



更年期 保健秘诀

GENGNIANQI BAOJIAN MIJUE

主 编 张湖德

人民军医出版社

更年期保健秘诀

GENGNIANQI BAOJIAN MIJUE

主 编	张湖德		
副主编	张东成	赵鹏举	孙海燕
	尹 婷	李秩伦	樊 镒
编 委	谢 黎	韩宇娟	张利平
	程 辉	高延培	张彩红

人 民 军 医 出 版 社

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

更年期保健秘诀/张湖德主编.-北京:人民军医出版社,
1999.12

ISBN 7-80157-006-5

I. 更… II. 张… III. 更年期-保健 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 46141 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京天宇星印刷厂印刷

腾达装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:7.25·字数:156 千字

1999 年 12 月第 1 版 1999 年 12 月(北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:10.00 元

ISBN 7-80157-006-5/R · 006

[科技新书目:510—487⑧]

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

更年期是生命从成熟向衰老转换的一个特定时期,任何人都无法避免,同时更年期又是一个多事之秋。为此,数位养生专家根据更年期的特点,详细地介绍了更年期的概念、特征、常见疾病的防治、心理保健、饮食保健、药物保健、针灸保健、气功保健、体育锻炼、化妆美容、以及性保健等。全书内容丰富实用,语言通俗易懂,方法简单有效,具有较高的参考价值,适合广大群众参阅。

责任编辑 靳纯桥

目 录

第一章 更年期概念	(1)
一、什么是更年期	(1)
二、更年期的男、女区别	(3)
三、更年期的发展阶段	(5)
四、更年期的一般症状	(6)
五、更年期综合征	(9)
(一)更年期综合征的症状表现	(9)
(二)更年期综合征的诊断	(11)
六、祖国医学对更年期的认识	(16)
第二章 更年期特征	(18)
一、心理特征	(18)
(一)影响更年期心理的因素	(18)
(二)更年期的心理特征	(20)
(三)如何对待更年期的心理变化	(22)
二、生理特征	(24)
(一)成熟期生理特征	(25)
(二)更年期生理特征	(26)
第三章 更年期常见病的防治	(42)
一、高血压病的防治	(42)
二、肥胖病的防治	(47)
三、骨折的防治	(50)
四、甲状腺亢进的防治	(53)

五、功能性子宫出血的防治	(59)
六、骨关节炎病的防治	(63)
七、梅核气的防治	(65)
八、秃顶病的防治	(67)
九、外阴瘙痒症的防治	(73)
十、糖尿病的防治	(75)
十一、神经衰弱病的防治	(80)
第四章 更年期心理保健	(86)
一、更年期心理卫生	(86)
二、心理健康与自我训练	(87)
(一)心理健康的要素	(87)
(二)如何保持更年期心理健康	(88)
(三)自我训练	(90)
三、更年期与社会	(93)
(一)社会适应	(93)
(二)工作环境	(94)
(三)家庭环境	(94)
(四)人际关系	(96)
四、更年期常见的精神障碍	(97)
(一)更年期忧郁症	(97)
(二)更年期类偏执状态	(99)
(三)更年期神经官能症	(100)
五、更年期的心理治疗	(102)
第五章 更年期常用的保健方法	(108)
一、饮食保健	(109)
(一)更年期的食养	(109)
(二)更年期的食补	(113)

(三)更年期的食疗	(117)
二、药物保健	(127)
(一)能够延缓衰老的中药	(127)
(二)能够延缓衰老的中医名方	(135)
三、体育锻炼	(143)
(一)体育运动对更年期的主要作用	(143)
(二)适合更年期者的体育运动项目	(144)
四、针灸保健	(155)
(一)针刺保健	(156)
(二)灸法保健	(157)
五、气功保健	(159)
(一)气功锻炼的基本方法	(159)
(二)适合更年期者的常用功法	(160)
(三)练功注意事项	(161)
第六章 更年期的化妆美容	(162)
一、化妆美容的重要性	(163)
二、皮肤的解剖与生理	(164)
(一)皮肤的解剖	(164)
(二)皮肤的性状	(167)
(三)皮肤的生理功能	(170)
三、化妆品的种类和作用	(174)
(一)清洁类化妆品	(174)
(二)护肤类化妆品	(179)
(三)化妆品的选择	(191)
四、传统化妆品	(192)
(一)清洁类传统化妆品	(193)
(二)护肤类传统化妆品	(193)

(三)美容类传统化妆品	(193)
(四)发用传统化妆品	(194)
(五)芳香传统化妆品	(194)
五、使用化妆品的注意事项	(195)
(一)注意激素的影响	(195)
(二)防过敏	(195)
(三)面部患皮肤病时不用或慎用化妆品	(196)
(四)化妆品不宜在皮肤上保留太久	(197)
(五)化妆品不宜涂的太多	(197)
(六)注意识别伪劣化妆品	(197)
(七)要了解一些化妆品能使用多久	(198)
(八)到医院就诊不要化妆	(198)
第七章 更年期性保健	(199)
一、更年期性功能改变	(199)
(一)更年期女性生殖系统的变化	(199)
(二)更年期男性生殖系统变化	(200)
(三)更年期性心理在改变	(201)
(四)更年期性功能的改变	(202)
二、防止性衰老的方法	(203)
(一)什么是性衰老	(203)
(二)引起更年期性功能低下的因素	(204)
(三)防止性衰老的措施	(205)
(四)如何延缓性功能衰老	(208)
三、性器官疾病的预防和治疗	(210)
(一)性障碍	(210)
(二)性疾病	(217)
参考资料	(222)

第一章 更年期概念

一、什么是更年期

人的一生是一个循序渐进、不断发展变化的过程,不同年龄有不同的生理特点和身心特征。更年期是一个医学名词。从字面上看,“更”就是更改、变动、转换。“年”在人的寿命计算上是年龄单位,一年为一岁,更年期就是指生命从成熟期向衰老期转换的一个特定时期。在此阶段,体内发生了一系列的生理变化,如内分泌系统,其中特别是性腺功能改变最为显著,有许多相应的临床表现也与性腺改变有或多或少的联系。因此,也有人认为,从某一个角度说,更年期是性腺功能从开始衰退以至逐渐消失的时期。

女性性腺即卵巢,对妇女来说,卵巢功能是至关重要的。其产生的主要性激素是雌激素,其相应功能的外在表现为月经期周期性来潮。稳定的雌激素的作用持续到40岁左右,有排卵的周期性月经约维持近30年,此后,卵巢功能开始衰退,月经周期逐渐延长,经量逐渐减少,妇女进入更年期。女性更年期起始于停经前几个月,持续到绝经要过两三年甚至更长时间。其间又可分为绝经前期、绝经期和绝经后期。就年龄而言,对应于45~55岁阶段。由于个体差异以及遗传、生活条件和健康状况等因素的影响,也有40岁左右即进入更年期者。随着社会因素的改善,人的寿命的不断延长,有人推测更年期可能有后延的趋势。但学者们的研究却指出,近百年来,人类

绝经期的平均年龄并无显著改变。此外,种族、地理环境等差异,也常使更年期的出现和延续的时间差异。人们还发现女儿绝经年龄常与母亲绝经年龄相差无几。

进入更年期的妇女,生殖能力大为下降并很快停止到绝经,并出现生殖器官以及所有依赖雌激素的组织萎缩。由于性腺内分泌参与体内多种代谢和调整功能,部分妇女可因性激素减少,以至消失,而带来一些暂时不适应症状,构成更年期综合征。症状因人而异,可轻可重,一般都需采取相应治疗措施。有些学者认为,更年期是衰老过程的暴发点,需引起重视和研究。在我国,越来越多的妇女日渐摆脱贫困和性别歧视,社会地位不断提高,营养和卫生保健得到加强,即将经历更年期的人数日益增多,更年期的社会意义就更加日趋重要。因此,全面了解及重视更年期,进行更年期的咨询及保健,积极诊断及治疗更年期综合征,已成为迫切的问题。

更年期在男子同样存在。男子的主性腺是睾丸,其分泌雄性激素,主要是睾酮。但由于男子性腺(睾丸)开始衰老的时间较晚,出现症状的人较少,故男子更年期的界限一般不明显。一般认为:男子自40岁左右,睾丸组织就已开始有轻度退行性改变。虽然衰退发生的迟早、快慢因人而异,但就总体而言,其衰退速度较女性缓慢的多,从开始衰退至完全消失的时间也远较女性为长。在其间的漫长岁月中,男子仍可保持相当的生育能力和性能力。70岁的健康男性睾丸中充满精子者并不鲜见;90岁老翁有精子者亦偶有报道。因此,性腺功能衰退虽可认为是男性更年期的重要原因,但不会是导致更年期机体改变的唯一原因。人体的衰老以及中枢神经系统功能的衰退,在男性更年期的起因中可能较女性有更为重要地位。因此,男性究竟从何时起进入更年期确实也不容易决定,缺乏明确

特征。但从生理角度而言,自 45 岁后,男子体力确实已由盛渐衰,睾丸功能日趋下降,部分人也出现了类似女性更年期综合征的种种表现,虽然有些表现不如女性明显、直观,但他们确实已进入了更年期。

二、更年期的男女区别

男女一生中都经历相似的时期,但并非各个时期都完全一样,特别是在性腺的发育和机能上,两性有很大的区别。这是因为男女从新的生命开始时,细胞核内的 23 对染色体中就有一对染色体不是一样的。这一对是男性染色体在男性为一条 X 染色体和一条 Y 染色体。女性为两条 X 染色体。如果两对中的 X 染色体配为一对,就决定这个生命将长成为女性。如果这两对性染色体中一条是 X,一条是 Y 配对,则这个生命将发展成为男性。

女胚分化出的性腺是卵巢,男胚的性腺则为睾丸。两者所分泌的性腺素亦有很大不同,自身的生长发育方式也不一样。总的来讲,睾丸发育比卵巢慢,因此,男孩的青春期比女孩开始的晚。卵巢的功能旺盛期比睾丸短,而且相对消失的较急促。男性的性腺功能减退缓慢,有记载男性 90 岁尚保持生育能力,也有报道健康老年男人的睾酮水平不随年龄而降低,只 24 小时的平均值较低,一般的印象是 60~70 岁的男性仍有性行为的人数不是太少。至于为何有的受精卵携带两条 X 染色体,有的携带有一条 X 染色体、一条 Y 染色体,那完全是机遇问题。因精子在成熟过程中,最后一分为二时,一半精子带 X 染色体,另一半精子带 Y 染色体,卵子在一分为二时,每半个都带有 X 染色体,所以这半个卵子和精子结合成为一个新细胞时,遇到带 X 的精子只能朝女性发展,遇到带 Y 的精子

就发展成为男性，卵子在这一点上完全没有决定的能力。

由于睾丸有保持旺盛期较长、衰退期较慢的特点，转变期中没有明显的不适感觉，大部分人不知不觉的度过了更年期。因此，一谈到更年期，人们往往认为那是妇科研究的问题，与男性无关。那么男子究竟有无更年期？男子更年期的特点又是什么呢？诚然，女性到了45岁左右往往会出现更年期的各种表现，比如出现月经失调、头晕、心悸、胸闷、气短、情绪不稳、脾气急躁、喜怒无常、心慌意乱、颠三倒四、逐渐发胖、头痛头胀、血压升高、心跳加速、多汗等现象。在男子，有些学者认为，男子到了40岁以后睾丸重量逐渐减轻，50岁开始缩小，产生精子的能力逐渐下降，睾酮分泌下降，睾丸功能减退，垂体促性腺激素也有一定变化，肾上腺皮质分泌的男性激素也减少，这个年龄阶段的男子往往也会出现一些轻重不同的症状，所以，目前大多数学者认为男子也有更年期。但男子更年期的各种表现及症状的轻重，症状出现时间的早晚，皆由于男子性腺功能衰退过程不像女性那样有明显的标志，与女性有很大区别，从何时才算进入更年期也不易确定。但在情绪、心理、性欲等各方面的改变与女性更年期的症状基本相似，却都不如女性那样明显而急骤。

男子更年期症状虽可表现与女性类似的烦躁不安、情绪偏激、易发脾气、心悸、多愁、耳鸣、失眠、心血管系统不稳定等，但其表现常常以神经质、性功能障碍、易疲劳、记忆力减退、思想不集中等为主。由于男性的性腺功能衰退缓慢，男子的更年期症状出现也较晚，一般在55~60岁之间发生，比女性晚10年左右。

三、更年期的发展阶段

更年期既然是从壮年进入老年的过渡阶段，是一个不以人的意志为转移的客观规律，是人体必经的变动时期，那么，在进入更年期之前必定有某些可寻的征兆。

男性更年期出现地较晚，一般症状多不明显，常被人们忽视。其先兆有心理机能减退，体力渐衰，常常感到力不从心，需要更多的休息。并且开始察觉到性功能下降，性欲、阴茎勃起、性交、射精、情欲高潮等一系列功能开始减退现象。睾丸体积开始缩小，血浆睾丸酮水平低于正常水平（正常为 325 纳克/100 毫升）。另外，也可通过家族遗传进行预测。

女性更年期的先兆或早期症状比较明显。首先是月经的改变，然后是女性第二性征和生殖器官的退行性变化。但并非每个更年期的妇女都会因此期的到来而感到不适，因为变化是逐渐发生的。约有 1/4 的人根本就没有异样的感觉，特别是没有发生出血的妇女，把月经停止作为一件减少麻烦的“好事”对待，不予理会，在不知不觉中就度过了更年期。约 85% 的妇女在更年期会有一些不适症状，其中的 25% 会找医生咨询。据统计只有 5%~10% 的人 would 发展为更年期综合征，影响到工作或生活。然而没有症状并不等于没有更年期问题，而是问题表现为潜在的代谢改变。据 1998 年全国围绝经期妇女健康情况调查，2451 例绝经妇女中，患心血管病的占 17.2%，其发病率明显高于绝经前妇女；神经系统及精神方面异常者占 11.1%；身高变矮的为 15.9%；驼背弯腰的占 3.9%，曾发生骨折的为 3.6%；感觉外阴干燥、瘙痒等不适的人就更普遍了。

另外，还可通过下述指标预测更年期：

1. 通过家族遗传进行预测 由于进入更年期的年龄与遗传因素有一定关系,所以,祖母、母亲、同胞姐姐出现更年期的年龄可以作为孙女、女儿、妹妹进入更年期年龄的预测指标。但此指标并不是绝对的,易受后天生活条件、环境、气候、社会因素、药物、疾病等因素的影响,使更年期提前或推迟。

2. 从初潮年龄预测更年期年龄 多数人观察确认,月经初潮年龄与更年期年龄是负相关,即初潮年龄愈早,更年期年龄(绝经年龄)愈晚;相反,初潮年龄愈晚,更年期年龄则愈早。

3. 月经紊乱现象 为最终绝经前的月经表现形式。常有逐渐发生绝经、间断性绝经、突发性绝经等绝经形式。绝经是进入更年期的重要指标之一。

4. 更年期的先兆 妇女进入更年期之前一般都有某些症状。如平时月经较准,经前也无特殊不适,而突然在某次月经前发生乳房胀痛、情绪不稳定、失眠多梦、头痛、腹胀、肢体浮肿等经前期症候群;另外,出现烦躁、焦虑、多疑等情绪精神方面的改变,也是步入更年期的先兆。

四、更年期的一般症状

更年期是人体功能由盛到衰的阶段,体力上的衰退、内脏器官功能的减退都是必然的,但这些变化并无特异性。有些症状,它们既不是器质性疾病,也不是不可克服的或一旦出现就永久存在的病理状态。更年期的特异性改变主要表现在生殖、内分泌和神经系统,其它许多改变都与这一根本改变有着千丝万缕的联系。

女性的生殖周期是以规律性的阴道出血——月经为外在表现,因而女性进入更年期后,其表现得更为明显、直观。我们已经知道更年期是由卵巢衰退引起的下丘脑—垂体—卵巢相

互控制失调造成的一个转折时期。先是卵巢的卵泡分泌量不足以抑制下丘脑功能和脑垂体产生促卵泡激素所需的量,下丘脑又不能分泌足够的促黄体生成素释放因子,因而垂体产生的促黄体生成素达不到波峰,不足以使卵泡由成熟到排卵。过多的促卵泡激素使卵泡不断增大形成卵泡囊肿,不向成熟卵泡转变,中途夭折的闭锁卵泡增多;它们也分泌一定量的雌激素。这些雌激素积聚在一起,持续作用于子宫内膜,使子宫内膜增生过长,但缺乏排卵后的黄体,也就没有黄体酮(或称助孕素)的形成,以致增生期的子宫内膜不能转变为分泌期的子宫内膜。子宫内膜即失去助孕能力,又不能自然全部脱落,因而不能形成自控过程的月经。增生过长的子宫内膜受过量雌激素的影响,常呈不规则部分脱落,而表现为不规则出血。由于不是全部脱落,子宫内膜缺乏有规律的更新过程,故有时月经淋漓数月,有时闭经一个时期,然后大出血,更多的是经过相当时间后,偶尔一个卵泡由成熟达到排卵,于是子宫内膜可以自然全部脱落,形成一次正常月经,这时经量往往比较多。当然,这种偶然排卵的机会越来越少,月经也越来越少,最后停止而绝经。由于更年期的月经变化是卵巢衰退过程的必然结果,因月经的改变主要是由于卵巢中雌激素产生减少所致,女性雌激素主要来源于卵泡细胞。研究表明,50岁以后的妇女几乎已没有什么卵泡活动,即便有个别卵泡残存,这些最老的卵泡也已不易为促性腺激素所激动,雌激素的产生就越来越少。由于性激素分泌的减少,以及随着年龄的增长,各器官对雌激素敏感度下降等原因,人体作为一个整体,这些变化势必会引起整个神经内分泌系统功能的重新调整,以适应上述变化。神经内分泌系统的调整过程必然会影响到其它系统,引起诸如骨质疏松、血脂升高、皮肤粘膜萎缩、潮红、多汗等,

都与神经的内分泌的改变有着直接和间接的联系,于是轻重不一,各式各样的临床表现接踵而来,严重者就形式更年期综合征或其它病征。

男性更年期较女性来的晚,其临床表现较轻微,这与睾丸退化萎缩过程比较缓慢、男性激素分泌逐渐降低、精子生成能力在更年期后也不完全消失、生殖功能衰退过程平缓等有关。在其由盛到衰的漫长过程中,机体有机会进行充分调整。男子50~60岁时,睾丸已渐萎缩变软,产生雄激素的功能也已降低,性欲和性能力方面也呈下降趋势。诸如阴茎勃起所需时间延长,单靠意向而非直接刺激阴茎已难于勃起,射精时间后延,性欲低下。由于睾丸的退化萎缩,引起内分泌系统失调,也引起中枢神经系统调节上的失调,从而有些人会出现神经精神方面的症状及心理改变,如易发脾气、烦躁不安、情绪偏激等。而有的人则变得沉默寡言、性情孤癖、好猜疑、喜怒无常,还有的燥热、多愁、耳鸣、失眠、头痛、精力不集中、注意力差、遇事紧张、易发生倦怠、血压不稳、心律不齐、血脂改变、心悸、口干、浮肿等,不一而足。

经过一段时期后,通过自身复杂的调节过程,神经内分泌系统可在新的情况下,重新建立起新的平衡,更年期的症状便会逐渐消失。

另外,更年期的表现虽是多方面的,而且个体差异也很大,男女的表现更不相同,其表现在很多情况下受各种外环境的直接影响。因而正视更年期的心理变化,持以乐观开朗的态度,对顺利平稳地度过更年期,迎接生命的第二个春天有着积极的意义。

五、更年期综合征

(一)更年期综合征的症状表现

更年期是人生必经阶段,体内新发生的各种变化既不见器质性疾病,也不是不可克服的或一旦出现就永久存在的病理状态,但这些变化毕竟会给人的精神、心理、体质带来一定影响。如果事先有充分的思想准备,对更年期出现的各种变化有正确的认识,对安然顺利地度过更年期有着重要的意义。

其实,80%以上的妇女在卵巢功能衰退的过程中,其神经系统尤其是自主神经系统均能予以较好地调节与代偿,即便是有些轻微不适症状,也在可耐受范围,因而能平安顺利地度过更年期而不出现严重症状。从而安然地进入老年期。有文献记载:英国对1000例更年期妇女进行调查,有15.8%的人毫无症状,62.5%仅有轻度潮热感,84.7%的妇女认为更年期的不适症状不影响她们的工作或日常生活。我国广东亦曾调查3302例自然绝经的妇女,年龄均在40岁以上,9.9%无任何自觉症状,多数人虽有一些生活和行为改变但通过自动调节适应,也能顺利安全地度过更年期。

但确实有约10%~15%的妇女,因种种原因,雌激素的水平下降比较快或突然,或同时有一些较强烈的外因与雌激素的水平变化共起作用,超过了机体和自主神经能很好承受的程度,出现各种各样中度以上症状,甚至影响学习与工作,构成称为更年期综合征的一种心身医学问题。

所谓更年期综合征主要是指妇女在45岁左右以后,在卵巢功能衰退或丧失后的一段时间内,由于雌激素水平下降所引起的以生殖生理和自主神经功能紊乱为主的一系列症候群,更年期综合征多发生于45~55岁之间,其主要表现有以