

CHANGJIAN

MANGXINGBING

ZIRAN

LIAOFA

XILIE · 第三版 ·

GENGNIANGQI ZONGHEZHENG

常见慢性病自然疗法系列

更年期综合征

蔡树涛 主编

江西科学技术出版社

运动疗法

饮食疗法

其他疗法

心理疗法

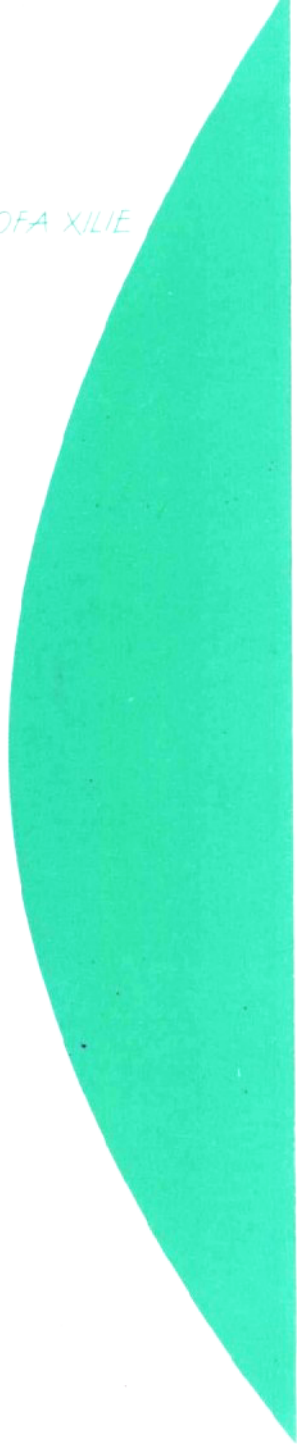


PDG

常见慢性病自然疗法系列

CHANGJIAN MANXING BING ZIRAN LIAOFA XILIE

更年期综合征



图书在版编目(CIP)数据

更年期综合征/蔡树涛主编. —南昌:江西科学技术出版社,
2001. 11

(常见慢性病自然疗法系列)

ISBN 7-5390-2015-6

I. 更… II. 蔡… III. 更年期-综合征-疗法 IV. R588
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 078698 号

国际互联网(Internet)地址:

[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://WWW.NCU.EDU.CN:800/)

更年期综合征

蔡树涛主编

-
- 出版 江西科学技术出版社
发行
社址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号
邮编:330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷 南昌市红星印刷厂
经销 各地新华书店
开本 787mm × 960mm 1/32
字数 160 千字
印张 9
印数 4000 册
版次 2005 年 4 月第 3 版 2005 年 4 月第 2 次印刷
书号 ISBN 7-5390-2015-6/R·482
定价 12.00 元
-

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

前言

自然疗法主要运用自然药品、自然物品,采用自然方式以达到治疗疾病、强身健体的目的。实质上,自然疗法近似于我国的传统医药学体系,可以看成是在世界范围内对以中医学为主要内容的传统医学的新认识、新概念。自然疗法基于对自然界、人类社会和人体生理、病理、健康的整体观和辨证观的认识,主张人是自然界、社会的组成部分,人的健康是身心两方面良好状态的综合,这符合世界卫生组织 1990 年重新公布的关于健康的定义。自然疗法在医疗保健模式上主张天人相应,天人合一,返朴归真,回归大自然;强调人与自然、社会的和谐统一。这与现代医学所主张的“生物-心理-社会”模式相呼应。

现代医学的突飞猛进从根本上改变了医学发展的进程,使许多疾病得到了有效的控制,但随之而来的是化学药品的副作用日趋严重。现代文明使得人们与大自然之间的距离逐渐增大,许多文明病、富贵病亦随之产生。化学药物在治疗一些疾病时往往显得力不从心,因而自然疗法再次盛行于世,越来越受到人们的重视。相信今后的医疗将会趋向于多元化,人们一方面

前言

通过先进的仪器和设备来研究疾病和死亡的奥秘,试图在此基础上达到早期防治疾病的目的;另一方面则会对自然疗法寄予厚望,希望能回归大自然。

自然疗法起源于远古时代,浩如烟海的中医药学是自然疗法的博大体系。在长期的生活实践中,先人总结出“法于自然”的养生原则,远在数千年以前就有认识“自然力量”、利用“自然力量”防治疾病、延年益寿的文献记载。春秋战国时期的《黄帝内经》中提出了“天人相应”和“正气存内,邪不可干”的重整体、重内因的观念;古书中有“神农氏尝百草之滋味,一日而遇七十二毒,晓水泉之甘苦,令民知所避就”的记述;在养生方法上主张“起居有常,饮食有节”,“和于术数,法于阴阳”(体育养生),照射日光,呼吸新鲜空气及采用“摩之浴之”、“行水渍之”的水浴,直到现在,太极拳、五禽戏等保健养生之术仍被广泛采用。这些传统的方法和手段为中华民族的繁衍和昌盛作出了重要贡献,同时也成为现今自然疗法的主要内涵。在自然疗法中,还应包括印度的草药、瑜伽术,美国的筋骨按摩术,日本的足反射疗法,以及近年颇受注意

的森林疗法、泥沙疗法、香味疗法、催眠疗法、色彩疗法、音乐疗法、舞蹈疗法、磁疗、蜡疗等等。这些疗法与传统的疗法相映成趣,越来越引起人们的重视。

自然疗法在西方亦称之为“另类医疗”或“替代疗法”,也就是指“非正统”的治疗和保健方式,其内容五花八门,包括天然药物、健康食品、针灸、气功、按摩、打坐、芳香疗法、音乐疗法等。1998年,美国出版的一本畅销书《8周完全健康术》介绍的就是形形色色的自然疗法。由此可见,美国人的医疗保健视野正在拓宽。仅就美国而言,已有许多医学院开设了“另类医疗”的相关课程。标榜“音乐疗法”的激光唱片纷纷出版上市,其中包括闲情音乐、太极音乐、易经五行音乐、睡眠音乐、现代身心疾病保健音乐等。

自然疗法大体包含五个方面的内容。一是回归自然,食自然界五谷杂粮,吐纳清新空气,饮用没有污染的清泉。应用自然界对人体无害的物质(森林、太阳、空气、泥沙、矿泉水等)疗疾,用非损伤性的(按摩、导引等)办法防病治病,用顺应大自然规律的运动方法治病养生;二是心理疗法,遇上

前言

心烦之事会使人的精神状态不佳,必然导致机体免疫功能低下而生病。心脑血管疾病、糖尿病、癌症等发病率高、危害大,其病因都与社会心理因素有很大关系,因此,除了注意心理预防外,临床上也需心理和药物治疗相结合,以达到良好的效果。其中气功疗法、音乐疗法、书画疗法、娱乐疗法也都起到了心理上的治疗作用;二是气功疗法,气功是通过调身、调心和调息原理,锻炼人的精、气、神而起到防病治病的作用,气功强调自我锻炼,而且持续数月、数年;四是食物疗法,亦称食物养生,是指通过调节饮食来防治疾病、强壮体质的一种自然疗法;五是传统医学中的其他自然疗法,主要指在中医理论指导下的纯天然药物疗法、针灸疗法、刮痧疗法、点穴疗法、火罐疗法等。

自然疗法具有与现代西方医学治疗方法截然不同的两大特点,一是完全摒弃化学合成药物,充分利用自然环境的各种因素、物质和信息防病治病,如森林、阳光、泥沙、空气、水及汤泉,以至草木花果、酒茶饮品的内服、外用(如药敷、熨敷等)和磁、蜡、热能等等,都是利用自然环境和资源为主

的疗法；二是效法大自然的规律，以调理恢复人的自然之性、激发人体抗御疾病的能力为主要应用目的，如针灸、推拿、健身术、气功和心理、音乐与娱乐等等。这些方法与以对抗治疗为主要模式的现代医学不同，它重在激发人体自身的自然抗病能力，调畅机体的失衡状态，达到祛病养生的目的。

自然疗法在调节身体的功能状态、保障健康方面有其独到之处。现代社会中的许多疾病与环境有关，在充满噪声、粉尘、废气、废水、空气污染的环境中，人类的生存质量下降。倘若回归自然，享受一下森林浴、太阳浴、空气浴、温泉浴，会令人心情舒畅，神清气爽。自然疗法有时也可用于解决一些疑难病症，如抗癌症、治肝炎、祛风湿等。自然疗法相对安全无害，副作用及不良反应较少，不仅可以帮助自己摆脱困难，还能有效地帮助别人。由于自然疗法取材方便，操作简单，效果显著，且无痛苦，不少方法在人们的衣食住行、生活娱乐中即可实施，因而受到病患者及家属的普遍欢迎。尽管许多自然疗法的作用机制还有待于应用现代科学技术方法进一步予以

前言

揭示,但其美好前景应是可以预见的。

在应用自然疗法时,应当考虑的是如何与正规治疗相配合,而不是要单纯地回归自然,因为人类社会的进步总是螺旋式上升的。人们应当认识到,虽然中西药都有一定的局限性,但在人们的医疗实践活动中,现代医学占有绝对优势,应是医疗的主体。自然疗法以及世界各国的传统医学只能处在从属地位,起必要的补充作用。现代医学的理论体系已相当完备,对人体功能活动、生理病理的认识已非常精微,更为重要的是现代医学总能借助先进的仪器和最新的科研成果来从事基础研究和医疗实践。毋庸讳言,现代医学有确切的疗效,而很多传统医学疗法则往往有“取巧”之嫌。现代医学能随时从传统医学以及大自然中借鉴,取其精华,完善自我。但是,自然疗法也并不是可有可无的,由于自然疗法具有取材方便、见效易、痛苦小、副作用少、安全无害等优点,理所当然受到人们的青睐。另外,还有不少疾病尚未得到有效的解决,人们还不能完全脱离自然疗法。

自然疗法已受到愈来愈多人们的重视,我国许多地方分别成立了自然医学会,

前言

出版了有关书刊。倡导自然疗法是每一位医学工作者的应尽之职。祖国传统医学是世界上较为完善的自然疗法,为弘扬祖国传统医学的优势,并汲取世界各国自然疗法的合理精髓,我们组织有关专家共同编撰了这套《常见慢性病自然疗法系列》丛书,愿她能为患者的养生康复尽菲薄之力。

本丛书涉及面较广,编撰过程中参考了古今中外的大量资料,谨致衷心感谢!本丛书是对世界自然疗法的一个新探索,恐难免有遗漏和不当之处,谨请读者不吝赐教。

编著者

二〇〇一年十月十日

更年期综合征患者须知	(1)
一、更年期知识点滴	(2)
(一)人生阶段的划分	(2)
(二)什么是更年期	(3)
(三)更年期的身心变化	(4)
1. 面部	(4)
2. 心血管	(5)
3. 消化器官	(6)
4. 泌尿器官	(7)
5. 生殖器官	(7)
6. 神经器官	(9)
7. 骨组织	(10)
8. 生理功能改变	(10)
9. 心理特点	(11)
二、什么是更年期综合征	(12)
(一)细说女性更年期综合征	(12)
1. 女子更年期的起点及期限	(12)
2. 雌激素锐减	(15)
(二)细说男性更年期综合征	(16)
1. 男性也有更年期	(16)
2. 男子更年期何时开始	(18)
3. 从容面对男性更年期综合征	(20)
(三)男女更年期综合征的差异	(22)
1. 年龄差别	(22)
2. 症状差别	(22)
三、敢问更年期综合征缘何在	(23)
(一)奇妙的女性内分泌	(23)

目 录

1. 性腺	(23)
2. 胸腺	(25)
3. 甲状腺	(25)
4. 胰岛	(26)
(二)更年期男性的内分泌改变	(27)
四、祖国传统医学对更年期综合征	
的认识及分型	(29)
(一)祖国传统医学对女性更年期综合征的认识	
.....	(29)
(二)女性更年期综合征的辨证分型	(30)
(三)祖国传统医学对男性更年期综合征的认识	
.....	(30)
(四)男性更年期综合征的辨证分型	(32)
五、易患更年期综合征的人群	(32)
六、更年期综合征的临床表现	(33)
(一)常见症状	(34)
1. 生殖系统功能失调	(34)
2. 心血管症状	(40)
3. 精神症状	(43)
4. 新陈代谢障碍	(44)
5. 骨质疏松	(44)
6. 关节及肌肉疼痛	(45)
7. 其他	(45)
(二)更年期综合征的病情轻重程度的评价	
.....	(46)
1. 记分内容和方法	(46)
2. 评价方法	(47)

七、更年期综合征的实验室检查与诊断	(47)
(一)实验室检查	(47)
(二)更年期综合征的诊断	(48)
(三)鉴别诊断	(49)
1. 神经衰弱	(49)
2. 高血压病	(50)
3. 冠心病	(50)
4. 食管癌	(51)
5. 宫颈癌和子宫肌瘤	(51)
八、更年期综合征相关疾病	(51)
(一)阴道炎	(51)
1. 滴虫性阴道炎	(51)
2. 霉菌性阴道炎	(52)
3. 萎缩性阴道炎	(53)
(二)外阴病变	(54)
(三)尿失禁	(55)
(四)子宫脱垂	(56)
(五)胆石症	(57)
(六)肥胖症	(58)
(七)冠心病	(58)
(八)高脂血症	(60)
(九)高血压	(61)
(十)体位性低血压	(62)
(十一)老年性痴呆	(63)
(十二)甲状腺功能低下	(63)
(十三)糖尿病	(64)

目 录

(十四)骨质疏松症	(64)
(十五)骨关节炎	(65)
(十六)颈椎病	(66)
(十七)肩周炎	(67)
(十八)震颤麻痹	(68)
(十九)中风	(68)
(二十)更年期干燥症	(69)
(二十一)更年期头痛	(70)
(二十二)更年期神经病	(71)
(二十三)更年期抑郁症	(71)
(二十四)更年期便血	(72)
(二十五)更年期牙周病	(72)
(二十六)白内障	(74)
(二十七)皮肤瘙痒症	(75)
(二十八)肿瘤	(75)
● 回归大自然	(77)
一、起居疗法	(78)
(一)居住环境	(78)
(二)起居有常	(81)
1. 生活有规律	(81)
2. 防止潮热	(81)
3. 防止冷感症	(82)
4. 祛除疲劳	(83)
5. 重视疼痛	(83)
6. 不要大瘦	(83)
7. 防止发胖	(84)
8. 防骨酸	(84)

目 录

9. 定期进行健康检查	(86)
(三) 乐观健脑	(87)
(四) 培养兴趣, 忘记烦恼	(88)
(五) 注意饮食营养	(88)
(六) 注意修饰打扮	(90)
1. 良好仪表	(90)
2. 漂亮眉毛	(91)
3. 保养皮肤	(92)
4. 护发	(92)
(七) 加强锻炼	(94)
(八) 保证睡眠	(95)
1. 充分合理的睡眠	(95)
2. 少用催眠药	(95)
3. 有效的快速入眠方法	(97)
(九) 讲究卫生	(97)
(十) 不吸烟	(99)
(十一) 维护和谐的家庭生活	(100)
(十二) 合理安排性生活	(101)
(十三) 适当避孕	(108)
(十四) 同在蓝天下	(109)
1. 夫妻互谅互让	(110)
2. 家庭成员给予全方位的照顾	(110)
3. 做好更年期的保健咨询工作	(111)
二、沐浴疗法	(111)
(一) 矿泉浴	(111)
(二) 足浴	(112)
(三) 药浴	(113)

目 录

三、按摩疗法	(116)
(一)治更年期综合征按摩法	(116)
(二)下肢按摩治更年期综合征	(117)
(三)自我穴位按摩	(118)
(四)搓手摩面保睡眠	(120)
(五)女性更年期综合征患者睡前按摩术	(120)
(六)女性更年期综合征患者祛疲劳按摩术	(121)
(七)男性更年期综合征患者睡前按摩术	(122)
(八)男性更年期综合征患者祛疲劳按摩术	(123)
(九)按摩法缓解潮热汗出症状	(124)
四、运动疗法	(125)
(一)运动治疗更年期综合征的机制	(125)
(二)更年期综合征的运动方式	(128)
1. 踩石	(128)
2. 散步	(129)
3. 慢跑	(130)
4. 游泳	(131)
5. 腰腹部肌肉锻炼	(132)
6. 骨盆运动	(132)
7. 防衰锻炼法	(133)
8. 太极拳	(133)
9. 跳舞	(134)
10. 保健操	(135)

(三)特别提醒	(138)
● 心理疗法	(142)
一、更年期的心理特点	(142)
二、更年期综合征患者的心理变化	(143)
(一)女性的心理变化	(143)
(二)男性的心理变化	(148)
三、更年期综合征患者的心理呵护	(151)
(一)正确对待更年期	(151)
1. 放下包袱,解除烦恼	(151)
2. 保持心理平衡	(153)
(二)更年期妇女的心理调节	(155)
(三)更年期男性有泪不必忍	(157)
(四)家庭关系的调谐	(158)
(五)放松心情的方法	(160)
1. 自然音乐调情志	(160)
2. 练习书画益身心	(161)
3. 精细手工弦放松	(162)
4. 下厨烹调乐开怀	(162)
5. 花鸟鱼虫添愉悦	(162)
6. 小别闹市探幽境	(162)
7. 五色相间觅雅趣	(162)
● 气功疗法	(164)
一、回春功	(164)
二、益智动静功	(165)