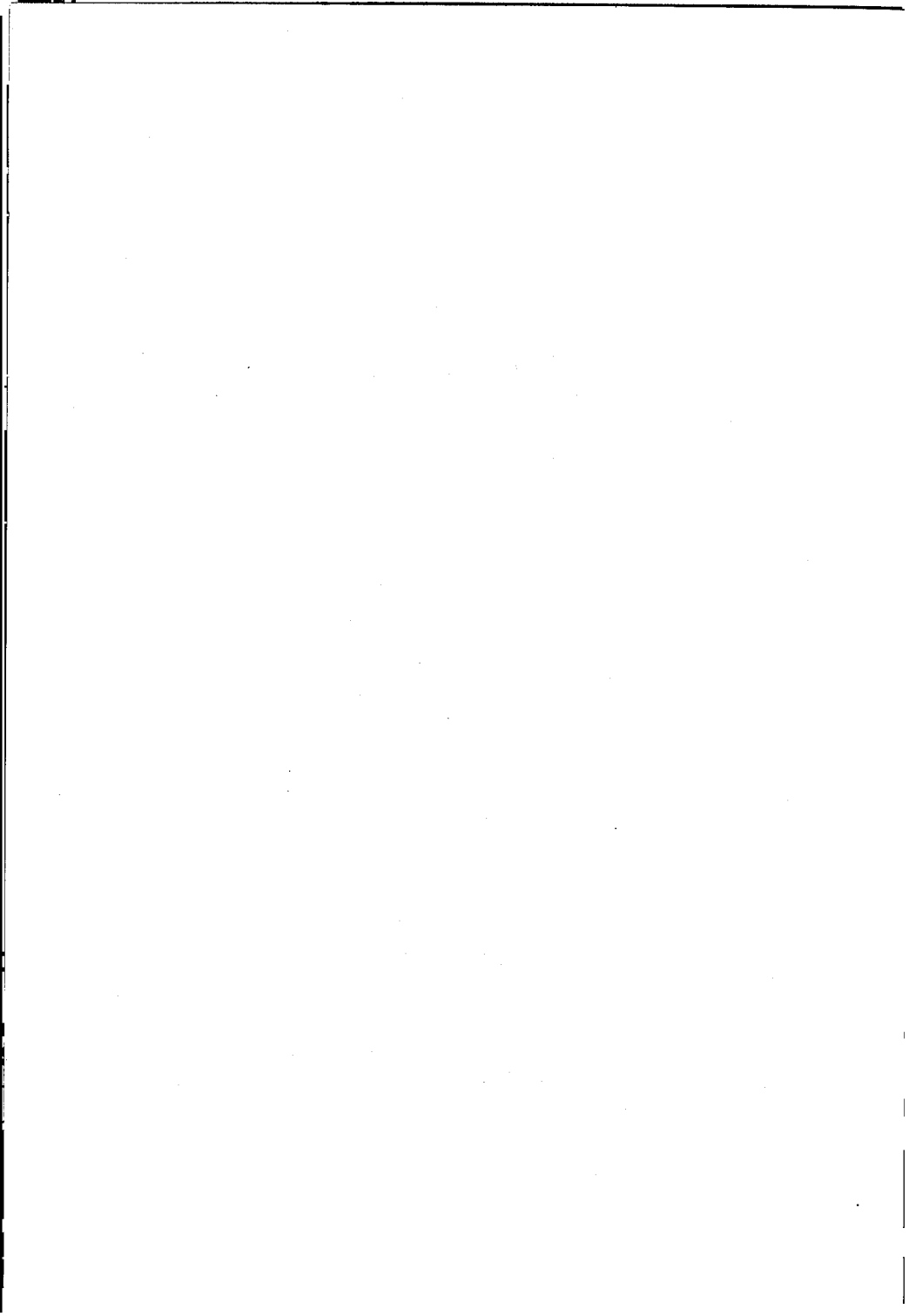


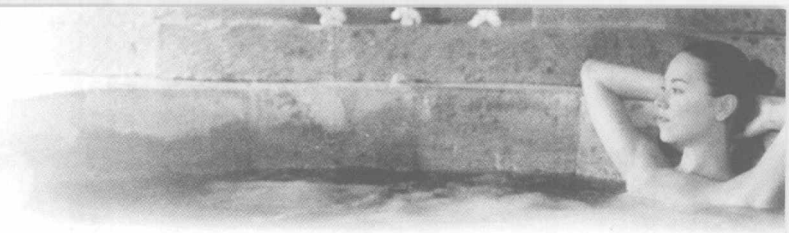
有益健康手指操	249
上肢自我保健法	251
下肢运动健腰腿	252
乳房丰满可运动	254
锻炼脊背使人挺	256
女性要练盆腔操	257
女性游泳益处多	258
运动有益性生活	260



心理篇







中年心理问题多

随着年龄的增长，中年妇女由于自身的生理特点与特殊的社会环境的压力，往往在性格、精神方面会发生一些异常的变化。例如，有的人在青年时代性格柔和，而到了中年阶段却开始变得固执，以我为中心，我行我素，看问题主观片面；有的原来是腼腆，不肯出头露面的人，却变得好动而活跃；有的人由消费大手大脚而突然变得吝啬，还有的人却正好相反等等。这些都是中年期所出现的精神异常现象，大多数是由于身体变化(如卵巢萎缩)及心理状态、环境等因素而引起的。

一般来说，中年女性心理障碍、心理疾病的出现较男性多。据国外心理学家调查，接受精神疗法的男女病人，比率大约为1:2，女性高于男性。国内心理学工作者调查也有同样的结果。山东精神病流行病学调查组在全省样群中查出各种心理疾病患者1 161名，其中男性462人，女性699名。逻辑性的心理疾病男性患病率为7.73%；女性总患病率为11.7%。可见，女性心理疾病的发病率显著高于男性。从心理角度看，凡是不能与周围环境取得良好适应的心理和行为，都是心理疾病的征兆。倘若此时不能合理调节自己的心理，到老年期就容易引起精神老化而导致精神异常。

常见的中年妇女心理问题主要有以下几种：

(1)精神疲劳：其注意力不集中，疲乏无力，记忆力减退，特别以近事记忆减退最为明显，感到记不住数字、人名，有的食欲不振。

人到中年说养生

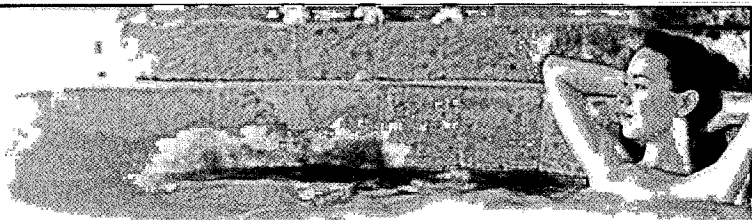
(2)神经过敏:情绪不稳,烦躁易怒,缺乏耐心,常因小事与人争吵。对外界刺激如声音、光线等特别敏感,常因这类刺激干扰了自己的工作与睡眠而生气。睡眠浅而多梦,机体的内感觉增强,如心脏、血管的搏动和呼吸的动作等,这些平时不易察觉的器官活动却能强烈地感觉到。因此,感到五脏不安,周身酸痛、头痛。

(3)失眠:通常入睡困难,辗转反侧,烦躁不安。常试图强行控制或默背数字以诱导入睡,然而,越紧张就越兴奋。清晨头重身乏,睡意仍未解除,白天昏昏沉沉,到夜里又担心“睡不好”,形成恶性循环。有些人则表现睡眠浅,易惊醒,多恶梦。

(4)疑病:因中枢神经系统机能失调影响到皮层下部位而产生。有些人过分集中注意于身体的各种变化,加上对疾病的认识不足,而产生各种疑病观念。如怀疑得了脑瘤、心脏病、胃癌,害怕会发展成精神病等,因而焦虑紧张,四处求医,进行各种不必要的检查与治疗。有时对诊断和检查结果片面理解,而加深了疑病观念。

(5)神经衰弱:因长期过度紧张、思想负担重等负性情绪以及极度疲劳引起的大脑高级神经系统失调的一种疾病。神经衰弱的异常表现是:经常头痛,头晕,烦躁,既易兴奋又易疲劳,夜间难于入睡,精神萎靡,注意力难以集中,记忆力衰退,情绪激动等。

(6)忧郁症:因长期压抑、忧虑而引起的神经反应,身体及生理上出现不良反应,如缺乏食欲、失眠、易疲倦;认识与动机方面的消极反应,如自我评价低、否定自己或自我歪曲、总认为生活无希望、缺乏进取心;情绪的消极反应,如心情沮丧、情感淡漠、爱哭、多忧伤;甚至有妄想、自杀的意念,总觉得自己



的存在没有价值。医学研究证明,雌激素异常会引起妇女心理及精神异常而出现抑郁。

(7)焦虑症:在家庭生活或工作中受挫折、亲人病故、人际关系冲突等较强的心理因素刺激下发病。患者异常的心理表现是:心情沉重,缺乏安全感,总觉得别人在危害自己,常常预感到最坏的事情将要发生,出现莫名其妙的大祸临头感而经常心烦意乱,坐立不安。同时,伴有自主神经功能紊乱而致的躯体症状,如手指麻木、四肢发凉、胸部有压迫感、食欲不振、胃部烧灼感等。

(8)癔症:也称歇斯底里。大多由强烈的精神刺激,心理受到伤害导致大脑功能失调,呈现出心理变态。患有癔症的妇女表现为意识模糊,阵发哭笑,胡言乱语。反应强烈时,抓自己的头发,撕咬衣物,说唱谩骂,打滚,撞墙,无所顾忌。有的还不同程度地出现为运动障碍、感觉障碍。如突然四肢抽动或全身挺直、失明、耳聋、失语等。

(9)更年期综合征:指最后一次月经来潮前后的一段时间。由于卵巢逐渐衰退萎缩、雌激素分泌减少、内分泌紊乱,影响中枢自主神经的功能,使神经系统活动的平衡失调,对外界适应力降低导致交感神经应激性增加。其症状包括两个方面:从心理方面看,精神紧张、烦躁激动、情绪不稳、忧虑多疑、易怒等;从生理方面看,感觉忽冷忽热、眩晕头痛、失眠耳鸣、心慌手抖、四肢发麻、神疲乏力等。医学心理学的研究证明,精神因素是“更年期综合征”的重要发病条件。此外,“更年期综合征”患者病前多有性格上的缺陷。北京医学院曾统计 41 例患者,有 44% 的人性格特点为心胸狭窄、敏感拘谨、沉默寡言、爱生闷气等。