

女性健康五部曲丛书

丛书主编 盛增秀

中国中医药出版社

从容面对更年期

王英 编著

CONGRONG MIANDUI
GENGNIANGAI



女性健康五部曲丛书

丛书主编 盛增秀

从容面对更年期

王 英 编著



中国中医药出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

从容面对更年期/王英编著. —北京:中国中医药出版社, 2008.1

(女性健康五部曲丛书)

ISBN 978-7-80231-380-4

I.从… II.王… III.女性—更年期—保健—基本知识
IV.R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 009316 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 5.875 字数 127 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80231-380-4 册数 5000

*

定价 12.00 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身心健康、美满幸福！

盛增秀

2008年1月

前言

岁月悠悠,在人生即将迈入老年的时候,我们每个人都要经历更年期这一特殊的生理时期。对于女性朋友来说,这是一个较为关键的变更时期,随着卵巢功能开始衰退,雌激素水平下降,随之带来失眠、潮热、烦躁、月经紊乱等一系列更年期的烦恼,严重地影响了更年期妇女的生活质量。除了上述症状外,更年期也是许多疾病明显增加的时候,糖尿病、骨质疏松症、心脑血管疾病、抑郁症、妇科肿瘤等众多疾病集中向女性袭来,造成了部分妇女谈“更”色变的状态。世界更年期医学会把每年 10 月 18 日定为“世界更年期关怀日”,就是期望全世界共同重视更年期妇女的健康,并采取行动,进行更年期教育保健活动。

本书针对更年期妇女最为关心的问题,从心理、生理、病理、饮食、运动等方面进行了阐述,旨在让更年期妇女明白更年期并不是人生的终点,而是生命的第二次开花,要让这朵鲜花开得美丽一些,就要对更年期有一个全面了解,使自己能够从容面对更年期的到来,并且愉快地度过更年期。

王 英

2008 年 1 月

目 录

心理篇

何谓女性更年期	3
正确认识更年期	4
更年女性需呵护	5
预测更年早知道	8
不良心理与更年	10
更年期心理调适	12
更年期与青春期	13
更年妇女性心理	16
保持家庭的和谐	17
悲观焦虑是大敌	19
盲目猜疑是大忌	21
多疑醋意更年妻	24
“花”开不败更年妇	26

生理篇

更年保健识重点	31
更年期生理特点	32
定期检查最重要	34
居住环境宜合适	36
女性更年话“发福”	37

更年期“性”的误区	39
注重更年期卫生	41
更年期睡前六忌诀	42
更年期口腔卫生	43
更年期妇女需避孕	45
避孕方法的选择	46
雌激素与更年期	48

病理篇

莫将疾病当更年	53
重视更年期调治	54
盲目减肥更年早	55
警惕隐性更年期	57
更年期常见疾病	58
女性吸烟早更年	64
血压波动要注意	66
更年期与糖尿病	68
谨防更年抑郁症	69
皮肤瘙痒与更年	72
更年骨质疏松症	74
更年便秘要重视	75
耳鸣偏好更年期	77
改善更年期失眠	79
牙齿松动牙病生	80
更年期外阴瘙痒	81
更年慎服镇痛药	82

饮食篇

更年期饮食原则	87
更年期营养需求	88
更年期饮食养生	91
更年期饮食宜忌	93
更年不宜光吃素	93
食物能降胆固醇	95
糖尿病食疗原则	97
更年嗜糖危害多	99
更年天然降脂药	101
多食大豆益更年	109
更年助性药膳方	112
健康长寿吃红薯	115
糖尿病用食疗方	118
安神养心服莲子	120
更年补血食疗方	122
更年妇女食疗煲	125
潮热汗出食疗方	126
更年期与梅核气	129
耳鸣食治调理方	131
便秘的饮食调治	132

运动篇

强身健体度更年	139
更年期锻炼原则	140

步行走路益于心	142
跳舞有益更年期	145
歌声调节更年期	148
有氧运动益更年	151
运动锻炼要适当	154
瑜伽帮你度更年	157
练习瑜伽八要素	159
更年口腔保健操	160

美容篇

更年期美容要点	165
美容禁忌要注意	167
面部按摩保容颜	168
面部按摩取穴法	170
更年美容需护颈	171
旅行途中需护肤	173

何谓女性更年期

更,“变”、“换”也。所谓更年期,是指从一个年龄时期,更换到另一个年龄时期的意思。人的一生要经历许多年龄时期的变更,如儿童期转为少年期,少年期又转为青春期等等,但不是每一个阶段的转变均可称为更年期的。我们目前所说的更年期是特指一个人从中年进入老年之间的这一阶段,这一阶段与其他各阶段不同,其他各年龄阶段的过渡时期是非常短暂的,而由中年过渡到老年这一阶段是漫长的,同时,这时人的生理、心理、病理等方面均会发生一系列的变化,也会出现各种不同的表现,所以这是一个特殊的时期。

人有男女之分,从中年步入老年是每个人必须要经历的过程,所以更年期男女均有。但我们在日常生活中,常常有人将更年期圈定于女性,认为只有女性才有更年期,这是不正确的。这一观念的形成,主要是由于这一阶段女性特殊的生理变化所表现出来的反应较男性更为强烈,所以造成了人们的错误认识。

女性更年期是一个年龄跨度较大的身心变化时期,由于其所具有的特殊性,所以必须对它有一个正确的、科学的认识,这不仅仅是更年期妇女本身,同时还包括她们的家人、同事与朋友。尽管更年期是妇女一生中必经的阶段,但并不等于每个人都能自然地顺利度过这个阶段。我们要正视更年期症状,对处于更年期而精神不稳定的妇女,身边的家人和朋友、同事应给予更多的理解和关爱,使她们在精神上得到安慰,帮助她们平稳地度过更年期,这种关爱有时比药物更为有效。

正确认识更年期

在日常生活中，常听见爸爸对女儿这样说：“你妈妈现在是更年期，以后多让着她点”；在工作中遇到年纪大一点的女同事做出一些反常的举动，也将她视为更年期，敬而远之；甚至有时两人因为一点小事发生纠纷也以“更年期”来形容对方。似乎“更年期”是唠叨、冲动、莫名其妙、不可理喻、甚至变态、骂人的代名词，好像谁沾着更年期谁就是神经病，谁就得倒霉，所以“更年期”成了一个让人讨厌的东西，人人避之唯恐不及。人们之所以对更年期产生如此的认识，主要是基于更年期妇女出现焦虑、烦躁等一系列精神症状所造成的。

4

要纠正人们对“更年期”错误的认识，必须要正确的了解更年期是怎么回事。说实话，对于更年期，很多人的认识是空白的，大部分年轻女性根本不知道更年期是怎么回事，更无法从生理上、心理上去全面认识它了。即便是有些更年期妇女，面对更年期的不适症状，也往往无所适从，或采用默默忍受的方法，想熬过了这一阵子就会好的；也有些更年期妇女错误地认为：“我处于更年期，更年期就是莫名其妙的，容易冲动的，容易猜疑的，看你们把我怎样！”以此而放纵自己，并且享受着家庭成员给予的特殊的优待。更有甚者，有人因更年期盲目猜忌而出现家庭危机，有人因悲观失望而萌生自杀念头。

要全面认识更年期，必须要进行更年期的卫生保健知识的教育。现在随着生活水平的提高、科学知识的普及，许多科普知识、养生保健的书籍、小册子可以帮助我们了解更年期；医院、社区开设的保健门诊可以使我们从专业人员那里得

到指导；一些健康咨询或心理热线也可以解答我们对更年期的一些疑惑。只要大家在认识上提高了，对更年期就能正视它、宽容它，在宽容它的同时，更多地去理解，家人、同事、朋友不会将更年期的这些情绪上的变化看成是“神经病”，或故意在找碴；更年期妇女也不会以此为据，扩大更年期的负面效应，或因此而遗漏一些疾病的诊断和治疗，而是采用积极的态度，调治自己的身体状态，使自己能够安全地度过更年期。

有一个年轻的女记者由于工作的关系，开始关注更年期的话题，了解更年期的知识，她看了很多关于更年期的书，也接触了许多更年期妇女，对更年期有了深切的感受，从而体会到：“我感到很幸运，我可以提前了解更年期是怎么回事，当有一天我迎接它的时候，一定会更从容一些。”

更年期女性需呵护

人的一生，从出生至老年，需要不断的呵护，但人们往往对婴幼儿、孕产期、老年人的呵护比较重视，常常忽视了对更年期的呵护，其实更年期需要更多的呵护。这个呵护包括自身的心理调节、家人的关心、同事的理解。

自我调节：首先要了解妇女更年期的生理特点，对这一时期因雌激素水平降低、卵巢功能减退引起的各种症状有一个正确的认识，对更年期的到来不必过分的紧张，要调节好心态，迎接更年期的到来。然后要了解自己，更年期妇女年近 50，对自己的身体的状况要有一个充分的了解，稍有什么不适，应及时就医治疗，更年期综合征症状严重者，只要在医生的指导下，适当进行药物调治，自然能缓解乃至完全消除这些症状，

解除更年期的烦恼。并且要善待自己,饮食要全面,不挑食偏食,多吃低脂高蛋白(最好是植物蛋白)类食物,每日摄入一定量的水果、蔬菜,营养均衡,抽出一定的时间给自己,参加一些适合自己的文体活动,既锻炼身体,又放松心情。最后还要重视自己,更年期阶段,虽说由于生理上的变化会出现一些不适的表现,但并非这时期所出现的身体不适都是由于更年期引起,也许是由其他疾病所致,因此应定期健康检查,做到早发现、早治疗。例如每月一次的自我乳房检查、每年定期的子宫涂片检查等,都可以及早诊断乳腺癌或子宫颈癌的发生,以提高治愈的机会。

顾姐 52 岁了,已停经 2 年,由于自己是医务工作者,知道自己已进入更年期,对近期表现出来的一系列更年期的症状有一个正确的了解,平时也很注意进行心理的调节与疏导,定期进行身体检查,并及时去专科医生处咨询。在饮食上注意荤素搭配,还开玩笑地跟我们说:“我已操劳了大半辈子了,也该善待善待自己了。”下班后还抽出时间与朋友一起参加唱歌、爬山等活动,现在身体状况良好,我们都开玩笑地说她进入了人生的第二春。

家人呵护:家是避风躲雨的港湾,更年期妇女所表现的情绪激动、易躁易怒等现象,最先找到的发泄对象往往是家里人,所以家人应给予多多的呵护。对更年期妇女所表现的情绪不稳定,要理解、要耐心,不要针锋相对;平时应多与更年期妇女沟通,抽出时间陪同她们外出旅游、散步,以分散她们的注意力,更年期综合征表现明显的,还可陪同去医院检查治疗。由于生理上的原因,有些更年期妇女对性生活产生一定的恐惧,做丈夫的要给予充分的理解,加倍的关爱,与医生一起

帮助妻子摆脱心理的阴影,重建“性”福生活。家人的呵护对稳定更年期妇女紧张焦虑的心情非常重要。

女儿的同学小娜来我家玩,在聊天时小娜诉说了自己心中的苦闷,“我妈妈这段时间不知怎么搞的,根本不像以前的妈妈了,在家里动不动就发脾气,明明是她不对,我跟她争几句,她就特别不高兴,还频繁地与爸爸吵架,搞得我与爸爸都非常恼火,家里的气氛非常紧张。”“你妈妈多大岁数了?”“49岁。”于是我拿出了我刚写的有关更年期妇女的文章给小娜看,小娜看了对我说道:“阿姨,你文章上的一些更年期的表现我妈妈也有,那我妈妈是进入更年期了?所以表现的这么反常。这篇文章我可不可以拿回家给爸爸看看呢?”“可以。”同时我又给小娜讲了家人的呵护对更年期妇女的重要性,并让小娜转告其父亲,在需要的时候可来医院咨询。过了一周以后,女儿回家对我说,“妈妈,小娜要我转告你,看了你的文章后,她和她爸爸开始理解了她妈妈近来的表现,并开始关心爱护她,现在她妈妈的情绪也好了很多,发脾气的时候也少了。她要我代她谢谢你。”“这不用谢,哪天我更年期的时候,你可要多多的关心我哦!”我开玩笑地与女儿说。

同事的理解:更年期妇女常常表现为任性、过分的敏感,对别人的某些行为和动作作盲目联系,或把发生在周围的一些不愉快事件强行与自己挂钩,喜欢传播小道消息,或是流言蜚语,对工作中的任何事情盲目的猜忌,总认为有人故意与自己过不去,造成了同事关系的紧张。人生活在社会这个大环境中,工作场所就像一个大家庭,对于更年期妇女,除了要加强自我调适以外,同事之间也要给予充分的理解与关心,明确更年期这一特殊时期的生理和心理特点,对更年期妇女的一些

过激的表现要学会宽容，一些分歧问题可以适当地改变沟通方法，或待其冷静下来再与其沟通，对更年期妇女盲目猜忌而产生的误会要学会冷处理。使更年期妇女在自己的调节、家人的呵护、同事的理解下，平安度过更年期。

许姐今年 51 岁，由于进入了更年期，性格脾气均发生了很大的变化，她经常喜怒无常，疑神疑鬼，莫名其妙的向大家发火，甚至两个同事在一起谈事，她也怀疑在说她什么，弄得大家都很不愉快。为此，同事们对她都敬而远之，背后称她为“更年期”。时间久了，许姐也感觉到了自己的一些反常及同事的反应，于是在家人的陪同下来医院门诊咨询，在医生的帮助下，许姐了解自己目前的状况与更年期有关，知道了更年期的保健知识，学会一些积极的心理防卫方法，同时也带回了有关更年期的科普资料给单位的同事，希望能够得到他们的谅解。通过科普知识的学习，许姐的同事也了解了许姐近期反常表现的原委，明白了更年期的特殊性。一段时间以后，通过许姐的自我调节，周围同事的充分谅解，许姐与同事之间的关系又恢复到了以前融洽的状态，办公室里又传来了久违的笑声。

预测更年期早知道

多大岁数开始进入更年期？这是我们在保健门诊经常听到的问题。确实，由于更年期所带来的一些生理、心理上的改变给更年期妇女带来极大的困扰，所以许多人都想知道进入更年期的确切年龄。有学者对我国适龄妇女进行过大量调查，在排除疾病、吸烟等因素的影响，妇女自然的绝经年龄大约在