

中年女性

健康忠告

● 郑力 主编

关注中年健康丛书

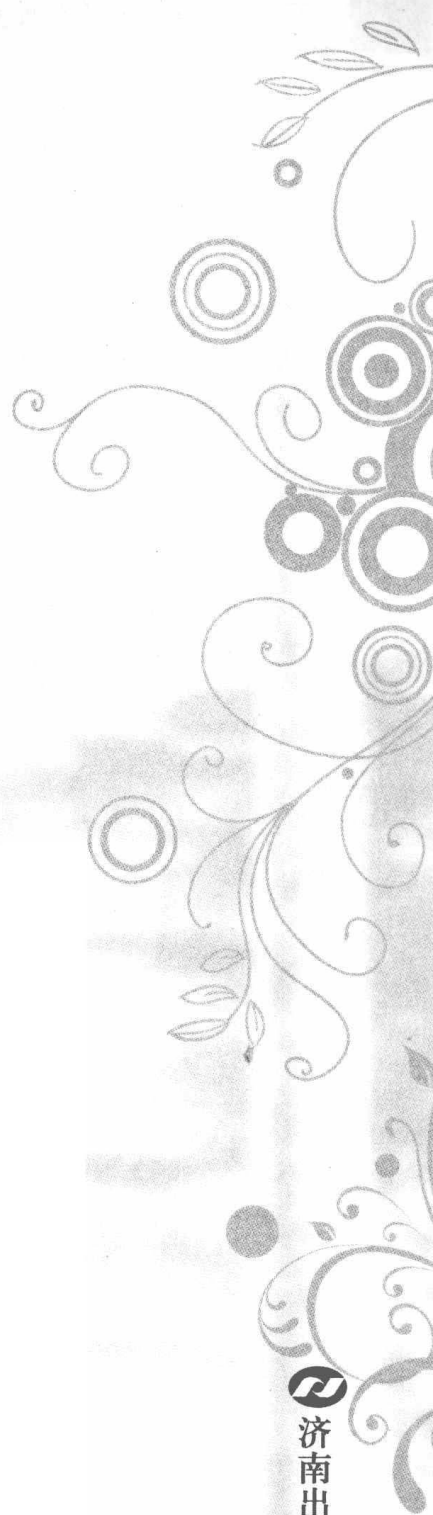


济南出版社

关注中年健康丛书

●郑力主编

中年女性



济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

中年女性健康忠告/郑力主编. — 济南: 济南出版社,
2008. 1

(关注中年健康丛书)

ISBN 978 - 7 - 80710 - 538 - 1

I. 中... II. 郑... III. 女性: 中华人—保健—基本知识
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 202731 号

责任编辑 胡瑞成

封面设计 李兆虬 薛 涵

出版发行 济南出版社
地 址 山东省济南市经七路 251 号
邮 编 250001
网 址 www. jn. pub. com
经 销 新华书店
印 刷 山东省恒兴实业总公司印刷厂
版 次 2008 年 1 月第 1 版
印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 12
字 数 180 千字
定 价 18.00 元
书 号 ISBN 978 - 7 - 80710 - 538 -

(济南版图书, 印装错误可随时调换)

编 委 会

主 编：郑 力

编 者：（以姓氏笔画为序）

丁晓萍 白 云 吴曙霞 张桂兰

张新民 杨兆弘 郑 力 耿 研

黄向东 温静霞



目 录

- 忠告一 从容度过优雅美丽的中年 (1)
- 为了自己和家人的幸福了解我们的身体 (2)
- 锻造平衡而强大的内心 (4)
- 如何平衡你的生活 (10)
- 为你的健康储蓄
- 雌激素是女性的源泉 (13)
- 忠告二 当心健康的危险信号 (17)
- 脸色苍白谨防贫血 (17)
- 都是偏头痛惹的祸 (19)
- 颈椎病青睐白领女性 (22)
- 乳腺癌的危险信号 (26)
- 打呼噜当心高血压和心脏病 (28)
- 你经常关注自己的血压吗 (30)
- “坏”胆固醇侵害心血管 (36)
- 令人尴尬的尿失禁 (40)
- 劝你莫要“坐以待毙” (43)
- 情绪低落当心抑郁症 (45)
- 忠告三 走出健康生活的误区 (49)
- 坏习惯偷走了你的睡眠 (49)
- 饭后喝汤不利健康 (52)
- 不做剩菜剩饭的“垃圾桶” (54)
- 莫把营养剂当饭吃 (59)
- 常食马铃薯易患Ⅱ型糖尿病 (64)
- 饮食减肥的十大误区 (68)





☆
☆
☆
☆
☆

2

忠告四 会吃会喝摄取健康源泉	(72)
延缓衰老的饮食奥秘	(72)
常饮绿茶 延年益寿	(75)
听从你的饮食生物钟	(78)
心脏健康饮食策略	(81)
饮食疏通心理压力法	(83)
吃出来的好记性	(86)
月经期的科学饮食	(92)
忠告五 摆脱综合症的困扰	(95)
慢性疲劳综合征	(95)
压力紧张综合征	(98)
空巢综合征	(101)
更年期综合征	(104)
减肥综合征	(108)
下岗综合征	(111)
忠告六 为你的身心健康抓狂	(116)
笑——营养剂之王	(116)
运动——上等保健品	(120)
运动——防治骨质疏松的良药	(123)
中庸——平衡你的心态	(127)
忠告七 成熟美属于健康的你	(131)
内养外修营造美丽	(131)
电脑族如何防辐射	(136)
电脑族护眼秘诀	(138)
电脑族养颜小窍门	(140)
染发——损害健康的陷阱	(142)
让你远离臃肿体态	(147)
忠告八 妇科常见疾病的防治	(156)
月经不调	(156)



外阴炎 (159)

阴道炎 (161)

慢性宫颈炎 (169)

慢性盆腔炎 (172)

宫颈癌 (175)

性传播疾病 (179)

☆
☆
☆
☆
☆



忠告一

从容度过优雅美丽的中年

Lucy 是一家跨国企业的部门经理，35 岁，孩子刚刚一岁，生活稳定，明年就能拿到 MBA 学位，事业似乎也在上升阶段，但身材的走样和精力的不足让她对于老公和事业都缺乏信心。

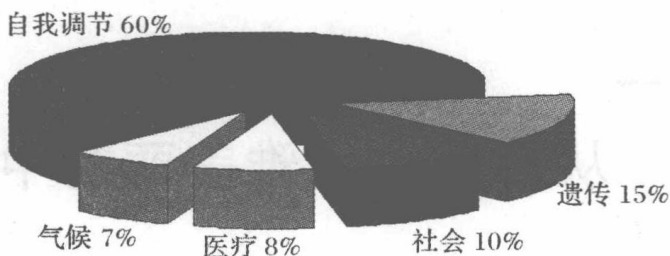
嘉惠自从和先生一起创业，做总经理已经十多年了，孩子也已经读了大学，却受到更年期综合症的困扰。

和她们有着同样困惑的女性朋友不在少数。如果说青年女性纯洁娇艳，像春天的草原般蓬勃，事业、爱情和家庭都在新鲜的成长，那么 35 岁之后，女性人生经历过成长、升学、择业、婚嫁、生育等阶段，生活稳定而忙乱，不仅面对职场压力，还有家庭需要经营，也面临着社会角色与健康的双重危机。然而她们并不能像老年人一样悠闲自在地享受秋日金色的阳光，放眼望去前途依然布满坎坷与艰难，婚姻生活易出现危机，子女的升学就业令人牵挂，自身健康也不停拉响警报，可又不能停步不前，还得逆水行舟，依旧拼搏在人生的战场。

爱他们，就先爱自己。只有自己内心、健康、能力足够强大，才能去保护家人。让我们从容度过优雅美丽的中年期！

WHO 研究资料表明，人类的健康与长寿，遗传因素占 15%，社会因素占 10%，医疗条件占 8%，气候占 7%，其余 60% 取决于自我保健。可见自我保健对于中年女性而言十分重要。

尤其在中年的动态过渡节点上，如果不把握好自身健康的平衡支撑点，维护健康，就容易出现这样或那样的身体障碍或心理困惑，不仅不利于自己以后的生活，而且会给自己乃至家人带来困扰。



各种因素对女性健康长寿的影响度

为了自己和家人的幸福了解我们的身体

这个美丽的神秘的身躯，曲线玲珑，丰满而又诱惑，使我们实现了事业和爱情，有时也成为烦恼的根源。进入中年，修炼的不止是智慧和能力，还要了解我们身体的规律，才能通往优雅自在之境。

女性中年时期的主要变化有哪些？

骨骼：骨密度逐渐降低，出现骨质疏松和其他骨代谢异常疾病。

皮肤肌肉：弹性降低，皮下胶原组织减少，皮肤出现皱纹和粗糙现象。

内分泌：由于雌激素减少，带来的一系列激素失调表现。

循环：血管弹性降低，有高血压和冠心病的征兆。

代谢：代谢率降低，容易肥胖。

骨骼系统

女性进入中年后的机能减退，大体上每增加1岁减退1%。出现的变化主要包括骨质含量开始下降，骨密度降低，软骨逐渐退化，骨质疏松情况很容易发生，这与内分泌代谢尤其是雌激素分泌减少有关。由于雌激素可促进肌肉蛋白的生成，加强钙质的沉着，雌激素减少使得骨质疏松，使骨的强度改变，所以很容易发生骨折。

同时骨周围的软组织也发生退化改变，加之中年女性工作和家务劳动容易发生软组织劳损性疾病，如肩周炎、腰肌劳损、颈椎病等。肌肉内的



血液供应能力也逐渐降低，容易导致发生疲劳，而且不容易恢复。

皮肤肌肉

40岁以后，皮肤下面的真皮层因为失去水分、弹性，加上地心引力作用，逐渐随着年龄增长而萎缩，表皮随之松弛，形成皱纹，肌肉也会松弛。20岁的人捏起皮肤约2秒钟即回复原位，40多岁时需4~5秒钟，60岁以上时就要6~7秒才能回到原位。

身体的皮肤老化得比脖子以上缓慢，因为较少晒太阳所致。不过大体说来，身体皮肤中年后会变得比较薄、干、粗糙，有些人甚而皮肤干到发痒。脸颊、脖子与手膀也难以控制地变得松软下垂，这跟老化失去水分、弹性以及地心引力有关。不过经历剧烈减肥的人，会松弛得更厉害，所以减肥应持之以恒、循序渐进。

内分泌系统

中年女性内分泌系统功能也趋于下降，45岁是中年女性的一个分水岭，原因在于卵巢到了45岁左右，就逐渐开始萎缩，雌激素分泌下降。以后就进入了更年期，可能出现一系列内分泌失调症状，给生理和心理带来很大困扰，如心烦焦虑、急躁易怒、失眠多梦、心慌闷气、易出汗等植物神经功能紊乱的症状和月经紊乱等。

除卵巢萎缩外，女性的子宫、子宫内膜、宫颈等都开始不同程度地萎缩，性功能下降，乳房腺体也出现下垂、萎缩。容易对丈夫的需求产生厌倦或厌恶，影响夫妻的和睦，导致家庭危机。

循环系统

血管弹性下降，舒缩功能失调；血液的黏稠度增加，脑、心脏等关键器官很容易患上动脉硬化、高血压、高脂血症、冠心病等，甚至还会出现突发性事件。有的虽然仪器检查不出具体问题，但也经常出现头晕、心悸、胸闷、呼吸困难、下肢水肿等症状，尤其是劳累时更为明显，这都是循环系统功能降低的表现。



其他

中年女性除以上生理变化外，神经系统、免疫系统、泌尿生殖系统等也有不同程度的退化，功能进行性减退，相应的疾病也容易出现。其感觉器官及其功能也都在发生变化，如视觉、听觉功能都随着年龄的增长而下降，随着年龄的增长，感觉和运动神经传导速度减慢 10% ~ 15%，使肢体末梢神经振动觉消失，肌腱和腹部反射随年龄增长而减弱。

进入中年后，消化能力和代谢率明显下降，食道运动能力逐渐减退，而且由于压力和劳累很容易患上各种慢性胃炎或消化道溃疡。因此无论是从热量需要或是消化功能来看，中年人都需要注意逐渐减少进食量和改善进食质量。

锻造平衡而强大的内心

过去的每个选择，决定了现在的你。
而现在的每一步，也将堆积着未来。

中年女性的魅力来自内心的强大

中年女人，她们的美不是一句话能够形容的。从屏幕上的刘嘉玲，到我们身边的中年女性。钦佩刘嘉玲，有人那么揭她的伤疤，而她能够勇敢地面对，她说：“我不算是个勇敢的女人。其实生命中最重要的事情，就是要学会接受、面对、处理、放下，我最终希望的结果也就是放下它。”她面对解决，放下了，现在，我们看她淡定的仍然活在聚光灯的中央。

其实每个女性都活在生活的中央，都在运转自己的星球。每一天，我们都有很多面对和解决，有些放下了，有些不能放下。

内心的强大不是一句空话，内心的动力来源于哪里？事业的自我肯定，家庭的美满，自我的观照，对未来的自信……时光的历练使得中年女性遇事会不再急躁，可以担当重任。柔弱中也有刚毅，刚毅里掺进柔情。



坚强时她们胜过七尺男儿，柔弱时也会如少女般含羞。

这种由内而发的气质，是她们独具的引力，这种气质幽雅大方，这种气质唯我独尊，这种气质气压群芳。这种气质使青春女子羡慕不已。

她们对父母奉献着一份敬爱，对孩子给予着一份慈爱，对爱人则会释放出一种无私的情爱。这种爱格调高雅，韵味无穷。

步入中年的女人们，不要为自己失去的青春懊恼，因为你也曾经历了青春的靓丽。不要为失去的窈窕而遗憾，因为你也曾有过淑女的美丽。还是把握自己的现在，锻造自己的内心，不仅健康，还要让你的中年人生尽显灿烂。

☆
☆
☆
☆
☆

内心观照：心理健康的十一项标准

- (1) 具有适度的安全感与自尊心，对自我成就具有价值感。
- (2) 适当的自我批评，既不夸耀自己，也不苛责自己。
- (3) 在日常生活中，具有适度的自发性与感应性，不为环境所奴役。
- (4) 与现实环境能保持良好接触，能容忍生活中挫折与打击，无过度幻想。
- (5) 适度地接受个人的需要，并具有满足此种需要的能力。
- (6) 有自知之明，了解自己行为的动机与目的。
- (7) 能保持人格的完整与和谐，对自己的工作能够注意。
- (8) 有比较切实的生活目的，多从事实际与可能完成的工作。
- (9) 具有从经验中学习的能力，能适应环境需要而改变自己。
- (10) 在团体中能与他人建立和谐关系，重视团体需要，接受团体传统，能控制为团体所不容的个人欲望与动机。
- (11) 在不违背团体的原则下，能保持自己的个性，有独立的意见，有判断是非善恶的能力，对人不作过分地奉迎，也不过分寻求社会的赞许。



以平常心应对工作压力，提升自我

2006年度《中国妇女》杂志一项针对职业女性的调查显示，半数30岁以上女性感觉自己的工作压力“很大”或“比较大”，92.8%的被调查者都承受着不同程度的工作压力，其中以文化教育程度高的女性居多。

随着近30余年我国经济飞速发展，这一代中年女性也承受着社会变革的痛楚和经济发展带来的生活方式压力。韵今年35岁，是一家企划公司的主管，看起来三十出头，却说自己心态已经很老了。虽然结婚已经七八年了，还没有要孩子。“生活中简直没有孩子的空间”，她说，“小的时候家庭经济环境不好，没怎么玩过享受过生活，生活都要靠自己打拼，不像现在80后那么幸福。工作又紧张忙碌，业余时间还要充电，为下一步职场生涯做积累，现在MBA还有一年没读完；工作剩下的时间和老公在一起都嫌不够。”她正在为和老公没有太多时间沟通而苦恼，两个人回家都晚上八九点了，累得话也懒得说。“我准备和老公谈谈，每周抽两天时间的约会日，早点回家或者一起到外面开心一下。”

像韵这样的女性不在少数，在一个经济飞速发展的社会阶段，经济的发展势必给个人带来工作紧张。而大部分职业女性由于对于自身和生活品质的要求，又给自己主动加码。应该说，这是一种健康积极的生活态度，只要正确面对和积极调整自己的心态，适当的压力会成为生活的动力。

但是，如果职业女性对于自身的能力认知不足，对职业生涯缺乏规划，则有可能因为目标达不到产生挫折感，或者因为工作重复而产生沮丧、厌倦的心理。这时就需要通过对自己的目标进行管理，小到一天的工作，大到一年的目标，做到心中有数，才能达到自在优雅之境。对于工作和学习困难有所预计，遇到困难时沉着冷静，从容应对，而且要记住在职业生涯的选择中，有时候也要学会放弃。

家庭和婚姻，出现危机了怎么办？

近年以中年婚姻为主题的影视剧充斥荧屏，情感和婚姻问题也是中年女性困惑的焦点问题。据上海市一家心理咨询中心的统计，婚姻情感问题



占了45%以上。其中外遇导致家庭关系不稳定或者破裂的占了总咨询人数的1/3以上，因夫妻关系的淡漠而苦恼的女性也占将近1/3。

婚姻出了问题是因为男人不好吗，还是因为婚姻的沟通出了问题，听听 Linda 对于婚姻的总结也许会有启示。

Linda 对于婚姻的总结

Linda 是个成功的事业女性，也是成功的婚姻经营者。她对自己婚姻生活的总结很有借鉴意义：

1. 要有一份自己的生活，给对方也给自己留个自由的空间，爱人也不是生活的全部。

我和老公结婚的第一天，我就对他说：“从今天起，我们就是一個人了，所以以后你不在我身边，我不会问你在干什么，同样你也不要问我，因为你记住，你在干什么，我就在干什么！”老公的出差应酬，对于自己也是解放，因为可以约朋友聊天出去玩。但老公在家的时候要尽量在一起。

2. 要有一份自己的工作。保持自我经济的独立，要和自己的伴侣共同前进，如果差距大，就很难沟通了。

不管自己是什么个性，都要乐观积极地生活。也许会因为生养孩子休息几年，但不能离开社会太久了。因为那样会让自己非常的不新鲜。如果和老公一起分析在事业上的成功，彼此互相帮助，那么感情就更深厚了。

3. 要努力保持自己的魅力，神秘感。

很多不幸福的婚姻和恋爱，都是因为双方一旦进入这个状态，就开始要求对方什么都要向自己开放、坦白，不允许对方有隐私，两个互相抱紧的刺猬会彼此伤害的。也不要认为自己坦白就要求爱人坦白，每个人生命中都有自我的天空，这也不是婚姻生活所能完全共享的。网恋为什么吸引人？就是因为虚幻，神秘。所以彼此保持适度的好奇心，对婚姻是绝佳的调味剂。但千万不要偷看老公的手机和聊天记录，有或没有问题对关系都会造成伤害。

其次要注意自己的外表、谈吐和身体。要爱惜自己，自己漂亮，不但男人喜欢，自己不是也有自信吗？我每周去健身房3次，每次1~2小时，



我比老公大点，40多岁了，但是我身材保持得很好。身上没有一点赘肉，腹部、上臂、大腿还有少许的肌肉，因此穿什么衣服都很好看。关键是皮肤很紧，乳房没有下垂，屁股以前是平的，现在通过锻炼是翘的，自己都对自己很满意了。还有就是我每天睡眠不少于10小时，这样就可以减少面部的皱纹。保持良好的心态，开朗、健康的心理。

4. 创造一个和谐的家庭气氛，要善待公婆，做个好家庭主妇。

不是常说吗，要想拴住男人的心，就要照顾好男人的胃，好像是这个意思吧？从来不觉得女人不会做饭是什么好事情，而且会做饭也使得自己的生存能力更强不是么？

我孩子小的时候我婆婆从农村来到我家，我们一处就是6年。我婆婆是个非常好的农村妇女，我对她妈长妈短，她帮我带孩子，我从心里感激，一下班，我就做饭，然后替换婆婆，晚上为了让婆婆睡个好觉，孩子我自己带着睡，所以我晚上基本睡不好。婆婆因为每天早上醒得早，就悄悄把孩子抱到她的房间，以便让我多睡一会儿。我相信婆媳关系是将心比心的，所以老公也觉得家庭很幸福。

5. 做个合格的好妈妈

我认为教育孩子是很有学问的。我孩子从小到大我没有打过，我没有陪孩子写过一篇作业，她练琴的时候，我也不在旁边监督。因为我觉得孩子从小就要养成自己约束自己的习惯，要学会自理，自立。我特别相信大人是孩子的镜子这句话。我女儿特别为我骄傲。我也经常对女儿说，我为她骄傲、自豪、爱她。现在事实证明我的教育方法是正确的。

6. 做个勾人的好老婆

在夫妻生活中，我认为性占有很大的成分。我重视夫妻之间的性吸引，比如，我从不在老公面前裸体走来走去。因为裸体偶尔可以产生刺激，多次就是刺激下降。其实穿性感睡衣，不裸体更有诱惑性。我认为黑色、军绿、湖蓝、淡粉都是很性感的颜色。在床上，尽量满足老公的所有要求。不要把性作为完成任务。如果当作娱乐，两个人都会觉得满足。很多男人有外遇，就是在自己的伴侣身上得不到满足。觉得和外遇才放得开，和自己老婆放不开。做女人，要让老公永远对你有性趣，就要知道几



个重要因素。身材、性感睡衣、体香、口腔不能有异味，还有身体的清洁。当然技术也是不能少的。为了自己的爱人，去学习这个技术没有什么可丢人的。还有很多女人怀孕和有孩子以后，就忽视老公的性要求，是大错特错了。还有一点就是，不要忘了打扮自己的丈夫。如果丈夫的衬衫领子脏了还在穿，只能说明老婆懒，这是男人的不幸。

7. 不管你们多相爱，都要有忧患意识。

当今社会诱惑太多，每个人的抵抗力不同，谁也不知道自己的爱人有多大的抵抗力。我从来就相信真正的爱情不止一次，不过是因为我对婚姻有责任我拒绝了爱情的访问。所以他如果遇到了新的爱情，我也理解。同时我也会反省自己，对婚姻内容更新得不够，或者自己哪里做得不好。不是为了后悔，而是为了更好的迎接下一段感情。

心理疲劳了么？

社会、家庭、工作、生活、人际关系的多重压力是否对你造成了长期的精神负重，使你处于一种焦虑、烦躁、恐惧、抑郁的压力之中，使心理进入“心力衰竭”的状态。心理疲劳程度严重的人情绪总处于不佳状态，精神过度紧张，压抑感很强，总感到自己活得很累、很苦，经常不自觉地去想生活中的一些阴暗面，如死亡、事故和疾病等，遇到困难总朝消极方面去想，而不是积极的应对。

大部分中年女性都会经历心理疲劳的阶段，但关键在于自身对疲劳应有警醒。如果自己真的累了，就把手机关掉，偷偷睡一觉或者给自己放松一下，把事情放一放，短暂的休息会给自己充电和重新调整的机会，思路也会开阔。想象如果自己是个弹簧，被拉伸得太过度的话，弹性就会消失，弹力恢复也会耗损较大，及时的压力调整则会自己的生活以最小损耗的调节。



查一下，你有心理疲劳的症状吗？

- A. 浑身乏力，对做任何事情都提不起兴趣，学习和工作效率低、效果差。
- B. 记忆力衰退，常常记不清东西放在什么地方，对刚刚发生过的事情容易遗忘，甚至经常忘记计划好了的即将要做的事情。
- C. 经常感到全身不舒服，如头痛、晕眩、恶心、腰酸背痛等。
- D. 情绪控制力差，容易感情冲动，不论是在生活中还是在工作中，稍有不顺心的事便大发脾气。
- E. 经常感到困乏，但躺在床上又睡不着，并且睡不好，经常做恶梦。
- F. 食欲下降，肚腹胀，对任何美食都无明显的兴趣。
- G. 性欲低下，严重者产生“性冷淡”或“性厌倦”心理。
- H. 对工作感到厌烦。
- I. 对生活的热情减退，甚至对家人的温情日益减少

如何平衡你的生活

做妻子、母亲？还是职业女性？

你可以选择你想要的生活，然后做好。

中年女性，集多种角色于一身，人的一生所面对的角色转换，中年女性可以说是最复杂的。身上背负的责任与自己的角色密切相关，无法逃脱。从父母的小公主到为人妻子、儿媳、妈妈，从普通员工变成管理者，还要处理家庭和职场人际关系。

很多女性有这样的困惑，长期做家庭主妇的由于脱离了社会，没有个人生活；而事业女性打拼得非常辛苦，同时还要照顾家庭和老公。一不小心，还会有第三者插足给婚姻造成危机。那么，是要做一个全能型的选手