

三奇堂 养生与健康丛书

马彦红 编著

养生静心法

YANG SHENG JING XIN FA

更年期人群必读

GENG NIAN QI REN QUN BI DU

中国协和医科大学出版社

三奇堂 养生与健康丛书
SAN QI TANG

养 生 静 心 法

——更年期人群必读

马彦红 编著

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生静心法：更年期人群必读/马彦红编著. —北京：中国协和医科大学出版社，2005.7

(三奇堂养生与健康丛书)

ISBN 7-81072-699-4

I. 养… II. 马… III. 更年期—普及读物

IV. R161.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 058388 号

养生静心法——更年期人群必读

编 著：马彦红

责任编辑：谢 阳 谢 冰

出版发行：中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址：www.pumcp.com

经 销：新华书店总店北京发行所

印 刷：北京丽源印刷厂

开 本：850×1168 毫米 1/32 开

印 张：4.25

字 数：54 千字

版 次：2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

印 数：1—7000

定 价：12.00 元

ISBN 7-81072-699-4/R·692

(凡购本书，如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题，由本社发行部调换)

三奇堂养生与健康

编写委员会

(以姓氏笔画为序)

王 晓 刘清华 李海杰 杨峻山

图 娅 罗仁才 索茂荣 袁 钟

高远秋 解 真 戴葵阳 郝晋东



序

21 世纪是一个以人为本，以人的健康为本，健康的养生为本的新世纪。健康是人生第一财富，社会第一资源，健康又是小康社会、和谐社会的基础。但健康不是靠治病得来的，因为治病是下游，事倍功半，健康要靠养生获得，养生是上游，“上医治未病”，事半功倍。

研究表明：1 元钱的预防投入可以节省医药费 8.95 元。临床经验表明又可相应地节省重症抢救费约 100 元。更重要的是预防使自己少受罪，儿女少受累，造福全社会，何乐而不为呢？

目前我国居民健康成本增长很快，已远超过国民经济增长及居民实际收入增长速度，成为制约人民生活水平改善的重要因素。

2001 年，我国卫生资源消耗为 6140 亿元人民币，占当年 GDP 6.4%，因病、因伤残，过早

死亡造成国民经济损失 7 800 亿，占 GDP 8.2%，合计 14.6%。2004 年，上述两项均已突破 8 000 亿元，总数超过 16 000 亿元。而据研究，科学生活方式即养生预防不用花多少钱，既可以使各种慢性病患率总体上下降一半左右，也可以使健康寿命延长 10 年，而且生活质量大大提高，因此养生对国民健康和整个社会具有无可估量的积极意义。

人的生老病死犹如花开花落，春夏秋冬一样，本是自然界的美丽循环。但死的方式却有两种：一是自然凋亡，即无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。另一种是病理死亡，即提前死亡，中年得病，肉体病痛，精神折磨，身心煎熬，人财两空。美国一项报告指出：医疗技术可以减少 10% 的过早死亡，而养生预防可以减少 70% 的过早死亡。因此，养生是当代人求得健康长寿的最科学、最可行的途径。

21 世纪的新健康观念是：健康快乐一百岁，天天都有好心情。健康的内容是：六十以前没有病；八十以前不衰老；轻轻松松一百岁，快



快乐一辈子。

世界卫生组织提出：在人的健康因素中，父母遗传占 15%，环境占 17%，医疗条件占 8%，而个人的生活方式占 60%。因此，健康的钥匙就在自己手里，最好的医生就是自己，最大的敌人也是自己。

在个人生活方式的 60 分中，合理膳食占 17 分。正与我国古代传统医学所说的：“药疗不如食疗，食疗不如心疗”，不谋而合。

养生方法林林总总，但心理平衡最为关键，也就是天天都有好心情。

好心情是指什么呢？就是好心加好情。好心是爱心、善心和真心，好情是友情、亲情和爱情。研究表明：爱心使人健康，善心使人美丽，真心使人快乐，友情使人宽容，亲情使人温馨，爱情使人幸福。有了好心和好情，人的精神面貌、免疫力、抵抗力、代偿力就处于最佳状态。心灵高尚了，心理就平衡，生理就稳定，病理就不发生，什么病都少，即使生病了，也能很快痊愈。

要让养生科学走出殿堂，像“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，就必须插上科普这一翅膀，而且要深入浅出，让百姓喜闻乐见。

具体就是三个“一”：一看就懂，一懂就用，一用就灵。既平白易懂又有可操作性，又是经过实践证明行之有效的。三个“近”：贴近百姓，贴近生活，贴近实践。三个“字”：信、达、雅。既科学严谨，又文笔流畅，充满文采，才能使人爱不释手。

中国协和医科大学出版社以高度的社会责任感，邀请各家，群策群力，写出一系列的高起点、高水平的养生丛书，这些丛书都有三个“一”，三个“近”和三个“字”的特点，成为我国建设科普百花园中的一朵耀眼的鲜花。

我期望这枝鲜花越开越鲜艳。为人民健康多做贡献。

国际科学与和平周和平使者

中国老年保健协会心血管委员会主任委员

洪昭光



前 言

女人一生会经历三个重大的时期：青春
期，妊娠期和更年期。在这三个时期，女性无
论是心理上、生理上都会发生很大的变化。青
春期，花季女孩逐渐发育为成熟妩媚的女人；
妊娠期小生命的孕育和诞生，带来做母亲的欢
乐与喜悦；而进入更年期大部分女性都会出现
身体的不适，称为更年期综合征。于是许多人认
为更年期预示着衰老的开始，意味着女人花样
的生命走向枯萎，青春红颜将逝去不返，对它
怀着莫名的恐惧。其实不然，对更年期及更年
期综合征的误解源于不了解。

本书通过几个浅显易懂的小故事向大家简
单介绍了更年期综合征的基本知识。内容分为
两部分：第一部分是医学常识，包括更年期综
合征产生原因、常见表现、检查方法、中医对

更年期的认识；第二部分是日常自我保健的方法，包括怎样选择适合的运动、养生方法、饮食原则、如何正确补钙、食疗药膳以及非常重要的心理调适和更年期性生活等。

本书旨在为更年期综合征患者和即将进入更年期的朋友以及她们的家人提供医学常识和健康的生活方式。希望能帮助女性朋友了解更年期综合征，揭开它的神秘面纱，消除对它的误解，明白更年期是正常的生理过程，更年期综合征也不可怕，只要在医生指导下正确用药，掌握一些保健知识，就会安然度过更年期；使女性朋友能坦然面对更年期综合征，同时家人也能理解关心处于更年期的女性，营造和谐的家庭气氛，帮助她们顺利渡过这个特殊时期，开始人生的第二个春天。

本书编写仓促，如有不足之处，敬请指教！

编 者



目 录

结识更年期大家族	(1)
难舍老友情	(9)
中医帮您度更年	(22)
更年期养生宝典	(28)
更年期饮食的三大纪律	(37)
美味药膳保安康	(46)
水果美味又健身	(58)
运动的学问	(65)
正确补钙筋骨强	(74)
一个被遗忘的角落	(82)
更年期心理大讲堂	(89)
更年期预报站	(102)
男女平等话更年期	(108)



结识更年期 大家族

一本刚从印刷厂送来的《实用诊断治疗学》放在编辑的桌头，静静地散发着油墨的清香。疾病们被编在一本书中，以后就是邻居了，感冒先结识了同住一个单元的肺炎和支气管炎。看看时间还早，便顺着楼前的草坪慢慢踱步，走着走着前面出现一栋大房子，灯火通明，人头攒动。刚搬到一个新社区，楼里的邻居都是关起门自己过日子，感冒还从没见过这么热闹的场面，不由得走了过去。

门前的名牌上写着：更年期综合征。感冒有点明白了，早就听说更年期综合征症状繁多，会涉及多个系统，看这热闹样，果然没错。突然间门开了，出来一人直奔信箱而去，走到一半看到感冒，疑惑地问：“你是哪家的，怎么不进去呢？”感冒连忙自我介绍，那人笑了：“嗨！我们家族的人太多了，一些远亲平时



很少碰面，我都认不全。原来您是新邻居，快请进！”

感冒随他进入了宽敞明亮的大厅，来到一位头发花白，精神矍铄的老人家面前，“这是我们的户主——更年期综合征”，那人怀着尊敬的口气说，然后又把感冒引荐给老人家。还把刚才闹的误会也告诉了他，老人家和蔼的笑着说：“是啊！更年期综合征的症状是挺多的，有些时候出现更年期症状人们却并不知道那是属于我们家族的。”感冒有些好奇地说：“是吗？我们感冒就很少被人认错。”老人家拉着感冒的手说：“来！我给你一一介绍一下，以后见面就认识了。你运气不错，平日大家也难得聚在一起，今天为了庆贺乔迁之喜，人来得很全。”

“这是老大——月经紊乱，她是更年期最早出现的症状，有人认为她是更年期的前兆。”“紊乱？怎么个乱法？”感冒问。月经紊乱说：“乱就是没规律呗！有人月经周期延长，来潮时间缩短，经量减少，然后慢慢停止；有人月经周期不规律，月经期延长，经量增加，甚至阴道大出血，有时则淋漓不断，然后逐渐减少直至完全停止；还有个别人，突然停止，以后不再来潮。”感冒说：“是这样啊！绝经的方式就有好几种。”月经紊乱抿嘴一笑：“我家算是家庭成



员最简单的呢。老二——心血管症状，他们家人口就比我家多。”

老人家领着感冒往心血管症状那儿走去，边走边告诉他：“老二他家有三个孩子：一个是潮热汗出，一个是高血压，最后一个是心悸。”“我知道潮热汗出，”感冒碰到了认识的朋友，很高兴，兴奋地说：“他是更年期最突出的症状，发作时突然胸前、颈部烘热，随之面部发热、绯红、出汗，严重的可全身发热出汗。持续时间长短不一，短则十几秒，长则几分钟。轻的一天一两次，重的十几次，多在下午、黄昏或夜间发作，甚至会影响睡眠。对吗？家长大人！”“对”。老人家笑呵呵地说。

“可我不知道潮热汗出还有高血压和心悸这两个兄弟”。感冒有点疑惑了。

老人家和蔼地说：“他们的确是一家子，都是更年期自主神经也就是过去所说的植物神经功能紊乱导致的心血管功能异常引起的。虽然名字相同，但与其他疾病中出现高血压和心悸还是有所不同，他们有自己的特点，待会见了你就知道了。”见到老二一家，感冒仔细端详了一下，更年期高血压还真有自己的特点，他收缩压升高且波动较明显，波动时常伴有

潮热。又看看心悸，他和其他原因引起的心悸可差别不大，都是心慌、胸闷、气短，有人还感觉心前区憋闷，好像心绞痛发作。心悸只好自己道出原委了：“更年期的心绞痛叫假性心绞痛，是自主神经功能紊乱引起的，所以发作与体力活动无关，服用硝酸甘油也不能缓解。”潮热汗出递给感冒一杯水说：“没想到我们家有这么多亲戚吧？”，感冒说：“是啊。今天认识了你的兄弟，以后就不会把他俩和其他原因引起的高血压和心悸弄混了。”潮热汗出笑着警告感冒：“你还没见到家族中人口最多的家庭吧？见到准把你吓一跳。”“谁家啊？”感冒好奇地问。“是老三家——精神神经症状。走，我带你去认识一下。”感冒跟着老人家向老三家走去。

当老三家——精神神经症状——的成员起身和感冒打招呼时，感冒相信了潮热汗出的话。头痛、眩晕、失眠、耳鸣、恐怖感、压迫感、记忆力减退、焦躁不安、喜怒无常、抑郁寡欢、多疑、感觉迟钝或过敏、皮肤麻木或蚁行感，一圈下来，感冒手都握软了。这次感冒真的体会到了当明星的不容易，想想明星做宣传的时候得给成百上千的人签名握手多累啊。感冒和精神神经症状开玩笑：“你家是计划生育政策



的漏网之鱼。”精神神经症状苦笑一下说：“我也没办法。雌激素与许多神经肽和神经递质有着复杂的关系，更年期雌激素水平下降使许多神经肽和神经递质浓度发生变化，所以才会导致这么多的症状。你今天见到的是比较常见的。”感冒吃惊地说：“还有啊？”精神神经症状忙解释：“别怕，别怕。这些症状也不可能同时出现在一个人身上，每个人的症状都不相同。”感冒松了口气，对老人家说：“更年期症状这么多，管理这么个大家族，您一定操了不少心。”老人家说：“这三家是更年期症状的大家庭，成员多，露面的机会也多，大家对他们也比较熟悉。还有几家人口少，发病的几率比较低，你可能不知道他们也是我们家族的成员。”

说曹操曹操到，老四——肌肉、骨骼症状——走了过来，见到老人家也在，紧走几步，上前问好。寒暄过后，老人家将感冒介绍给他，对他说：“你家成员简单，你自己介绍吧。”肌肉、骨骼症状说：“好。我们的主要症状是肌肉酸痛、关节酸痛和骨质疏松。肌肉酸痛是因为年龄增长，肌肉缩短，肌张力减弱，运动后肌肉中产生的乳酸消散减慢引起的。而钙吸收及矿物质代谢失常会导致关节酸痛，表现为后头

痛、项背痛、腰背酸痛、脚后跟痛或游走性关节痛。当然钙质流失最直接的后果就是骨质疏松。”感冒点点头说：“嗯，我听说过骨质疏松，他是更年期的常见症状，如果不及时补钙很容易骨折。”老人家对感冒说：“既然你们已经认识了，那就以后再慢慢聊。咱们先走吧，还有两家要介绍你认识呢！”肌肉、骨骼症状热情地说：“你们别去了，我让他们过来吧。”老人家说：“也好。走了半天都有点累了。”

片刻功夫，肌肉、骨骼症状带着家族中最小的泌尿系统症状和生殖系统症状回来了。他们俩是双胞胎，在胚胎发育时期是同一来源，所以都会受到雌激素的影响。别看他俩是双胞胎，但丝毫没有相似之处。泌尿系统症状是：排尿不适、尿频、尿路感染、尿失禁；而生殖系统的症状表现为：性欲下降、阴道粘膜上皮变薄、阴道狭窄、阴道干燥甚至性交出血。

“真是够复杂的。”听完他们的介绍，感冒情不自禁地感叹。老人家莞尔一笑：“好了。家里的主要成员你已经都见过了，是不是有点糊涂啊？”感冒摸摸头不好意思地说：“要记住所有的人还真有点难。不过现在我知道您这家族共有六个主要家庭，至于每家的具体成员以后再慢慢熟悉吧。”“好啊，欢迎你以后常来做