

珍爱一生 —— 女性自我保健丛书

丛书主编 任芬若 刘俊英



任青云 任芬若 编著

XIYANG GENGHONG

夕阳更红



河南医

珍

书

夕阳更红

XIYANG GENGHONG

任青云 任芬若 编著

河南医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

夕阳更红/任青云,任芬若编著. —郑州:河南医科大学出版社,1999.9

(珍爱一生:女性自我保健丛书/任芬若,刘俊英主编)

ISBN 7-81048-334-X

I.夕… II.①任…②任… III.老年人:妇女-保健-普及读物 IV.R161.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 46271 号

河南医科大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

邮政编码 450052 电话 (0371)6988300

河南医版激光照排中心照排

黄委会设计院印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 38.75 字数 655 千字

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1~4 150 册 定价:42.00 元(全 6 册)

出版者的话

知识经济时代的人最关心的不是财富的多少,而是健康的拥有。但是,现实生活中有许多人不知道怎样来保健自己的身体,有的甚至走入误区。尤其是女性由于生理结构的特殊性,患某些疾病时讳疾忌医。她们对生命的每一阶段所出现的问题,如月经、性问题、怀孕、避孕、哺乳、更年期、老年期充满了困惑和不安。女性特别需要自我保健与防病治病的健康指导,作为亲密伙伴,排忧解难,珍爱一生。

鉴于此,河南医科大学出版社在21世纪即将到来之际,策划了《珍爱一生——女性自我保健丛书》。该套丛书依据女性生命历程的不同时期——青春期、新婚期、孕期、哺乳期、更年期、老年期的生理及心理变化,分为6个分册,即《青春永驻》、《新婚佳期》、《孕期平安》、《初为人母》、《更年无恙》、《夕阳更红》。

我们策划此套丛书的初衷,就是希望集民族希望、社会责任、家庭重担于一身的女性注重自我保健,善待生命,珍爱自己的一生。为了保证该套丛书的水平与质量,我们邀请了有经验、有造诣的妇产科专家教授以及社会学、妇女学工作者联袂编著,力求实现“立足于科,着眼于普,给人以趣,动人以情”的写作原则。

该套丛书全由女性执笔,她们从“健康就是生理、心理及社会适应性的完好状态”这一健康新概念出发,全方位论述了妇女的健康问题。她们从女性自我认知的角度入手,以第一人称的写法,通俗的语言,对女性自己,自己的身体,自身的保健娓娓道来。该丛书视角新颖,图文并茂,一扫同类书中常见的照搬医学教科书的弊端。

我们希望该套丛书能与每个女性为伴,成为每个女性自我保健的家庭医生和卫生顾问,伴女性一生。

河南医科大学出版社

1999年2月

序

随着社会的发展,生活水平的提高,人们对保健知识的需求愈来愈强烈。应河南医科大学出版社之邀,我们遵循生理-心理-社会这一现代健康模式,多次讨论,几易其稿,编写了《珍爱一生——女性自我保健丛书》。全书分《青春永驻》、《新婚佳期》、《孕期平安》、《初为人母》、《更年无恙》、《夕阳更红》6个分册。

●《青春永驻》:青年是由儿童到成年的过渡阶段,是由不成熟到成熟的发展时期。青春期是青年生理、心理处于发展与变化的高峰。《青春永驻》能使青年女性了解青春期生理与心理变化的特征,积极适应这些变化,遵循发展规律,永葆青春活力,健康地走过女性人生的黄金时期。

●《新婚佳期》:恋爱、结婚、成家立业是人生大事,既会给女性带来欢乐、甜蜜和幸福

福,有时又会带来烦恼和痛苦。《新婚佳期》能使女性懂得怎样选择中意伴侣和处理好婚姻大事,掌握新婚保健知识和性生理、性心理、性卫生知识,了解新婚与生育、新婚与避孕、新婚与优生等知识。

●《孕期平安》:妇女是孕育人类的母亲,儿童是创造未来的天使。《孕期平安》遵照母亲安全,儿童优先的原则,全面阐述了胎儿发育的特点,生男生女的奥秘,影响优生的因素,胎教方法及孕期常见病的防治等知识。增强女性自我保健意识,指导女性平安度过孕期,生一个聪明健壮、活泼可爱的小宝宝。

●《初为人母》:孩子的诞生给初为人母的女性带来无比的骄傲与自豪,面对孩子该怎么办?《初为人母》比较详细地介绍了产褥期保健、科学育儿的知识及婴幼儿养育中可能出现的一些情况,帮助初为人母的女性解决养育婴幼儿的困难,掌握婴幼儿常见病的防治常识,使孩子在良好的抚育下健康成长。

●《更年无恙》:绝经是妇女生殖能力停止的标志,更年期是从有生殖能力到无生殖能力的过渡阶段,也是女性生命的最大转折

时期。《更年无恙》详细论述了更年期女性生理和心理上的显著变化和可能出现的病理情况,使即将步入或已经步入更年期的女性,能从中得到保健及防治某些疾病的知识,以顺利度过女性生命历程中的这一特殊阶段。

●《夕阳更红》:“天增岁月人增寿”,虽然人的年龄只增不减,但人的生理年龄、心理年龄、社会年龄都可以自己调整。《夕阳更红》从“有性人”的视角及“健康新概念”出发,系统论述了老年妇女生殖、生理变化,影响老年人健康的心理因素、调适方法及常见疾病的防治知识,使老年女性能正视老年期特殊问题,不惧老,不服老,积极参与社会公益活动,广交朋友,培养广泛的兴趣爱好,充分体现老年女性的生命价值和意义,使夕阳情更浓,夕阳志更坚,夕阳更有为,夕阳花更红。

该套丛书以通俗易懂的语言,图文并茂的形式,表达了具有科学性、知识性、趣味性、实用性和指导性的内容。它既有系统性,可为女性一生提供系统的保健知识,提高女性自我保健的能力,又有一定的独立性,每个分册均可作为一个独立的专题,给不同年龄

的女性提供所需要的帮助。

如果《珍爱一生——女性自我保健丛书》
能成为你的忠实朋友,指导你一生的自我保
健,那将是我们的最大心愿。

编者

1999年3月

前 言

世界卫生组织(WHO)提出到2000年,人人享有初级卫生保健。为实现这一全球性的战略目标,必须在群体保健的基础上,提高人们的自我保健意识,把保健知识交给群众。在我国人口急骤走向老龄化的今天,进入老年期的妇女人数与日俱增,老年人的健康,已成为一个十分重要的公共问题,我们尊重老年妇女这组特殊人群的健康需求编写了《夕阳更红》一书。本书从“有性人”的视角出发,比较详细地论述了老年期妇女生殖生理的变化,及老年期常见病、多发病的防治;从“健康新概念”即生理、心理、社会适应的完好状态出发,全方位地讲述了影响老年妇女健康的诸多因素及其调适方法。

全书注重以通俗易懂的语言、图文并茂的形式,去表达具有科学性、知识性、实用性、趣味性和指导性的内容。把保健知识交

给老年朋友,提高老年人的自我保健意识,增强其自我保健能力,提高她们的生活质量,犹如把保健的“金钥匙”交给了老年人,使她们能够自由地通达保健之门,创造更为和谐的家庭生活、人际关系、夫妻关系,互相鼓励、携手共度健康、幸福的晚年。

希望这本书能成为老年朋友的良师益友,那将是我们最大的愿望。

任青云 任芬若

1999年5月

目 录

上篇 老年期妇女生理保健

一、如何认识老年/3

(一)老年期年龄的划分/3

(二)老年期妇女的变化/4

二、老年期妇女常见病及其防治/18

(一)老年性生殖道炎症/18

(二)老年妇女泌尿道感染及尿失禁/27

(三)老年人易发生子宫脱垂和膀胱、直肠膨出/33

- (四)老年妇女与生殖道恶性肿瘤/36
- (五)预防和治疗骨质疏松症/50
- (六)老年人应警惕高血压病/58
- (七)老年期心血管疾病/62
- (八)与老年朋友谈谈激素替代治疗/68
- (九)老年性便秘/72

三、定期体检、防病治病/74

- (一)定期到医院体检/74
- (二)老年妇女用药注意事项/78
- (三)做疾病康复的主人/78

四、饮食与健康/80

- (一)吃的内容与健康/80
- (二)不均衡饮食对健康的危害/81
- (三)均衡的饮食/82
- (四)饮食应注意的事项/86

五、运动与健康/88

- (一)运动有益于身体健康/89
- (二)了解我们自己/91
- (三)全身运动/92
- (四)智力运动/100
- (五)运动应注意的事项/103

六、睡眠与健康/104

- (一)睡眠时间/104
- (二)养成午睡的好习惯/106
- (三)如何防止失眠/106
- (四)注意睡眠卫生/108

七、老年妇女的性生活与健康/110

- (一)影响老年妇女性反应的因素/111
- (二)老年人性问题的几种表现/111
- (三)适度的性生活有益健康/112
- (四)老年人性生活应注意的问题/113

下篇 老年期妇女心理保健

一、人的四种年龄/119

二、延缓衰老的秘诀/126

- (一)心理不衰,青春常驻/128
- (二)延缓衰老的方法和技巧/133

三、丧失后的心理调适/141

- (一)退休后的心理调适/141
- (二)丧偶后的心理调适/150
- (三)健康丧失后的心理调适/156
- (四)油尽灯灭时的心理调适/159

四、我们的社会适应能力/163

- (一)适应社会角色的转变/164
- (二)老有所为延长社会年龄/171
- (三)开放自我,融入社会/174

上篇 老年期妇女生理保健



向生理器官老化挑战，
我们永葆青春活力。

