



XIANDAI ●
NÜXING ●
CONGSHU ●



刘 达 临

当你步入老年

• 现代女性丛书 •

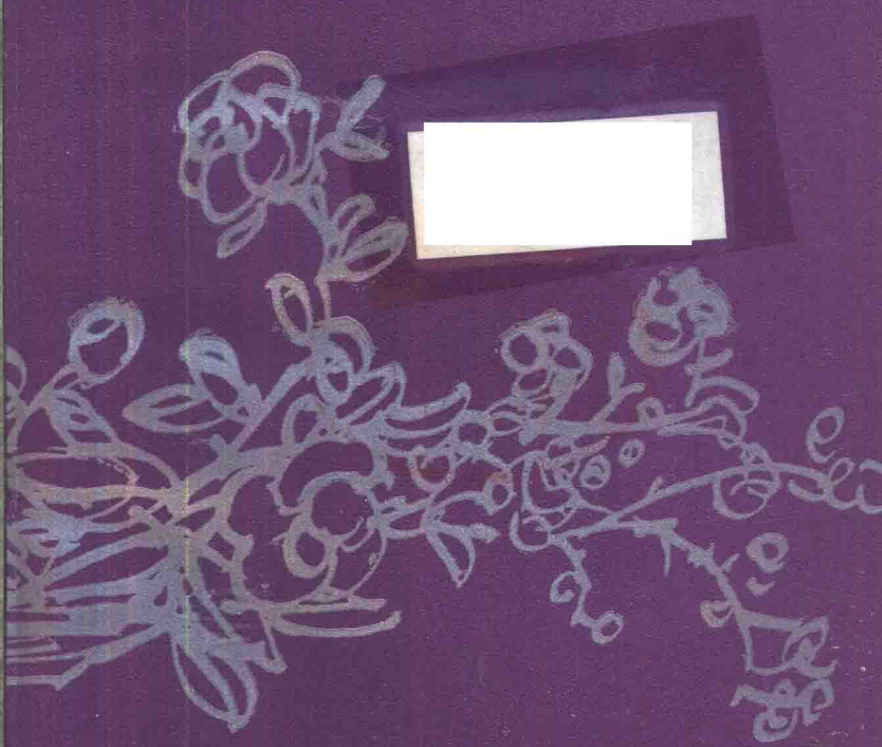
民出版社

刘 达 临

当你步入老年

四川人民出版社

一九八七年·成都



责任编辑：汪伊举

封面设计：戴 卫

技术设计：凌志云



现代女性丛书

当你步入老年

刘达临 著

四川人民出版社出版（成都盐道街三号）

四川省新华书店发行

邛崃县印刷厂印刷

开本787×960mm1/32 印张6.125 插页4 字数112千

1987年10月第一版 1987年10月第一次印刷

ISBN7-220-00113-4/G·14

书号 7118·845

印数：1—21,000

定价：1.16元

謹以《現代女性叢書》 獻給親愛的姐妹們



每個了解一點歷史的人也都
知道，沒有婦女的覺醒就不可能
有偉大的社會變革。

我們處在一個偉大變革的時代。偉大的社會變革呼喚着一代婦女，向現代女性提出了挑戰。

作為現代女性，怎樣開發自我，和男子一起，在改革的洪流中建功立業？

作為現代女性，怎樣順應時代潮流，為建立文明、健康、科學的生活方式推波助瀾？

作為現代女性，怎樣正確對待戀愛婚姻問題，為社會主義精神文明大廈添磚加瓦？

作為現代女性，怎樣追求美，享受美，為美化生活增色添彩？

現代女性，作為妻子和母親，怎樣維持和增強家庭成員的體力智力發達健康？怎樣促進家庭的民主和睦和高度教養？

.....

凡此种种，都需要我们结合新时期的新特点，
给出新的答案。

为此，我们编写了《现代女性丛书》。

愿这套丛书成为每位妇女的忠诚朋友。

愿每位妇女都成为伟大社会变革的“酵素”。

《现代女性丛书》 主 编：王行娟

副主编：楼静波

陶春芳

一九八五年七月

前言

人生易老。人们一到50几岁，就往往会产生一种迟暮之感，觉得华年似流水，无可奈何花落去。

但是有些人却不是这样。“莫道桑榆晚，微霞尚满天”；“天意怜幽草，人间重晚晴”，就很好地表明了他们的老年生活观。

看来，同样是步入老年，怎样对待老年，怎样过好老年生活，真是大不相同呢！

把步入老年看成是年岁已暮，是并不恰当的。对一位女同志来说，如果把20多岁作为生活的开始（这时独立生活了，人也比较成熟了），把80多岁作为生活的结束（在现在这个时代，妇女活到80多岁是很多的），这中间有60年。在55岁退休，把这个年龄作为步入老年的一个标志，那么真正的生活才过了一半，这正是“中午十二点钟”，大好时光还在后头呢！德国大诗人歌德说过，有些人“在经历一种第二届青春期，至于旁人，则只有一届青春而已。”谁不希望自己在步入老年时，还有“第二届青春期”呢？但这就要看你怎样对待老年，怎样保持生理和心理上的健康，怎样妥善地安排生活，怎样保持家庭关系的和谐，等等。党中央号召

我们要建立文明的、健康的、科学的生活方式，人到老年，也要生活得更文明，更健康，更科学，从而过得更幸福。

要做到这一点，就需要掌握必要的知识，对女同志来说，由于生理上的某些特点，掌握这些知识更为必要。写作本书，正是为了提供这方面的知识，供步入老年的女同志参考。本书共有二十九节，其中第一至三节谈长寿与抗衰老，第四至七节谈如何保持心理健康，第八至十四节谈如何预防和治疗老年期疾病，第十五到二十一节谈老年生活安排，第二十二至二十九节谈人到老年后的家庭关系处理。

老书法家沈尹默写过两句诗：“生意无涯，老树逢春也开花。”那么，就祝同志们晚霞红似火，老来花开更鲜艳些吧！

作者

一九八六年十月

• 目 录 •

前言.....	1
更年期到来的时候.....	1
何谓“更年期精神障碍”.....	6
老了，脾气会变倔吗？.....	12
人有四种年龄.....	19
退休以后.....	24
延缓衰老的秘诀.....	31
你的心理衰老了吗？.....	38
提高老年智力的良策.....	45
愿你成为女寿星.....	52
笑在生活里，乐在长寿中.....	56
注意生殖系统的疾病.....	63
保护好心脏和关节.....	70
血压增高的时候.....	75
注意身体发出的“警报”.....	82
生命在于运动.....	87
胖好，还是瘦好？.....	93
一日三餐.....	100
睡个好觉.....	109
老来也要俏.....	113
小心，别摔跤.....	122

• 夫妻生活的不同周期·····	126
老了，还应有性生活吗？·····	132
创造和睦的家庭关系·····	139
丈母娘看女婿·····	144
当个开明的婆婆·····	150
排除再婚的障碍·····	157
什么是虐待老人罪·····	165
诗书养气，花鸟怡情 ——谈老人的文化生活·····	171
立遗嘱的常识·····	181

• 更年期到来的时候 •

这是两位50岁左右的女同志的对话：

“唉，我现在来月经的时间没个准了，拖得又长，到了更年期啦！”

“我也是。现在心里经常发烦，记性也越来越坏，前面说过，后面忘记，真是年岁不饶人呢！”

“可是郭大姐说，她就没有这些现象，我真佩服她，都快到退休的年龄了，还是那么精干！”

“人和人不一样呗！”

.....

无论男性或女性，在一生中都有两个生理状况变化较大的过渡时期：一是从幼年到成年的过渡时期，称为青春期，这时期生殖器官逐渐成熟，具备了生育能力；二是从成年到老年的过渡时期，称为更年期，在这个时期，生殖功能逐渐衰退，直到最后消失。女性是失去了生育能力，男性即使有生育能力，也是很弱的。对于这种变化，我们如果用曲线图来表示，从幼年到青春期，人的生殖能力呈向上的曲线；从青春期到更年期（有人称这三十年左右的时间为性成熟期），曲线呈平稳状态；更年期以

后，曲线就呈向下、甚至是急速向下的状态了。

但是，一般说来，妇女谈更年期的很多，男子谈更年期则很少。这并不是男子不存在更年期，只是男子更年期的表现不明显，所以不大被人注意。女性更年期表现出来的生理特征，是从月经改变、不易妊娠到绝经。

妇女的更年期一般发生在45岁至52岁之间，更年期时间的长短，人和人是不同的，短的只有几个月，长的有几年。女性更年期开始于停经前几个月，有些人要延续到绝经后二三年甚至更长时间。女性更年期出现的时间，据一些专家研究，第一次月经来潮早的和生育孩子多的妇女，行经时间较长，更年期出现得比较晚；月经初潮来得迟的和没有生育过孩子的妇女，行经时间比较短，更年期出现得比较早。因此，这个过程的长短，表现症状的轻重和多少，和各人的体质、神经类型、所处的环境、精神状态、种族、家庭、气候、营养等因素都有关系，是各不相同的。在我国，随着人民物质生活水平的提高和体质的增强，妇女更年期的出现有向后推延的趋势。

妇女更年期的出现，主要是由卵巢功能变化引起的。妇女在青春期以后，卵巢发育成熟，一个月左右来一次月经，要持续约30年。以后卵巢功能就开始衰退，卵泡衰退，衰退到一定程度就出现萎缩现象，不再排卵，同时卵巢分泌的雌激素数量也逐渐减少，于是开始出现月经紊乱、生育能力衰退

等现象。卵巢与控制卵巢的脑垂体之间本来处于一种相互促进的平衡状态，当雌激素减少时，它们之间的动态平衡被破坏了，从而引起身体内分泌失调。从失调到再稳定需要一段逐渐适应的过程，这个过程就是更年期。

具体说来，妇女在更年期有以下生理、心理特点：

一、内分泌改变

妇女进入更年期以后，脑垂体、甲状腺、肾上腺皮质、胰腺等都会发生变化，卵巢也发生改变，出现机能衰退、周期改变、皮质萎缩等现象。卵巢的变化首先表现为黄体功能的进行性衰退，虽然卵泡仍有发育，但是发生排卵障碍。卵泡发育到一定程度，就自行萎缩，既无排卵，又无黄体形成，卵巢仍分泌一定量的雌激素，以后逐渐减少，最后卵巢萎缩，终于丧失内分泌功能。

二、月经的变化

妇女进入更年期后，卵巢机能的衰退引起月经的变化，开始时表现为无排卵性月经，整个周期受雌激素的影响，月经出现不规则，出血量时多时少。当卵泡发育停止，分泌的雌激素的量少到不足以刺激子宫内膜生长和脱落时，就表现出绝经。处于绝经期的妇女对疾病、尤其是外阴和阴道感染抵抗力减弱，应该很好地加以注意。

三、生殖器萎缩

外阴和大阴唇变薄，阴毛脱落，阴道粘膜变

薄，分泌减少，弹性消失；阴道缩短，变窄；阴道窟窿变浅；子宫颈变小；子宫体及子宫内膜萎缩，有的妇女如果原有子宫肌瘤，随着雌激素水平的下降，肌瘤也会缩小。此外，骨盆底的肌肉、韧带、筋膜也有退化现象。

四、第二性征的变化

妇女进入更年期后，随着年龄的增加，乳房逐渐退化和下垂，体型进一步地发生变化。由于雌激素逐渐减少，喉音也变得低沉了。

五、精神状态的变化

常常感到头晕、心烦、抑郁、疲乏和记忆力减退等。

六、骨质疏松症

由于雌激素减少，导致有机骨质的萎缩，骨质形成不够，会导致骨质疏松和骨折。

七、代谢变化

体重增加，体态变胖，脂肪和糖代谢失常，易发生糖尿病，或有血糖增高、尿糖、脂肪性大便、胰腺性腹泻、胃肠胀气等消化系统症状，也可能产生甲状腺机能一时亢进的现象。

八、血管舒缩功能失调

由于植物神经功能失调，常常会出现面部潮红、烘热、全身出汗，出汗后又感到发冷等现象，这种情况可持续几秒钟至一小时。

妇女在更年期有这么多生理、心理特点，但不要造成一种错觉，以为到了更年期就会百病丛生、

大难临头了。在更年期內，大多数妇女的卵巢分泌功能减退比较缓慢，所以机体的植物神经系统能很好地调节和代偿，多数妇女能平稳地度过更年期。只有10%~30%的妇女不能适应而发生植物神经功能紊乱，出现一些更年期症状，但大都不会影响日常工作 and 学习。只有4.4%的妇女有比较明显的症状，称为更年期综合症，这是应当防止和纠正的。

在更年期，要注意保持合理的膳食和营养，坚持体育锻炼，保持良好的心理状态，注意性生活卫生，定期进行预防性的体格检查。

033886

· 何谓“更年期精神障碍” ·

有些妇女到了更年期，在生理、特别是心理方面产生不少异常现象，象换了一个人，有时自己也不知道是怎么回事。这种在生理、特别是心理方面的异常现象，在医学上称为“更年期精神障碍”。在临床上主要分两种类型：轻型的称为“更年期综合症”；重型的称为“更年期忧郁症”或“更年期精神病”。无论是男是女，到了更年期都可能出现这种精神障碍，但是女子出现得远比男子为多。

男女“更年期综合症”的症状，表现为植物神经功能失调所致的心血管症状、神经精神症状和新陈代谢障碍等几类。

心血管症状主要表现为：一是潮热，这是主要症状，可伴有头晕、眼前发黑、心悸、胸部压迫感等。潮热可能是由于头部及脑血管扩张、中枢性热度过高而造成的。随着皮肤温度增高而多汗，汗经皮肤蒸发时血管就收缩，还会出现畏冷感。二是眩晕、眼花、耳鸣。眩晕发生在变换体位时。血液分布因不能很快适应骤然的变动体位而引起；眼花或眼前发黑点，与更年期血管运动障碍有关；耳鸣是

由于血管运动神经功能失调造成的。三是散发性疼痛。由于血管痉挛，可引起类似各器官严重器质性疾病时所产生的散发性疼痛，如冠状动脉痉挛而造成的心前区紧迫感等。如果周围血管痉挛，可能出现蚁走感、肢端感觉异常和麻木等。四是神经性高血压，其特点是收缩压高，激动十分明显，由此可能引起阵发性头痛。

神经精神症状主要表现为：思想不集中，记忆力不集中和减退，情绪不稳定，神经过敏，失眠，焦虑，抑郁，烦躁易怒，精神紧张。

新陈代谢障碍主要表现为：一是肥胖。不少妇女在更年期体内体重逐渐增加，脂肪堆积部位多在腹部、髋部、臀部、乳房、颜下和上肢等处。二是血管硬化和心肌梗塞。更年期性激素下降，易患冠心病和周围血管硬化等疾病。三是关节疼痛，多发于肩、颈、腰骶、髋髌等关节，关节附近的肌肉、筋膜、肌腱、韧带、皮下组织等也易发生持续性疼痛。四是生殖器官变化和其他，在这方面妇女的变化比较明显。由于萎缩性阴道炎，可导致阴道干涩、刺痛、灼热和性功能障碍等。由于雌激素缺乏，骨骼对甲状旁腺激素过度敏感，可能导致骨质疏松和骨折。

至于“更年期忧郁症”或“更年期精神病”，精神症状要比“更年期综合症”严重得多。患者焦虑严重，终日惶惶，如感大祸临头，坐立不宁，严重悲观，甚至有自杀的意图或冲动，对这种人必须

严加监护，以预防意外。有的人还可能有罪恶妄想，自认为“罪恶严重，虽一死也不能赎过”。有的人还可能有“疑病妄想”，坚信自己体内患了某种不治之症，医生即使拿出各种否定性的检查根据，她也不相信，认为别人串通一气在骗自己。有人则荒谬地认为自己“心肺内脏都腐烂一空”，甚至连“整个躯体都不存在了”（这叫“虚无妄想”）。有人则无端怀疑配偶有外遇或与别人通奸（这叫“妒忌妄想”）。也有人无故疑心别人要害自己，将自己置于死地（这叫“被害妄想”），因此可能有攻击冲动或伤害行为。

“更年期综合症”和“更年期精神病”有共同性，如都有内分泌紊乱及植物神经功能障碍，但也有区别。有的人在发病早期表现为焦虑症状的“更年期综合症”，以后病情恶化了，就发展成为“更年期精神病”，但这种情况比较少。绝大多数“更年期综合症”病人可以随着时间的推移（如妇女绝经半年以后）而逐渐痊愈，有的经过适当的对症治疗也可以较快地恢复。“更年期综合症”患者症状较轻，影响工作和生活的程度也比较小，她们都有自省力并且积极求医。而“更年期精神病”患者的症状就严重得多，常常破坏了她们维持正常生活的能力，也往往丧失了自省力，否认自己得了精神病从而拒绝就医，发生意外的危险性很大，因此，以住院治疗为宜。

“更年期精神障碍”发生在从中年到老年的转换