

家庭医疗保健

JIATING  
YILIAOBAOJIAN



# 更年期综合症

GENGNIANQIZONGHEZHENG

主编：郑峥、林战 \ 广州出版社



家庭医疗保健  
JIATING  
YILIAOBAOJIAN  
CONGSHU

# 更年期综合症

主编：郑崢、林战  
广州出版社



图书在版编目(CIP)数据

更年期综合症/郑崢,林战主编. —广州:广州出版社,2003.5

(家庭医疗保健丛书·第2辑)

ISBN 7-80655-511-0

I. 更... II. ①郑... ②林... III. 女性—更年期—综合征—  
食物疗法 IV. R711.750.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第035880号

## 家庭医疗保健丛书(第二辑)·更年期综合症

---

广州出版社出版发行

(地址:广州市人民中路同乐路10号 邮政编码:510121)

广东茂名广发印刷有限公司印刷

(地址:茂名市计星路60号 邮政编码:525000)

---

开本:850×1168 1/32 总字数:2400千 总印张:118

印数:1—5000套

2003年5月第1版 2003年5月第1次印刷

---

责任编辑:何发斌

责任校对:陈宾杰 封面设计:郭炜

发行专线:020-83793214 83780366

---

ISBN 7-80655-511-0/R·80

总定价:162.00元[全九册(软精装)]

## 序

---

步发展壮大,这对我国广大围绝经期妇女、亿万个家庭以及全社会来说是一个福音。

林战主编的《更年期综合症》一书,既适逢我国更年期保健专业队伍成长成熟的大好局面,又面临我国进入 WTO 最重要的历史时期。是一本力主中西医结合、运用两种不同的方法,着力探索更年期妇女所面临的种种健康问题。这既为我们探索更年期问题提供了一个很好的思路,又涉及到 21 世纪我国医学发展的一个重大课题。该书中主旨的天、地、人合一,阴阳平衡等辨证思想,不仅充分体现了祖国医学在保护中华民族的繁衍与生息、健康和发展中的重要作用,而且代表了世界医学发展的总体趋势和未来走向。

尤为可贵的是,该书对男性更年期健康问题进行了大胆的探索。指出,男性更年期健康如同女性更年期健康一样重要,有许多需求尚未满足,很多问题尚待解决。为此,需要广大医疗保健工作者潜心研究,努力实践。而采取中西医相结合的方式,是解决更年期健康,尤其是男性更年期健康问题的有效方法。

总而言之,更年期的保健是老年健康的基础,只有帮助更年期男女度过这一生理上的困难期,才能使他们顺利进入老年阶段,赢得生命质量和生活质量的提高,健康长寿。随着世界人口老龄化的到来,提高更年期保健的整体水平,不仅关系到老年人自身的健康,而且也是社会文明进步的重要标志。

卫生部原妇幼保健司司长 王凤兰

2002 年 12 月 25 日



## 出版前言

更年期综合征是中老年常见病、多发病。在女性,由于性腺功能衰退及身心变化,一般从41岁左右进入更年期,到55岁左右结束。在男性,出现身心变化较晚,一般可推迟到50~65岁。本病患者,面部、心血管、消化器官、泌尿器官、生殖器官、神经器官和骨骼、肌肉等逐渐老化,心理亦发生变化。临床上出现头晕头痛、心烦急躁、口干、潮热、肢冷、神疲乏力、浮肿等,严重地危害中老年人的身体健康,对身体、生活和行动造成很大不便。研究预防和治疗更年期综合征,是对中老年人的关心和爱护。帮助中老年人愉快地度过更年期,这也是对社会的贡献。本书是我们参考了大量有关治疗更年期综合征的文献和资料,并结合近三十年临床工作经验编写而成,其目的是为中老年人献一份爱心,使中老年人老有所养,老有所乐,老有所医,老有所靠。

本书共十四章：第一章什么是绝经；第二章绝经的生活和心理因素；第三章更年期常见症状及防治措施；第四章男性更年期；第五章更年期保健；第六章更年期妇女避孕方法选择；第七章更年期常见疾病的防治；第八章更年期合理用药；第九章更年期中医辨证治疗；第十章更年期常用健身运动；第十一章更年期常用中药；第十二章更年期常用食物；第十三章更年期常用方剂；第十四章更年期饮食调补方。本书内容丰富，层次清楚，理论联系实际，是一本比较全面论述更年期综合症的著作。

限于时间和水平，本书欠妥之处在所难免，恳请专家和读者不吝赐教。

编 者

2003 年 4 月

# 目录

---

## CONTENTS



### 第一章 什么是绝经

- 一、绝经意味着什么? ..... 1
- 二、绝经的相关定义 ..... 2
- 三、影响绝经时间的因素 ..... 4

### 第二章 绝经的生理和心理因素

- 一、绝经的生理变化 ..... 6
- 二、绝经的心理变化 ..... 8

### 第三章 更年期常见症状及防治措施

- 一、月经的变化 ..... 11
- 二、血管舒缩症状 ..... 12



|                      |    |
|----------------------|----|
| 三、神经症状 .....         | 13 |
| 四、精神症状 .....         | 14 |
| 五、生殖系统改变 .....       | 15 |
| 六、生殖能力下降 .....       | 16 |
| 七、泌尿系统症状 .....       | 17 |
| 八、性功能的变化 .....       | 17 |
| 九、心血管系统的症状 .....     | 19 |
| 十、认知功能的变化 .....      | 20 |
| 十一、皮肤、眼睛和牙齿的变化 ..... | 20 |
| 十二、其他变化 .....        | 21 |

#### 第四章 男性更年期

|                     |    |
|---------------------|----|
| 一、什么是男性更年期? .....   | 23 |
| 二、PADAM 的主要症状 ..... | 24 |
| 三、PADAM 的诊断 .....   | 25 |
| 四、睾酮补充治疗 .....      | 26 |

#### 第五章 更年期保健

|                |    |
|----------------|----|
| 一、增强保健意识 ..... | 30 |
| 二、改变生活方式 ..... | 31 |
| 三、自我监测 .....   | 37 |
| 四、定期体检 .....   | 39 |

#### 第六章 更年期妇女避孕方法选择

|               |    |
|---------------|----|
| 一、屏障避孕 .....  | 43 |
| 二、宫内节育器 ..... | 44 |

|               |    |
|---------------|----|
| 三、口服避孕药 ..... | 45 |
| 四、安全期避孕 ..... | 45 |

## 第七章 更年期常见疾病的防治

|                    |    |
|--------------------|----|
| 一、外阴与阴道炎症 .....    | 46 |
| 二、外阴白色病变 .....     | 47 |
| 三、月经紊乱的处理 .....    | 48 |
| 四、生殖道肿瘤 .....      | 49 |
| 五、乳腺癌 .....        | 52 |
| 六、更年期综合症的处理 .....  | 54 |
| 七、张力性尿失禁 .....     | 56 |
| 八、老年性尿道炎、膀胱炎 ..... | 58 |
| 九、绝经后骨质疏松症 .....   | 58 |
| 十、绝经与心血管疾病 .....   | 67 |
| 十一、老年性痴呆症 .....    | 70 |

## 第八章 更年期合理用药

|                    |    |
|--------------------|----|
| 一、处方药 .....        | 71 |
| 二、非处方药物治疗 .....    | 83 |
| 附录: HRT 常见药品 ..... | 87 |

## 第九章 更年期中医辨证治疗

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一节 女性更年期中医辨证治疗 ..... | 140 |
| 第二节 男性更年期中医辨证治疗 ..... | 146 |

## 第十章 更年期常用健身运动

|              |     |
|--------------|-----|
| 第一节 散步 ..... | 150 |
|--------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第二节 跑步 .....     | 153 |
| 第三节 爬楼梯 .....    | 156 |
| 第四节 骑自行车 .....   | 158 |
| 第五节 气功 .....     | 160 |
| 第六节 保健按摩 .....   | 164 |
| 第七节 医疗保健体操 ..... | 171 |

## 第十一章 更年期常用中药

|           |     |            |     |
|-----------|-----|------------|-----|
| 人参 .....  | 177 | 续断 .....   | 195 |
| 西洋参 ..... | 179 | 猪脊 .....   | 195 |
| 党参 .....  | 180 | 骨碎补 .....  | 196 |
| 太子参 ..... | 181 | 补骨脂 .....  | 197 |
| 黄芪 .....  | 181 | 益智仁 .....  | 197 |
| 白术 .....  | 183 | 冬虫夏草 ..... | 198 |
| 山药 .....  | 184 | 蛤蚧 .....   | 199 |
| 扁豆 .....  | 185 | 胡桃肉 .....  | 200 |
| 大枣 .....  | 185 | 紫河车 .....  | 201 |
| 饴糖 .....  | 186 | 菟丝子 .....  | 202 |
| 蜂蜜 .....  | 187 | 海马 .....   | 203 |
| 鹿茸 .....  | 187 | 熟地黄 .....  | 203 |
| 巴戟天 ..... | 189 | 当归 .....   | 204 |
| 肉苁蓉 ..... | 190 | 何首乌 .....  | 205 |
| 仙茅 .....  | 191 | 白芍 .....   | 206 |
| 淫羊藿 ..... | 192 | 阿胶 .....   | 207 |
| 胡芦巴 ..... | 193 | 龙眼肉 .....  | 208 |
| 杜仲 .....  | 194 | 沙参 .....   | 209 |

|           |     |           |     |
|-----------|-----|-----------|-----|
| 麦门冬 ..... | 209 | 三七 .....  | 220 |
| 天门冬 ..... | 210 | 郁金 .....  | 221 |
| 玉竹 .....  | 211 | 丹参 .....  | 222 |
| 黄精 .....  | 212 | 天南星 ..... | 223 |
| 百合 .....  | 213 | 白果 .....  | 223 |
| 枸杞子 ..... | 214 | 远志 .....  | 224 |
| 桑椹 .....  | 214 | 麝香 .....  | 225 |
| 龟板 .....  | 215 | 石菖蒲 ..... | 226 |
| 鳖甲 .....  | 216 | 川芎 .....  | 227 |
| 薏苡仁 ..... | 216 | 天麻 .....  | 228 |
| 五味子 ..... | 217 | 大黄 .....  | 229 |
| 茯苓 .....  | 218 | 黄连 .....  | 231 |
| 山楂 .....  | 219 | 葛根 .....  | 232 |

## 第十二章 更年期常用食物

|                |     |           |     |
|----------------|-----|-----------|-----|
| 第一节 常用水果 ..... | 233 |           |     |
| 橙子 .....       | 233 | 柑子 .....  | 239 |
| 柚子 .....       | 233 | 桃子 .....  | 239 |
| 西瓜 .....       | 234 | 栗子 .....  | 239 |
| 葡萄干 .....      | 235 | 核桃仁 ..... | 240 |
| 梨子 .....       | 236 | 枇杷 .....  | 240 |
| 苹果 .....       | 236 | 龙眼肉 ..... | 241 |
| 桔 .....        | 237 | 荔枝 .....  | 241 |
| 香蕉 .....       | 237 | 山楂 .....  | 242 |
| 柠檬 .....       | 238 | 杨梅 .....  | 243 |

|                |     |           |     |
|----------------|-----|-----------|-----|
| 罗汉果 .....      | 244 | 木瓜 .....  | 247 |
| 菠萝 .....       | 244 | 甘蔗 .....  | 248 |
| 杨桃 .....       | 245 | 荸荠 .....  | 249 |
| 芒果 .....       | 245 | 落花生 ..... | 249 |
| 黄皮果 .....      | 246 | 黑芝麻 ..... | 250 |
| 椰子 .....       | 247 |           |     |
| 第二节 常用蔬菜 ..... | 251 |           |     |
| 大蒜 .....       | 251 | 藕 .....   | 263 |
| 葱 .....        | 252 | 竹笋 .....  | 263 |
| 韭菜 .....       | 253 | 冬瓜 .....  | 264 |
| 芫荽 .....       | 253 | 丝瓜 .....  | 265 |
| 芹菜 .....       | 254 | 南瓜 .....  | 265 |
| 菠菜 .....       | 254 | 苦瓜 .....  | 266 |
| 甘蓝 .....       | 255 | 黄瓜 .....  | 267 |
| 白菜 .....       | 255 | 葫芦瓜 ..... | 268 |
| 空心菜 .....      | 256 | 海带 .....  | 268 |
| 莴苣 .....       | 256 | 紫菜 .....  | 269 |
| 荠菜 .....       | 257 | 芋头 .....  | 269 |
| 芥菜 .....       | 257 | 马铃薯 ..... | 270 |
| 茄子 .....       | 257 | 莼菜 .....  | 271 |
| 番茄 .....       | 258 | 生姜 .....  | 271 |
| 辣椒 .....       | 259 | 黑木耳 ..... | 272 |
| 萝卜 .....       | 260 | 香菇 .....  | 272 |
| 胡萝卜 .....      | 261 | 白木耳 ..... | 273 |
| 茭白 .....       | 262 | 蘑菇 .....  | 273 |
| 黄花菜 .....      | 262 | 平菇 .....  | 274 |

|                |     |           |     |
|----------------|-----|-----------|-----|
| 猴头菇 .....      | 274 | 灵芝 .....  | 275 |
| 第三节 食用海鲜 ..... | 277 |           |     |
| 对虾 .....       | 277 | 鲢鱼 .....  | 281 |
| 章鱼 .....       | 277 | 海马 .....  | 282 |
| 河虾 .....       | 277 | 泥鳅鱼 ..... | 282 |
| 海参 .....       | 278 | 海龙 .....  | 283 |
| 鲑鱼 .....       | 278 | 鲈鱼 .....  | 283 |
| 鳗鲡鱼 .....      | 279 | 黄鳝鱼 ..... | 284 |
| 草鱼 .....       | 279 | 带鱼 .....  | 284 |
| 狼牙鲈 .....      | 279 | 黑鱼 .....  | 285 |
| 鳙鱼 .....       | 280 | 比目鱼 ..... | 285 |
| 鲫鱼 .....       | 280 | 胡子鲇 ..... | 285 |
| 大鲤鱼 .....      | 281 | 鳊鱼 .....  | 286 |
| 黄颡鱼 .....      | 281 | 鳖 .....   | 286 |
| 第四节 食用动物 ..... | 287 |           |     |
| 金环蛇 .....      | 287 | 家鸽 .....  | 292 |
| 银环蛇 .....      | 287 | 禾花雀 ..... | 292 |
| 青蛙 .....       | 288 | 麻雀 .....  | 293 |
| 家鸭 .....       | 288 | 猫 .....   | 293 |
| 水鸭 .....       | 288 | 狗 .....   | 293 |
| 家鹅 .....       | 289 | 野猪 .....  | 294 |
| 鹌鹑 .....       | 289 | 家猪 .....  | 294 |
| 鹧鸪 .....       | 290 | 猪肝 .....  | 295 |
| 家鸡 .....       | 290 | 猪肾 .....  | 295 |
| 乌骨鸡 .....      | 291 | 猪脾 .....  | 295 |
| 鸡蛋 .....       | 291 | 猪肺 .....  | 295 |

|           |     |          |     |
|-----------|-----|----------|-----|
| 猪胰 .....  | 296 | 黄羊 ..... | 299 |
| 猪肚 .....  | 296 | 山驴 ..... | 299 |
| 猪膀胱 ..... | 296 | 青羊 ..... | 299 |
| 鹿 .....   | 296 | 羊肝 ..... | 300 |
| 鹿角 .....  | 297 | 羊骨 ..... | 300 |
| 鹿肾 .....  | 297 | 羊肾 ..... | 300 |
| 鹿胎 .....  | 297 | 羊肉 ..... | 301 |
| 黄牛 .....  | 297 | 羊胃 ..... | 301 |
| 水牛 .....  | 298 | 羊乳 ..... | 301 |
| 羚羊 .....  | 298 |          |     |

### 第十三章 更年期常用方剂

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 一、定经汤 .....     | 302 |
| 二、毓麟珠 .....     | 302 |
| 三、舒肝效灵汤 .....   | 303 |
| 四、二仙汤 .....     | 304 |
| 五、妇更饮 .....     | 304 |
| 六、补肾调肝汤 .....   | 305 |
| 七、加味补中益气汤 ..... | 305 |
| 八、六味地黄汤 .....   | 305 |
| 九、甘麦大枣汤 .....   | 306 |
| 十、真珠丸 .....     | 306 |
| 十一、珠母补益方 .....  | 307 |
| 十二、柴胡郁金汤 .....  | 307 |
| 十三、更年1号方 .....  | 308 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 十四、归脾汤 .....      | 308 |
| 十五、养心延龄益寿丹 .....  | 309 |
| 十六、三才封髓丹 .....    | 310 |
| 十七、安神润燥汤 .....    | 310 |
| 十八、阴阳双补汤 .....    | 311 |
| 十九、更年期除烦汤 .....   | 311 |
| 二十、益肾汤 .....      | 312 |
| 二十一、安神补心丹 .....   | 312 |
| 二十二、四物安神汤 .....   | 313 |
| 二十三、芩连四物加味汤 ..... | 313 |
| 二十四、更年期健 .....    | 314 |
| 二十五、加减固本丸 .....   | 314 |
| 二十六、龙齿镇心丹 .....   | 315 |
| 二十七、宁心安神汤 .....   | 315 |
| 二十八、丹栀逍遥散 .....   | 316 |
| 二十九、滋阴养血潜阳方 ..... | 316 |
| 三十、滋肾宁心丸 .....    | 317 |
| 三十一、金银败酱草汤 .....  | 317 |
| 三十二、更年期汤 .....    | 318 |
| 三十三、百合龙牡汤 .....   | 318 |
| 三十四、益肾调平汤 .....   | 319 |
| 三十五、当归六黄汤 .....   | 319 |
| 三十六、镇肝熄风汤 .....   | 320 |
| 三十七、地骨皮饮加减 .....  | 320 |
| 三十八、清心平肝汤 .....   | 321 |
| 三十九、二仙地黄汤 .....   | 321 |



|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 四十、淫杞龟鹿丸 .....        | 322 |
| 四十一、理气调血汤 .....       | 322 |
| 四十二、加味当归补血汤 .....     | 323 |
| 四十三、八珍汤合甘麦大枣汤加味 ..... | 324 |
| 四十四、理气调血汤加減 .....     | 324 |
| 四十五、一贯煎加減 .....       | 325 |
| 四十六、六味地黄丸加味 .....     | 325 |
| 四十七、滋肾养肝汤 .....       | 326 |
| 四十八、芩莲四物汤加減 .....     | 326 |
| 四十九、定经汤化裁 .....       | 326 |
| 五十、补中益气汤加減 .....      | 327 |

#### 第十四章 更年期饮食调补方

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 第一节 女性更年期饮食调补方 ..... | 328 |
| 第二节 男性更年期饮食调补方 ..... | 366 |