

Gengnianqi Bidu

更年期必读

胡敏华 朱荫芝 等/编著



著名专家悉心指点
集最新更年期保养知识精华

中国妇女出版社

Gengnianqi Bidu

更年期必读

胡敏华 朱荫芝 等/编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

更年期必读/胡敏华,朱荫芝编著. —北京:中国妇女出版社,2005.1

ISBN 7-80203-073-0

I. 更… II. ①胡…②朱… III. 更年期—基本知识
IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 128880 号

更年期必读

作 者: 胡敏华 朱荫芝 景录先等

责任编辑: 禾

封面设计: 吴晓莉

版式设计: 吴晓莉

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京市振宏福利印刷厂

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 9.375

字 数: 180 千字

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 7-80203-073-0

定 价: 15.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

目录

更年期,人生命的转折点

为什么说男女更年期是“多事之秋” 3

女性更年期有哪三个阶段 4

男性更年期会有阶段性生理变化吗 7

女性什么时候进入更年期 8

为什么男子进入更年期的时间比女子稍晚 9

生命之秋,女性会有哪些生理变化

阴道会有什么变化 13

子宫会有什么变化 14

卵巢会有什么变化 16

奇妙的内分泌变化 17

生命之秋,女性会有哪些心理变化

多事之秋与怕老心态 21

- 为什么更年期女性易有焦虑心态 22
- 更年期女性的悲观心理是怎么产生的 23
- 更年期女性会出现抑郁症状吗 25
- 更年期女性会有什么个性行为的改变 25

生命之秋,男性会有哪些生理改变

- 性生活频率减少 29
- 生殖器官的改变 29
- 阴茎勃起角度减低 30
- 大脑功能减退 30
- 心脏功能减退 31
- 其他变化 32

生命之秋,男性会有哪些心理变化

- 更年期男性也会有焦虑心态吗 35
- 为什么更年期男性特别易出现抑郁症 36
- 更年期男性的悲观失落感源于何处 36
- 更年期男性个性行为会有哪些改变 37

更年期男女的其他生理变化

- 皮肤为什么会松弛出皱 41
- 两鬓为什么变得花白 42

泌尿系统会有什么变化	43
更年期女性为什么易患骨质疏松症	44
男性更年期不会患骨质疏松症吗	47
更年期男女都易患高血脂症吗	48
更年期人的心血管功能为什么会降低	50
更年期男女其他方面身体机能的变化	51

更年期男女心理变化之谜

更年期病症与生活环境有什么关系	55
更年期男女必会有情绪反应	57
情绪因素与更年期病症有什么关系	59
哪些人更易患更年期心理疾病	63
哪些人更易出现更年期综合征	64

更年期女性常见病症

女性更年期综合征有哪些表现	69
女性如何对待更年期综合征	71
更年期妇女容易月经紊乱吗	73
更年期为什么会有功能失调性子宫出血	75
功能性子宫出血有哪些表现	76
阴道为什么会干涩或再流血	78
绝经后阴道流血是“二度春”吗	80

- 子宫从阴道脱出是怎么回事 82
- 更年期女性如何防治高血压 83
- 女性糖尿病为什么易出现在更年期 86
- 更年期妇女为何易发卵巢囊肿 88
- 卵巢囊肿主要有哪些症状 89
- 发现卵巢囊肿后该怎么办 91
- 更年期女子患子宫肌瘤危险吗 92
- 子宫肌瘤可产生哪些症状 94
- 更年期妇女是否需要补充雌激素 96
- 为什么更年期女性最好定期进行健康普查 97
- 更年期妇女病普查有哪些内容 99

更年期男性常见病症

- 男性更年期综合征有哪些表现 103
- 为什么抑郁症是更年期男性常见的心理病 104
- 冠心病和心梗对更年期男性有什么威胁 108
- 更年期男性患高血脂怎么办 111
- 为什么更年期男性也易患高血压 111
- 更年期男性怎么对待骨质疏松症 114
- 更年期男性患糖尿病的为什么越来越多 115
- 更年期男性性机能为什么会减退 117
- 为什么更年期男性要关注脑痴呆先兆 118

- 更年期男性发胖好吗 120
- 男性腰颈椎病、肩周炎与更年期有关吗 124
- 痛风病是怎么回事 126
- 为什么更年期男性易发不良习惯引发
的疾病 128

心年轻,人就年轻—更年期心理调适

- 为什么说更年期是个过程不是病 131
- 建立自信,你可以年轻十岁 132
- 学会淡泊,不让烦恼打扰自己 135
- 多关爱他人,少要求别人 137
- 珍惜天伦之乐 138
- 平静对待更年期,多与人交流 139
- 适当培养个人兴趣爱好 140
- 忌贪忌小气 141
- 学会控制自己的情绪 142
- 更年期人要明白心理致病的道理 143
- 忘却衰老,找回“二度春” 145
- 更年期心理病症严重者可进行心理咨询 147
- 心理治疗是一种远古的智慧 148

保持强健有秘诀—更年期生活起居调理

- 开始关注保养 153

- 一定要重视睡眠 158
- 对更年期有益的一些简易保养术 160
- 开始关注减肥 182
- 开始关注生活有规律 183
- 开始关注身体锻炼 184
- 更年期人体育锻炼要注意什么 186
- 更年期要重视保健与体检 188
- 男女更年期保健有哪些要点 189
- 拓宽生活圈,找寻新的活力源 192

吃出健康—抗衰保健饮食方案

- 为什么更年期人要重视食补 195
- 四时如何进行食补才算合适 195
- 不同体质的人如何食补 200
- 要注意培养良好的饮食习惯 202
- 适当关注补钙 209
- 更年期妇女的营养要点是什么 211
- 更年期男子的营养要点是什么 213

保持性年轻—更年期性生活调理

- 更年期男女应该过性生活吗 217
- 更年期妇女还需避孕吗 220

更年期性生活如何才算适度	222
更年期后禁欲好吗	223
更年期纵欲会有什么后果	225
更年期性功能减退怎么办	226
如何保持更年期性生活的和谐	228
心脏病患者可以过性生活吗	230
糖尿病人如何过性生活	233
肾功能不全者可以过性生活吗	234
头痛患者如何过性生活	234
尿路感染者可以过性生活吗	235

虚则补—更年期男女药补方案

为什么更年期补养很必要	239
更年期人怎么补养才算适当	240
几则简易的日常补养方	245
病体最好怎么补养	258
更年期人用激素补养好吗	259
补钙能增进身体的柔韧性吗	260
更年期人如何面对保健品大潮	261
维生素、矿物质的功能有哪些	263
更年期人需加服维生素 D 吗	264
营养过剩会对肌体产生什么危害	265

大胆迎接“二度春”——更年期的美容着装

- 美容着装可让你年轻十岁 269
- 更年期人为什么要重视皮肤保养 270
- 油性皮肤如何辨别和保养 270
- 干性皮肤如何辨别和保养 271
- 敏感性皮肤如何辨别和保养 272
- 更年期人如何清洁面部皮肤 273
- 如何做面部皮肤的按摩护理 275
- 如何做面部皮肤的面膜护理 277
- 如何防治面部皱纹 279
- 如何处理眼袋和黑眼圈 280
- 男士的美容要点是什么 281
- 如何选用化妆品 282
- 颜面化妆的基本方法有哪些 284
- 更年期人的化妆要点是什么 285
- 更年期人如何进行头发护理 286
- 更年期的着装要有新观念 291

更年期,人生命的转折点

人的一生自胎生开始直至死亡,是一个生长、发育、衰老不断变化的过程,也是不可逾越的自然规律。对于男女生命,一生都要经历着胎儿期、新生儿期及儿童期、青春期、成熟期或生育期、更年期和老年期,而更年期就是指由性功能旺盛的生育期向老年期过渡的一个时期。这是男女必经之路,确是一个比较特殊的生命变更时期,过了此期,人便进入了老年期,所以更年期又称“老年前期”。

为什么说男女更年期是多事之秋

更年期是一个人生命的转折点,因为无论男性、女性此时不仅将在生理上经历由盛转衰的过程,也将在家庭、工作、心理上经历诸多压力和变化,这个时期是个需要人们好好重视的过程,因为它需要好好的调理、调适,调好了,它会是人生的“第二春”,让人获得新生、获得健康的“下半辈子”;调不好,它会给人留下病根,让人不断走向衰竭。在现代这个竞争日趋激烈、生活节奏日益加快、一切迅速更新、城市污染日趋加重的时代,更年期的人们会遇到更多的困惑和难题,需要人们用新的生活观、更加科学的生活方式来调适、应对,所以了解一点男女更年期的

变化特点、学一点更年期的科学调适方法，对身处更年期的人们是极有好处的。

女性更年期有哪三个阶段

女性更年期最突出的表现是绝经。医学上以绝经为分界，将更年期分为绝经前期、绝经期和绝经后期，统称为**围绝经期**。

绝经前期：即卵巢功能开始衰退的时期。其特点为卵巢内的卵泡数目明显减少，虽有少数卵泡发育，但不成熟；或排卵前虽仍有一定量的雌激素分泌，但无黄体形成。一般表现为频发无排卵性周期，月经周期逐渐延长且不规则，月经量由多趋向减少，而后停止。但也有一部分妇女月经逐渐稀少，或月经一直正常而突然闭经的。妇女在此时期中，虽然仍可有较正常的月经周期，甚至也可以受孕，但是，容易发生卵泡发育不全，受孕后容易发生流产或胎儿发育不全致畸胎的可能。所以此期的妇女仍然需要避孕，一旦妊娠，应尽早做人工流产术。即便对一个期盼子女的绝经前妇女，亦应劝其不要生育。此期约持续2~5年，有时10年，便进入绝经期。

绝经期：卵巢功能进一步衰退，卵泡的性激素分泌量减少，以至不足以引起子宫内膜增生、分泌而发生剥脱出血，故月经闭止。闭经是更年期的一个主要特征。如此情

况可历时一年以上,而最后一次经潮即称为“绝经”。

绝经的年龄因人而异,不同国家的妇女绝经年龄也不相同。一般发生在45~55岁之间,生育力强者绝经期会延迟,已婚妇女绝经期较未婚妇女为迟。还有人提出,吸烟可能会影响自然绝经年龄而使其提早。国外报道认为,糖尿病、子宫肌瘤、子宫癌、乳腺癌等疾病患者,常伴有绝经期延迟,而卵巢癌、外阴癌患者则会伴随绝经期提早。也有专家认为,重度生殖道感染有时会严重损害卵巢内分泌结构;营养不良、全身消耗性疾病、过量接触放射线,以及施行过对卵巢血液供应有损害的外科手术等,可能影响绝经,使其提早发生。

月经在40岁前停止,称早发绝经,医学上称卵巢早衰。卵巢早衰的确切病因尚不清楚,可能是由于先天性卵巢内的卵泡过少,或由于某种原因促使卵泡闭锁所致,也可能与染色体异常或自身免疫有关。卵巢早衰患者可有正常的月经和生育史,然后无明显诱因而突然出现闭经;也可先有月经过少而后长期闭经。由于卵巢功能过早衰退,雌激素明显减少,这部分妇女常有更年期综合征的症状,如面部潮红、出汗、烦躁等,同时伴有第二性征和生殖器官的萎缩。

与早发绝经相反,延迟到55岁以后或更晚月经才停止的,称晚发绝经。晚发绝经提示卵巢功能延续时间较长,体内雌激素水平较高。一些雌激素依赖性肿瘤或疾病,如

子宫内膜癌、子宫颈癌、乳腺癌、子宫肌瘤、子宫内膜息肉等常易发于绝经较晚的人；一些心血管疾病、糖尿病患者也往往绝经较晚。有人认为晚发绝经的原因均系垂体前叶功能过盛，所以绝经年龄与垂体前叶功能有关。

早发绝经与晚发绝经都属病理性绝经，有人统计其占整个绝经期妇女的5%。过去，认为早发绝经者卵巢功能为不可逆状，不可能恢复生育功能。现在，已有报道卵巢早衰患者经用小剂量雌激素治疗，残存的少数卵泡恢复了正常发育、成熟以至排卵，可恢复月经，甚至可以怀孕得子。晚发绝经多与雌激素水平较高有关，容易伴发生殖道恶性肿瘤。所以这两种病理绝经都应及时找医生咨询，求得合适治疗，尤其是后者更应作全面检查，以排除存在肿瘤的可能性。

除生理和病理绝经外，还有一种特殊的绝经，是因为手术切除双侧卵巢，或经放射治疗使卵巢功能永久性停止，称人工绝经，前者有时亦称手术绝经。由于卵巢功能突然消失或减退，肌体尚来不及调节和适应，有时会发生比自然绝经更严重的更年期症状。所以，对于人工绝经者，不论其年龄大小，均可与更年期妇女同等看待。

绝经后期：是指月经停止一年后至卵巢功能完全消失的时期。绝经后由于卵巢功能的继续减退，卵泡生长及雌激素分泌量渐渐减少，至卵泡消失后，卵巢间质仍具有一定程度的内分泌功能，且可持续多年。随着时间的推移，