

ZHONG XI YI JIE HE
FANG ZHI NU XING SHUAI LAO

中西医结合 防治女性衰老

◆ 刘冬岩 董联玲 王科成 编著

以中西医结合
方式研究与探索防
治女性衰老的著作

中国中医药出版社

中西医结合防治女性衰老

刘冬岩 董联玲 王科成 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中西医结合防治女性衰老/刘冬岩等编著. —北京:中国中医药出版社, 2005. 6

ISBN 7-80156-833-8

I. 中… II. 刘… III. 女性-保健-中西医结合疗法 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 048967 号

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路28号 易亨大厦)

电话: 64407750 邮编: 100013

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者: 北京市卫顺印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开本: 850 × 1168 毫米 32 开

字数: 401 千字

印张: 16.125

版次: 2005 年 6 月第 1 版

印次: 2005 年 6 月第 1 次印刷

册数: 5000

书号: ISBN 7-80156-833-8/R·833

定价: 24.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

HTTP://WWW.CPTCM.COM

前 言

随着社会的进步,社会人口结构日趋老龄化,我国老年人在20世纪末已达到我国人口总数的11%,其数量已排在世界首位。妇女约占人口总数的一半,由于生理的原因,女性衰老的发生机理和防治与男性有着明显的不同。因此,如何延缓女性衰老的进程、防治女性衰老性疾病、提高女性的健康水平和生活质量以延年益寿,愈来愈受到人们的广泛关注。

中医历来重视养生之道及老年保健问题,历代医家对女性衰老的防治积累了系统的理论与丰富的经验。特别是近年来国内中西医结合工作者在这方面做了大量的研究与探索,中西医结合防治女性衰老已成为一门重要的学科,但目前国内尚无此类专著问世。为此,我们编写了这本书,以期对女性衰老的防治以及中西医结合医学的发展做出努力。

本书共分为总论和各论两部分,总论部分介绍女性生殖系统的衰老、女性衰老免疫功能的变化、围绝经期生理与心理变化及心理卫生、女性老年期的生理与心理变化及心理卫生、女性衰老的机理、女性衰老的临床表现、女性衰老的防治思路、女性衰老常用中药与方剂、女性衰老与营养、女性抗衰老常用药膳与食疗、中老年女性养生之道等共12章。各论介绍了女性常见的衰老性疾病,包括围绝经期疾病、中老年女性外阴皮肤病、中老年女性生殖系统炎症、中老年女性生殖器官损伤性疾病、中老年女性性功能失调性疾病、中老年女性骨骼与关节疾病、中老年女性

体表组织器官疾病等的中西医结合防治。本书内容比较丰富，既有预防方面的内容，又有治疗方面的内容；既有药物治疗，又有饮食、药膳等其他疗法，特别是对女性衰老的机理及防治思路方面的论述颇有新意，填补了中西医结合防治女性衰老著作方面的空白。本书实用性强，可作为中医、中西医结合工作者的参考用书，也可作为中老年女性预防衰老及防治衰老性疾病的参考用书。

在本书编写过程中，受到各方面人士的帮助和支持，在此表示诚挚的感谢。由于我们的学识水平所限，书中还有许多不足，甚至错误之处，恳望得到同行和广大读者的批评指正。

编 者

2004 年 11 月 29 日

目 录

总 论

第一章 绪论	(1)
第二章 女性生殖系统的衰老	(5)
第一节 女性生殖生理	(5)
第二节 女性生殖功能的衰老改变	(8)
第三章 女性衰老的免疫学变化	(11)
第一节 女性衰老的免疫学特征	(12)
第二节 女性衰老的免疫机制	(15)
第四章 女性围绝经期生理与心理变化及心理卫生	(18)
第一节 围绝经期生理变化	(18)
第二节 围绝经期心理变化	(19)
第三节 围绝经期的心理卫生	(21)
第五章 女性老年期的生理与心理变化及心理卫生	(23)
第一节 女性老年期的生理变化	(23)
第二节 女性老年期的心理变化	(27)
第三节 女性老年期的心理卫生	(30)
第六章 女性衰老的机理	(32)
第一节 衰老发生的机理	(32)
第二节 女性衰老与男性的区别	(39)
第三节 女性衰老过程不同阶段的衰老机理	(40)
第四节 女性衰老性疾病的病机特点	(44)

第七章 女性衰老的临床表现	(50)
第八章 女性衰老的中医防治思路	(56)
第一节 女性衰老不同阶段的防治思路	(57)
第二节 女性衰老性疾病的常用治法	(59)
第三节 中老年女性辨证用药注意事项	(65)
第九章 女性抗衰老常用中药与方剂	(70)
第一节 女性抗衰老常用中药	(70)
第二节 女性抗衰老常用方剂	(115)
第十章 中老年女性衰老与营养	(135)
第一节 中老年女性的营养需要	(135)
第二节 中老年女性的合理营养	(139)
第三节 具有抗衰老作用的营养素	(142)
第十一章 中老年女性抗衰老的药膳食疗	(150)
第一节 概说	(150)
第二节 药膳食疗理论	(151)
第三节 中老年女性常用药膳食疗的分类	(156)
第四节 中老年女性药膳食疗的原则	(157)
第五节 中老年女性药膳食疗常用食物和方剂	(161)
第十二章 中老年女性的养生之道	(217)

各 论

第十三章 围绝经期疾病	(223)
第一节 围绝经期综合征	(223)
第二节 围绝经期抑郁症	(236)
第三节 围绝经期功能失调性子宫出血	(249)
第四节 绝经后出血	(260)
第五节 卵巢早衰	(270)

第十四章	中老年女性外阴皮肤病	(284)
第一节	中老年女性外阴瘙痒	(284)
第二节	中老年女性慢性外阴色素减退疾病	(293)
第十五章	中老年女性生殖系统炎症	(306)
第一节	老年性阴道炎	(306)
第二节	老年性子宫内膜炎—子宫积脓	(315)
第十六章	中老年女性生殖器官损伤性疾病	(323)
第一节	围绝经期与老年期子宫脱垂	(323)
第十七章	中老年女性性功能失调性疾病	(336)
第一节	中老年女性性欲亢进症	(336)
第二节	中年女性性欲减退症	(345)
第十八章	中老年女性骨骼与关节疾病	(358)
第一节	绝经后骨质疏松症	(358)
第二节	中老年女性退行性关节炎	(371)
第十九章	中老年女性体表组织器官疾病	(382)
第一节	中年女性乳腺增生	(382)
第二节	中年女性皮肤衰老	(390)
第三节	中年女性脱发及头发早白	(405)
第四节	中老年女性皮肤瘙痒症	(419)
第二十章	中老年女性其他疾病	(429)
第一节	中老年女性痴呆症	(429)
第二节	中老年女性肥胖症	(444)
第三节	中老年女性特发性水肿	(462)
第四节	中老年女性尿路感染	(470)
第五节	中老年女性便秘	(480)
方剂索引		(494)
参考书目		(504)

总论

第一章

绪论

21 世纪初, 人类面临衰老的严重挑战, 世界各国人口老龄化的速度正在日趋加快。世界卫生组织规定, 60 岁以上人口占总人数 10% 以上, 或 65 岁以上人口占总人口的 7% 以上的国家, 为老年型国家。我国已进入老年型国家的行列。目前我国人口平均寿命约 70 岁, 60 岁以上老人已有 1.3 亿, 80 岁以上高龄老人近 700 万人。如以 1/2 计算, 其中 60 岁以上女性老年人将达 0.65 亿。可以预料, 在今后的很长一段时期内, 人口老龄化和个体衰老将成为社会生活中的一个十分严峻的问题。

衰老是机体随年龄增长, 阳气衰弱, 阴精亏损, 气血不足, 出现脏腑功能减退, 气血阴阳失调, 组织细胞缓慢性、进行性、退化性功能降低和发生紊乱的全身性、多系统、循序渐进的功能衰退过程的综合表现。人体衰老表现为某一局部或某一器官形态或功能退化, 它是机体整体衰老的反应, 是机体发育、生长、壮盛、衰退生理过程的必然规律。

机体的衰老发生在整体水平, 近年来的文献资料综合报道, 提出了“整体衰老假说”, 认为机体“组织再生性细胞”减少是导致机体衰老的原因, 而其“再生性细胞”的减少与蛋白质和脱氧核糖核酸 (DNA) 合成的“相对不平衡”以及由此造成的

“分化过速”有关。组织再生细胞总是随着年龄的增加而在组织中的比例不断减少的。组织再生性细胞的减少,不仅使组织外观上表现出来逐渐衰老,而且也使组织代谢功能不断减弱,到了一定年龄阶段后,由于整个组织细胞生长更新的减弱而使组织发生萎缩。

近年来发现,存在于骨髓中的造血细胞及来源于造血细胞的免疫细胞均有维持机体代谢的作用,原生殖细胞将是作为生命延续的种源细胞,具有全能的代谢与发育潜能,任何生物的生长、发育和衰老都与它的生殖活动有着密切的联系,女性尤其如此。

在衰老过程中机体从宏观到微观产生了一系列的变化,随着科学技术的进步,人们对衰老变化的认识也在发展和深入,分子水平的衰老机制学说反映当代最新的研究成果与现代的研究水平,对于阐明衰老的机制具有重要意义。目前衰老机制学说,包括遗传程序说、体细胞突变说、错误灾难说、自由基损伤说、免疫紊乱学说、交联学说和神经内分泌说等。但不论哪种学说都不能全面解释衰老机制问题,衰老是多种因素综合和长期作用的结果,不能过分地强调某一种因素的重要性,只有全面地看问题,才能对衰老原因和本质有一个深刻的认识。

中医通过长期临床观察,认为人的衰老与体内的精、气、血、津液及脏腑功能密切相关,特别是脾、肾。人体衰老约从40岁开始,其原因是天癸竭,肾气衰。肾气(包括元阴、元阳)虚损是衰老的重要原因,肾气在机体发育、生长与衰老过程中起主导作用。人体衰老、衰老速度快慢及寿命长短均与肾气强弱有关。脾胃为后天之本,后天可以养先天,脾胃虚弱,气血不足,生机低下,全身各脏器失去供养,从而导致早衰。而在脏腑、精、气、血虚衰的基础上又往往容易产生瘀血、痰浊等病理产物,可以说,瘀血与痰浊是机体衰老过程中不容忽视的病理变化。

衰老是人类生理过程中,必然发展的趋势。延缓衰老的发生,寻求控制衰老过程的方法和途径,探索衰老的机制,一直是人们研究的课题。现代实验研究表明,由衰老所致的功能下降或疾病,不仅是可预防的,而且是可以逆转的。既往抗衰老研究多不分性别,事实上由于女性在生殖、内分泌系统以及生物特征方面的生理特点,其衰老的过程与规律与男性有着较大差异。女性寿命在全世界范围内比男性寿命要高5~6岁,过去人们常把这种差别归于生活习惯和社会原因,诸如男人在外时间长,碰到意外事故多,生活不稳定,经受的社会压力大,吸烟饮酒的比率较高等。但随着社会的进步,女性大踏步走向社会,为什么这种差别没有缩小呢?有统计材料证明无论野生动物或家畜也存在着雌性寿命较高的性别差异。因而应从生物特征上来寻找原因,至今找到的几种原因都与自由基有关。

1. 决定性别的根本原因在于细胞核中的染色体,女性细胞核中有两个X染色体,男性却只有一个X染色体,另一个是Y染色体。X染色体上有葡萄糖-6-磷酸去氢酶的编码,它能使谷胱甘肽(GSH)保持在还原状态,GSH是很重要的自由基清除剂,Y染色体上却没有这种酶的基因编码,所以男性的抗氧化力天生就低于女性。

2. 雌性激素己烯雌酚是自由基清除剂,而雄性激素却无此清除作用。

3. 女性有月经,可每月排出血中的铁离子,降低了铁离子催化Fenton反应,亦即减少了OH的生成。

4. 女性血浆中维生素C浓度高于男性。

5. 对年龄在20~96岁的健康人测定血浆清除总过氧化自由基能力(TRAP),这个指标可反映整体总抗氧化力。女性的TRAP一直随年龄上升,而男性先随年龄上升直到51~74岁,然后急剧下降。

6. 女性基础代谢比男性约低 10%，表明耗氧量少，活性氧的生成也就少。

以上这些差别表明活性氧生成量低，抗氧化力高，则寿命长。

现阶段西医对女性衰老的防治尚无理想方法，近年来中医药对女性衰老防治的研究取得了一些进展，主要集中在卵巢早衰、绝经后骨质疏松、围绝经期综合征等方面，并进行了有关的实验研究，许多国家和城市女性的绝经年龄逐渐推迟，其平均寿命比男性长，而女性在社会工作的退休年龄却比男性早，两者结合起来计算，女性在离开工作岗位之后，比男子约多 10 年的时间主要在家庭度过，因而女性涉及到的老龄问题就更多一些。认真总结中医药防治女性衰老的经验与思路，无论对指导临床还是对中老年女性自我保健都具有重要意义。

第二章

女性生殖系统的衰老

第一节 女性生殖生理

女性的生殖系统是女性机体中的一个重要而独特的组成部分,主要生殖器官包括卵巢、子宫、阴道、输卵管、外生殖器及乳房。

一、卵泡发育

卵巢皮质由特殊间质和卵泡构成,是产生卵子和女性激素的部位。卵巢的基本生殖单位是原始卵泡。每个月经周期中有 8 ~ 10 个卵泡发育,但只有一个到两个卵泡的卵子成熟并排卵,其他卵泡均萎缩、闭锁。卵泡的发育是一个由原始卵泡经过初级卵泡、次级卵泡一直到排卵前成熟卵泡的复杂过程。其中初级卵泡的发育受卵巢本身的控制,而次级卵泡的形成和分化则依赖于垂体促性腺激素(促黄体生成素和促卵泡素)。因此,卵泡的发育受下丘脑-垂体-卵巢性腺轴调控。成熟卵泡的内层为颗粒细胞,外层为卵泡膜细胞,卵子被颗粒细胞包绕着。颗粒细胞含有促卵泡素(FSH)、促黄体生成素(LH)、雌二醇及睾酮等受体,还含有将雄激素转变为雌激素的芳香化酶。卵泡膜细胞含有 LH 受体,激动时合成的是雄激素,而不是雌激素。

二、卵巢激素

1. 雌激素的合成及生理功能

(1) 雌激素的合成 雌激素主要是 17β -雌二醇。雌激素是在卵泡膜细胞和颗粒细胞协同下合成的。其合成过程是卵泡膜细胞在 LH 刺激下合成并分泌雄激素，这些雄激素（可能是雄烯二酮）渗入卵泡液，再被颗粒细胞内的芳香化酶催化形成 17β -雌二醇。卵泡膜细胞也有可能产生一些雌激素。卵巢除分泌雌二醇外，还分泌大量雌酮。女性血循环中的雌激素除来自卵巢分泌的以外，尚有雌激素前体从外周转化而来，肾上腺也能产生少量雌激素。

(2) 雌激素的主要生理功能 ①刺激外生殖器、阴道、输卵管和子宫的生长和发育，它可使阴道呈酸性，增强阴道抵抗细菌的能力，还能刺激阴道上皮角化。②刺激乳腺的生长和发育及第二性征的出现。③对机体代谢产生影响，如保钠保水，加强钙盐沉着，减少血浆胆固醇在动脉管壁的沉积，有利于防止冠状动脉硬化。

2. 孕激素的分泌及生理功能

(1) 孕激素的分泌 成熟卵泡排出卵子后，塌陷卵泡的颗粒细胞立即黄体化，形成黄体。LH 通过 cAMP 使黄体细胞分泌大量孕酮和雌激素。故孕酮主要是由卵巢黄体分泌的，此外肾上腺也能产生。

(2) 孕激素的主要生理功能 ①使子宫内膜由增殖期向分泌期转化。②促进乳腺发育和抑制子宫收缩等作用。

3. 雄激素的分泌及生理作用

(1) 雄激素的分泌 卵巢分泌的雄激素主要为雄烯二酮，是由卵泡膜细胞和间质细胞产生的，此外也能合成脱氢表雄酮和睾酮，卵巢门细胞也能产生雄激素。女性体内的雄烯二酮

50% 来自卵巢, 50% 来自肾上腺, 脱氢表雄酮则 90% 都来自肾上腺。

(2) 雄激素生理功能 ①参与物质代谢、骨骼钙化、刺激红细胞生成。②促进阴蒂、阴唇、阴阜、阴毛发育。③参与下丘脑-垂体-性腺轴的反馈调节, 并对女性性行为中枢有直接影响。④此外, 卵泡萎缩、闭锁也与雄激素有关。

三、卵巢功能的调节

卵巢具有产生卵子和性激素的功能。卵巢的功能受下丘脑-垂体-卵巢轴的调节。垂体促性腺激素中 FSH 在维持和调节卵泡的发育及雌激素合成中起着重要作用。FSH 可促进初级卵泡向次级卵泡转变。促进次级卵泡分化为排卵前卵泡诱发颗粒细胞中芳香化酶活性, 使卵泡中雌激素含量增加; 诱发次级卵泡产生 LH 受体。垂体分泌的 LH 具有促进卵泡膜细胞产生雄激素以及黄体产生孕酮的作用。高浓度的 FSH 和 LH 还可协同促进卵泡排卵, 可见 LH 和 FSH 主要起促进卵泡发育及促进雌激素和孕酮合成的作用。反之, 雌激素和孕酮对下丘脑促性腺激素释放激素 (GnRH) 或垂体 LH 和 FSH 有反馈调节作用。雌激素对 LH 和 FSH 的分泌可产生正反馈和负反馈。在卵泡期中段雌激素浓度增高可反馈抑制 FSH 的分泌 (负反馈), 同时又能促进 LH 的分泌 (正反馈), 接近排卵时 LH 分泌可达高峰。排卵后期, 孕酮分泌大量增加, 雌激素也增加, 此时高浓度的孕酮和雌激素则对下丘脑和腺垂体产生抑制作用, 使 GnRH 释放减少, 进而 FSH 和 LH 释放也减少。可见雌激素和孕激素浓度增高时可对下丘脑、腺垂体产生反馈抑制作用, 当围绝经期体内雌激素减少时, 这一抑制作用解除, 血中 FSH 和 LH 浓度将大大增加。

第二节 女性生殖功能的衰老改变

女性生殖力的丧失主要在于卵巢的退行性变化。从 30 岁开始,女性的生殖能力便逐渐衰退,导致生育力的减弱。到 50 多岁时,激素周期性变化逐渐中止,出现停经,生育能力丧失。

一、卵巢及其附属性器官的变化

1. 卵巢 其重量随增龄减轻。成熟期(育龄期)平均为 9~10g, 41~50 岁为 6.6g, 51~60 岁为 4.9g, 61~70 岁为 4g, 约为育龄期的一半,最后萎缩成为一小片结缔组织。老年女性卵巢由于纤维化而明显萎缩变小。组织学检查可发现,卵巢内卵泡数目减少,基质增生,透明变化乃至萎缩,最终卵泡消失。

2. 阴道 老年期由于雌激素分泌减少,使阴道上皮萎缩变薄,黏膜皱襞减少,短缩,狭窄,干燥,分泌物减少,缺乏弹性,镜下可见阴道黏膜上皮细胞内糖原含量减少。阴道杆菌减少或消失,杆菌应用糖原产生乳酸的过程减弱,阴道 pH 值升高,酸性降低,故易受感染。

3. 子宫 子宫呈现明显缩小,后穹隆消失,分泌物减少,子宫体也日渐缩小,内膜萎缩变薄。由于雌激素降低致月经停止。支持子宫的韧带松弛,肌肉萎缩无力,故易使子宫伴同直肠及膀胱下垂或脱出。

4. 输卵管 输卵管黏膜萎缩,管腔缩窄、闭锁。

5. 外生殖器 皮下脂肪减少、腺体分泌功能消失,真皮血管减少、硬化,外阴和阴唇萎缩。阴蒂缩小,其神经末梢减少,感觉迟钝。

6. 乳房 乳腺及其导管萎缩退化,脂肪减少,结缔组织呈透明性变,致使乳房缩小,加之皮肤干皱、松弛,整个乳房下

垂。这是由于雌激素和孕激素缺乏的缘故。

二、内分泌功能变化

下丘脑 - 垂体 - 卵巢的相互关系在女性生殖生理中起重要作用, 同时在女性衰老过程中亦发生着显著变化。

1. 雌激素 正常女性血清雌激素主要是雌二醇 (E_2) 及雌酮 (E_1), 两者均呈周期性波动, 血清雌二醇的正常范围为 $35 \sim 500 \text{ pg/ml}$, 雌酮为 $30 \sim 200 \text{ pg/ml}$ 。大多数绝经前期女性内源性雌激素的产生逐步减少, 实际上女性在 40 岁后, 虽然月经仍然规则, 但雌激素水平已有下降, 血清雌二醇浓度的峰值仅为年轻女性的一半, 因此, 雌激素缺乏征象可在真正绝经之前就发生。绝经前期雌激素变化个体差异较大, 有些女性体内雌激素仍可保持正常水平或稍减低, 仅见周期性波动消失。绝经期血清雌二醇浓度进一步下降至 20 pg/ml , 由于雌激素水平过低, 不足以引起撤退性出血, 遂使月经完全停止。绝经后期雌激素继续呈进行性下降, 但绝经后 1 年雌激素仍能保持在正常卵泡早期的水平; 绝经后 3 ~ 5 年还有相当量的水平, 直至绝经后 6 ~ 10 年才降至最低。

2. 孕激素 孕酮是由卵巢黄体分泌的, 而黄体是卵巢内的卵泡排卵后由颗粒细胞黄体化形成的。围绝经期内, 卵巢卵泡进一步衰退, 此时虽然卵泡可以发育, 但均萎缩成为闭锁卵泡, 引起无排卵性月经, 随着排卵停止, 黄体退化全部变成白体, 孕酮停止分泌。由于孕酮不足, 雌激素减少, 致子宫内膜不规则增生与脱落, 引起功能失调性子宫出血。绝经期后, 体内的孕酮几乎完全来自肾上腺, 促肾上腺皮质激素可促进分泌, 而绒毛膜促性腺激素 (维持黄体功能) 对分泌无任何影响。

3. 雄激素 卵巢不仅能分泌雌激素和孕激素, 还能分泌雄激素。围绝经期时外周血及卵巢静脉血中睾酮含量与年轻时无异