

吃治百病系列丛书

● 邓小琴 黄秀波 编著

更年期综合征

患者最想知道什么

GENGNIANQIZONGHEZHENG

何清湖 总主编



山西科学技术出版社



吃治百病系列丛书



何清湖 总主编



更年期综合征

——患者最想知道什么

邓小琴 黄秀波 编著



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

更年期综合征——患者最想知道什么/邓小琴、黄秀波编著. —太原:山西科学技术出版社, 2002. 2

(吃治百病系列丛书)

ISBN 7-5377-1940-3

I. 更... II. ①邓... ②黄... III. 女性-更年期-综合征-患者最想知道什么 IV. R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 075770

1033105

吃治百病系列丛书

更年期综合征

——患者最想知道是什么

邓小琴 黄秀波 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 787×960 1/32 印张: 7.25 字数: 134 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月太原第 1 次印刷

印数: 1-3 000 册

*

ISBN 7-5377-1940-3

R·731 定价: 11.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。

前 言



健康是人们永恒的追求。

自古以来，食以养命，药以治病。三分治，七分养。“先以食疗……后乃用药尔”（孙思邈语）。药食同源，药食一家，对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同等重要的地位。药食通过口吃入胃消化吸收之后，其营养成分和药理成分通过血液循环到达全身各组织器官，发挥其应有的作用。本丛书突出“吃治”重点，无论他中药、服西药、吃中西成药，还是食药膳、喝药粥、饮药酒、品药茶、尝药糕，甚至平常谷蔬果菜、盐油酱醋、飞禽走兽、鱼虾贝介等等，凡从口入，并且对疾病的调养和康复大有裨益者，均属本丛书的范畴。当然，药食治病必有法度，亦必有禁忌；强调经口入胃的治疗方法，并不排除各种治疗途径。

本丛书主要面向广大患者及其家属，以科普的形式介绍了临床常见病及多发病的基本知

识、中西药物和食物治疗方法。各分册均以章为纲，章下设题论述。力求通俗化、普及化、实用化，使读者“一读就懂，懂了会用，用了有效，安全可靠”。我们希望每一个人都能“吃出健康来”。

本丛书由湖南省中西医结合学会负责组织，得到了湖南中医学院、湖南省中医药研究院、湖南省中医药学校、湖南省株洲市药检所、深圳市中医院等单位的大力支持，在湖南省株洲市药检所谭同来高级讲师及山西科学技术出版社赵志春副总编的策划下，集中了尤昭玲、龙森泉、孙材江、金益强、蔡光先、周小青、李家邦等专家和一批中青年学者、医生的集体智慧，共聚其成。在此，谨对以上单位和个人表示衷心谢意！

何清湖

《吃治百病》系列丛书编委会

主任委员：尤昭玲

副主任委员：龙森泉 孙材江 金益强 蔡光先
周小青 李家邦

总策划：谭同来 赵志春

总主编：何清湖

副总编：周 慎 李 玄 刘祖贞 王君峰

编 委：(以姓氏笔画为序)：

卜献春	王建玲	王君峰	邓小琴	田 松
皮 敏	向秀梅	朱晓华	伍大华	米 兰
刘百祥	刘庆林	刘建和	刘祖贞	李 玄
李 翊	李佑生	杜奕欣	杨志波	杨维华
杨曙东	肖志杰	吴红玲	何清湖	陈美仁
陈其华	张崇泉	罗小华	周 慎	周德生
郑晓瑛	钟 颖	姚欣艳	夏晓凯	郭 翔
陶 峰	黄秀波	彭立生	彭柯萍	喻 斌
喻正科	蒲祖纯	雷 磊	廖金剑	谭同来
谭李红	谭金华	樊丽花		

学术秘书：王建玲 向秀梅

吃治百病系列丛书

——患者最想知道什么

书 目

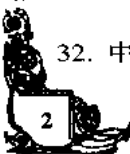
书 名	定 价
胃 痛	12.00 元
小儿营养不良	8.00 元
食疗美容护肤	12.00 元
冠 心 病	10.00 元
性 功 能 障 碍	10.00 元
孕 产 期 疾 病	10.00 元
肥 胖 症	12.00 元
肝 炎	12.00 元
骨 质 疏 松	10.00 元
贫 血	8.00 元
更年期综合征	11.00 元
肺 结 核	10.00 元
肾 炎	10.00 元
糖 尿 病	12.00 元
高 血 压	11.00 元
中 风	10.00 元
前 列 腺 炎	10.00 元
高 脂 血 症	10.00 元
百病药食忌口	15.00 元
腹 泻	11.00 元

目 录

第1章 诊病须知

1. 什么是更年期?(2)
2. 什么是更年期综合征?(3)
3. 妇女从何时进入更年期?(3)
4. 更年期妇女为何性格会改变?(5)
5. 更年期妇女的血压都会高吗?(6)
6. 为什么说更年期是“多事之秋”?(6)
7. 如何早期发现更年期综合征?(7)
8. 更年期综合征常有哪些症状?会消失吗?(9)
9. 更年期妇女除月经改变外还有什么变化?(11)
10. 更年期妇女为何易患阴道滴虫或霉菌感染?
.....(11)
11. 50岁以后该做哪些检查?(12)
12. 更年期妇女为什么要常做阴道涂片检查? ... (13)
13. 更年期综合征为什么女性多于男性?(13)
14. 男女更年期综合征有何不同?(15)
15. 更年期妇女为什么容易发胖和改变体型? ... (17)
16. 为什么更年期妇女易患骨质疏松? 易骨折?
.....(18)
17. 更年期妇女为什么容易出现外阴瘙痒?(20)
18. 更年期妇女为什么易发生冠心病?(21)
19. 更年期妇女为什么容易阵阵发热?如何避免?





- (22)
20. 更年期妇女常出现哪些神经症状? (23)
21. 更年期妇女为什么容易头痛? 怎么防治? ... (24)
22. 更年期妇女为什么易发生水肿? (25)
23. 更年期综合征应与哪些常见病证相鉴别? ... (26)

第2章 吃治原则

24. 吃治更年期综合征的主要目标是什么? (30)
25. 治疗更年期综合征的方法有哪些? (31)
26. 吃中药治疗更年期综合征的基本原则是什么?
..... (31)
27. 吃西药治疗更年期综合征的基本原则是什么?
..... (33)
28. 饮食疗法治疗更年期综合征的基本原则有哪些?
..... (34)
29. 中年女性的饮食原则? (37)
30. 老年人的饮食要点有哪些? (38)
31. 如何合理选用吃治方法? (41)

第3章 中药处方

32. 中医对更年期综合征是如何认识的? (44)

目 录

33. 如何运用中药对更年期综合征进行辨证施治?
.....(45)
34. 治疗更年期综合征常有哪些验方、单方?(49)
35. 哪些中成药可以治疗更年期综合征?(52)
36. 我国治疗更年期综合征的知名中医专家常用
哪些方剂?(55)

第4章 西药处方

37. 雌激素替代疗法为什么能治好更年期综合征?
.....(66)
38. 每位更年期妇女是否都要用雌激素?(67)
39. 如何正确使用雌激素?(69)
40. 雌激素替代疗法有哪些副作用及其处理措施?
.....(72)
41. 哪些更年期妇女适宜于用雌三醇?(73)
42. 怎样用雌、孕激素序贯疗法治疗更年期综合征?
.....(74)
43. 更年期妇女能用雄激素吗?(75)
44. 怎样用雌、雄激素联合治疗更年期综合征?
.....(77)
45. 怎样用维生素健康疗法治疗更年期综合征?
.....(77)



46. 如何选用镇静助眠药? (79)
47. 更年期综合征有冠心病者怎样用药? (80)
48. 更年期怎样选择和服用抗衰老西药? (82)

第5章 自购药物

49. 什么是自购药物? (86)
50. 怎样区别处方药与非处方药? (87)
51. 如何选购非处方药? (87)
52. 购买自购药品时应掌握什么原则? (89)
53. 更年期综合征患者可常配置哪些自购药品?
..... (90)

第6章 饮食疗法

54. 更年期饮食疗法的内容有哪些? (102)
55. 更年期综合征如何调理饮食? (102)
56. 抗衰老宜从食物着手..... (104)
57. 保持青春的“强力”食品有哪些? (105)
58. 更年期饮食营养需要的特点是什么? (107)
59. 肾阳虚型更年期综合征怎样辨证施食?
..... (111)
60. 肾阴虚型更年期综合征怎样辨证施食?



目 录

.....	(113)
61. 心肾不交（血虚神伤）型更年期综合征 怎样辨证施食？	(115)
62. 肝肾阴虚型更年期综合征怎样辨证施食？	(116)
63. 脾肾阳虚型更年期综合征怎样辨证施食？	(118)
64. 治疗更年期综合征常有哪些食疗验方？	(120)
65. 更年期潮热汗出的食疗方法有哪些？	(122)
66. 更年期便秘如何采取饮食疗法？	(124)
67. 更年期妇女宜多吃哪些食物？	(127)
68. 更年期男性应多吃什么好？	(129)
69. 食补雌激素可改善更年期症状.....	(130)
70. 更年期妇女护发宜多吃什么食物？	(132)
71. 更年期妇女秋季养生食疗方.....	(133)
72. 更年期的一日三餐应该怎样搭配？	(135)
73. 煮粥小窍门	(137)
74. 治疗更年期综合征可自制哪些药粥？	(138)
75. 更年期综合征可自制哪些羹汤及饮料？	(143)
76. 更年期综合征可自制哪些糕点？	(146)
77. 更年期综合征可选用哪些药酒？	(148)
78. 更年期怎样选用茶疗方？	(150)
79. 对更年期有益的水果有哪些？	(152)



第7章 吃治忌口

80. 哪些情况不能使用雌激素替代疗法? (156)
81. 使用雌激素应注意什么? (156)
82. 更年期综合征吃西药常有哪些忌口? (158)
83. 更年期综合征服中药禁忌有哪些? (158)
84. 中药汤剂不宜过夜服用 (160)
85. 使用自购药物应注意什么? (160)
86. 老年人饮食应注意哪些事项? (163)
87. 中年人的饮食营养宜注意什么? (164)
88. 更年期女性的饮食应注意什么? (165)
89. 男性更年期综合征慎用哪些食物? (166)
90. 喝豆浆、牛奶也应忌口吗? (167)
91. 更年期出现浮肿、头晕失眠、血压升高如何忌口?
..... (167)
92. 更年期发胖、血脂增高与动脉硬化如何忌口?
..... (168)
93. 食物要讲究卫生 (169)

第8章 其他疗法

94. 除吃药、食疗外,还有哪些方法可以治疗更年期
综合征? (172)

目 录

95. 怎样运用针灸疗法治疗更年期综合征?(172)
96. 推拿按摩能治疗更年期综合征吗?(174)
97. 白芥子穴位敷贴治疗更年期综合征(176)
98. 自然疗养因子疗法治疗更年期综合征(177)
99. 物理疗法治疗更年期综合征(177)
100. 运动疗法是防治更年期综合征的最好方法
.....(178)
101. 绝经后妇女发现良性卵巢肿瘤可以不手术吗?
.....(182)

第9章 预防保健

102. 如何预防更年期综合征?(184)
103. 更年期要预防哪些病证?(184)
104. 防止更年期冠心病常有哪些措施?(186)
105. 怎样看护好更年期抑郁症患者?(186)
106. 怎样预防更年期抑郁症?(190)
107. 怎样关注进入更年期的人们?(192)
108. 更年期如何安排生活起居?(193)
109. 更年期妇女的养生要领有哪些?(196)
110. 练太极拳可以防治骨质疏松吗?(198)
111. 保健功有益于更年期综合征的身心健康(200)
112. 怎样才能使更年期心情愉悦?(201)



113. 男人如何平安度过更年期? (203)
114. 跳舞有益于更年期身心健康 (206)
115. 音乐疗法对更年期综合征有益吗? (207)
116. 更年期延缓衰老的保健方法 (208)
117. 更年期宜讲究合理的睡眠 (210)
118. 更年期的健康保健 (212)



诊

第1章

病

须

知

什么是更年期?

更年期是人体由成熟走向衰老的过度阶段，这是不以人的意志为转移的生理现象，是生命活动的规律。衰老是自然界一切生物的共同特征，表现为生物形态结构与生理功能都在发生退行性变化。对人类而言，更年期则是进入老年阶段的前奏曲。

更年期主要表现为人的内分泌功能减退或失调，最突出的是性腺功能的变化。这一变化或轻或重会引起体内一系列平衡失调，使人体的神经系统功能与精神活动状况的稳定性减弱，从而导致人体对环境的适应力下降，对各种精神因素和躯体疾患都比较敏感，以致出现情绪波动、感情多变，并可诱发多种疾病。如果在进入更年期前，对此有足够的精神准备，有一个清醒的认识，则可在心理上较快地适应更年期机体内环境的调整，从而可以避免或减少各种症状的发生，平安度过更年期，顺利迈进老年生活。

更年期一般可分为三期：即绝经前期、绝经期、绝经后期。绝经前期一般开始于45岁左右，由于卵巢功能开始衰退，月经表现出不规则。绝经前期持续2年~4年即进入绝经期，表现为月经停止，是更年期的主要特征。绝经后期一般持续6年~8年，月经停止后至卵巢内分泌功能完全消失，即是进入老年期之前的阶段。

整个更年期的持续时间常因人而异，一般在8年

