

大众**保 健 食 谱**丛书
DAZHONGBAOJIANSHIPUCONGSHU

更年期食谱 200种



GENGNIANQISHIPU200ZHONG

伍佩英 韩 婷 编著



更年期食谱

更年期代谢特点
更年期综合征的症状
缓解更年期综合征的食物
缓解更年期综合征的药物
更年期食谱 200 种

P E N G R E N

上海科学技术出版社

J I N O S H I

烹饪教室

更年期 食谱 200 种

伍佩英 韩 婷 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



RBE-76

上海科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

更年期食谱 200 种 / 伍佩英, 韩婷编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2005.6

(大众保健食谱丛书)

ISBN 7-5323-8104-8

I. 更... II. ①伍... ②韩... III. 更年期—食物疗法—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第059952号

世纪出版集团 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市文化印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 4.5 字数 100 千

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

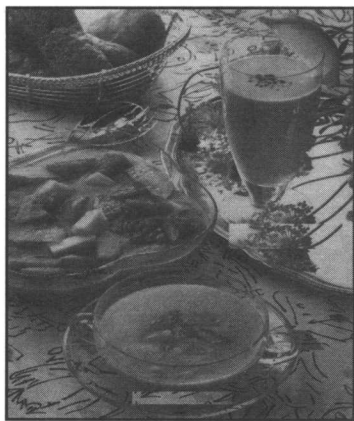
印数: 1—5 100

定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

本书主要介绍更年期代谢特点,更年期综合症的病因、体征及防治措施,缓解更年期综合症常用的有效食物、药物及食谱。书中按照主食、药粥、菜肴、饮料等类别分别详细介绍各食谱配方、制法、功效等,并对传统的加工和烹饪方式作了某些改进。所选食谱原料易得、操作简单、安全可靠且营养美味,适合家庭制作时选用。本书注重实用性和普及性,并兼顾到各个地区和人群的特殊性。对于家庭及医护人员,都有一定参考价值。



序

营养是生命的物质基础,自古就有“民以食为天”之说。饮食营养不仅维系着个体的生命,而且也关系到种族延续、国家昌盛、社会繁荣和人类文明。“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”,是我们祖先数千年前就提出的至理名言,并是当今营养学家一致公认合理营养饮食的原则。“虚则补之,药以祛之,食以随之”,进一步指出疾病除药物治疗外,还应重视营养饮食;“三分治,七分养”,营养饮食即在其中。

时代在发展,社会在进步,人民生活水平日益提高,餐桌上的食物丰富多彩。由于历史的原因,人们的营养观念没有做到与时俱进,营养知识的宣传和教育相对滞后,营养师的队伍极为薄弱,使得高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、高体重,以及乳腺癌、前列腺癌、结肠癌等富裕型疾病应运而生。据有关报道,我国目前慢性非传染性疾病患病率上升迅速,饮食结构与多数慢性病的患病率密切相关。2002 年对 31 个省市的 132 个县市进行第 4 次全国营养调查,结果是我国 18 岁及以上居民中,高血压患病率为 18.8%,全国患病人数 1.6 亿多;糖尿病患病率为 2.6%,全国糖尿病患病人数 2 000 多万;成人超重率为 22.8%,肥胖率为 7.1%,分别为 2.0 亿和 6 000 多万;成人血脂异常患病率为 18.6%,全国血脂异常现患人数 1.6 亿。同时也存在营养不足的问题,钙、铁、维生素 A、维生素 B₂ 等微量主要营养素缺乏是我国城乡居民普遍存在的问题。全国城乡人口钙摄入量仅为 391 毫克,相当于推荐摄入量的 41%。合理营养,平衡饮食是防治这些疾病的有效方法。“医食同源,药食同根”,提示营养饮食和药物治疗对于疾病有异曲同工之处。



为了满足广大群众通过饮食来防治有关疾病的愿望,我们受上海科学技术出版社的委托,组织了国内有关学者编写了这套《大众保健食谱丛书》,共 16 种。本丛书各册分别为一个大众普遍关心的饮食营养方面的话题,每册除对相关疾病的基础知识作了简要介绍外,重点介绍了 200 个制作简便、疗效确切、安全可靠的食谱,希望能使读者有所收益。

本书内容丰富,可操作性强,适合广大家庭阅读,也可供临床营养师、医护人员、厨师及烹饪爱好者参考。

临床营养学教授、博士生导师 蔡东联

2005 年 4 月

前 言

无论男女,当他从中年向老年过渡时,随着年龄的增加,机体逐渐衰老,内分泌机能,特别是性腺机能都会相应衰退。由于生理的原因,女人45岁,男人50岁左右便进入人生的“多事之秋”,即进入了更年期,并由此产生许多更年期综合征的症状,如头晕耳鸣、心悸失眠、烦躁易怒、潮热盗汗、五心烦热,或浮肿、大便稀薄、腰酸腿软,严重者还会有喜怒无常等精神症状。生活水平提高之后,人们更加注意生活质量,即使进入更年期也是如此。由于知识的贫乏,进入更年期后,因为对许多更年期综合征症状不了解,有不少人惶惶不可终日,以至于症状日益加重。在采用相关药物治疗的同时,饮食营养治疗有不可替代的作用,有助于患者度过难关。

更年期是男女人生的必由之路,正确认识和对待更年期,有益于安然度过更年期,为高质量的老年生活做准备。

本书主要涉及男女更年期的不同特点、生理变化及防治措施等内容,重点介绍更年期食谱及其烹调方式。本书具有科普性及实用性,叙述深入浅出,通俗易懂;所介绍食谱原料易得,易于实施,便于家庭烹调;同时,在兼顾中国传统饮食的基础上,更多地引入现代营养饮食方法。在每种食谱后面给出了食品所含能量和主要营养素的数值,读者在选择食物时可根据自己的实际情况作参考。

作为居家必备的参考书,希望本书能对正处于更年期的朋友及其家人有所帮助。

编著者

2005年6月

目 录

一、更年期症状及体征	1
(一) 女性更年期	1
(二) 男性更年期	11
(三) 延缓生理衰老	19
二、更年期饮食	24
(一) 女性更年期饮食原则	24
(二) 男性更年期饮食原则	26
三、更年期常用食物及其作用	27
更年期食谱	31
芒果鲜鱼	32
煎酿辣椒	32
椰菜素卷	33
百宝翡翠	33
沙丁鱼蒸肉饼	34
百花酿冬菇	34
鸡卷	35
珍珠鲤鱼	35
蕨菜香菇	36
西红柿草菇	36
荷花鱼肚	37
碧绿五花	37
脆鳝	38
红油豆腐	38
红油鸡翅	39
麻婆豆腐	39
炒鳝糊	40
糖醋藕块	40
芝麻鱼条	41
火腿色拉	41
山楂蒸白菜	42
芥菜拌马兰头	42
西芹炒淡菜	43
百合炒鳝丝	43
洋葱炒肉片	44
素什锦	44
云片豆腐脑	45
煎酿豆腐	45
金腿鲫鱼	46
枸杞炒芹菜	46

广式蒸鱼	47	毛豆凤尾虾	63
蚝油炒草菇	47	紫包滑蛋	63
金腿千千结	48	韭黄炒鱼丝	64
玉板豆腐	48	韭菜炒鸡蛋	64
炖山笋	49	兰花炒鱿鱼	65
奉化摇蚶	49	火腿炒茄瓜	65
拌芹菜	50	蚝油牛肉	66
白兰地烧栗子	50	清炒三丁	66
清蒸冬瓜盅	51	菠萝炒鸡片	67
罗汉上素	51	芋泥鸭	67
油吃水萝卜	52	豆芽芹段拌双丝	68
西柠胡萝卜排	52	淡菜炒笋尖	68
香辣胡萝卜条	53	炸禾花雀	69
一品豆腐	53	枇杷虾	69
拆烩鲢鱼头	54	生敲鳝丝	70
五柳鱼头	54	清蒸鲩鱼	70
剁椒鱼头	55	蟹油海蜇皮	71
砂锅鱼头	55	豆腐衣炒青蟹肉	71
豆瓣鱼	56	蚝油大鲍片	72
油焖笋	56	三鲜瑶柱	72
竹笋炒豆苗	57	荠菜炒鸡肉片	73
炸菊花虾包	57	发菜绣球冬菇	73
寿字鸭羹	58	干烧冬笋	74
口味鳝片	58	炒双冬	74
生炒蒜薹肉	59	口蘑蒸鸡	75
葱油鲫鱼	59	炒青虾仁	75
花椒鱼片	60	千岁爷豆腐	76
辣子鸡丁	60	蒸虾	76
鲜溜鸡丁	61	三丝燕菜	77
荷叶鸡	61	糯米藕片	77
炸核桃鸭子	62	金酿豆腐	78
豆腐鲫鱼	62	拌绿豆芽	78

焦溜豆腐	79	山药黄瓜汤	95
油焖白菜	79	鸡汤金钱鱿鱼	95
芝麻豆腐	80	罐烤面包葱丝汤	96
海米冬瓜	80	虫草炖鸭	96
旱蒸南瓜	81	芡实煲老鸭	97
蒜烧平菇	81	凤凰粟米羹	97
葱油苦瓜	82	玉米羹	98
蘑菇炖豆腐	82	核桃栗子羹	98
干煸苦瓜丝	83	芝麻山药羹	99
清风送爽	83	百合莲子汤	99
三美豆腐	84	人参银耳羹	100
雪菜炒冬笋	84	菠菜煎饼	100
奶油菠菜汤	85	绿豆粳米饭	101
芭蕉山楂羹	85	洋桃炒饭	101
山药菠菜汤	86	番茄粳米色拉	102
薏米仁白菜汤	86	什锦荤素色拉	102
橘子山楂羹	87	苹果冻	103
海带豆芽汤	87	橙汁布丁	103
四色豆腐汤	88	苹果布丁	104
苋菜银鱼羹	88	猪肉鸡蛋面片	104
罗宋汤	89	蜜桃鲜贝杏仁卷	105
竹笋糟鱼汤	89	鸳鸯雪花卷	105
皇室鸡汤	90	烤双肉蛋饼	106
鸡汤萝卜	90	柠檬鸡蛋咖喱冻	106
丝瓜竹荪汤	91	虾仁面	107
乌鸡白凤汤	91	瘦肉皮蛋粥	107
龙凤酸辣汤	92	羊肉薏米仁粥	108
印度咖喱绿豆汤	92	鲫鱼贵妃粥	108
凉瓜蜜枣汤	93	百合玉竹粥	109
酸辣汤	93	山药萝卜粥	109
啤酒汤	94	枸杞南瓜饭	110
鸡汤鱼丸	94	南瓜粳米粥	110



羊奶糯米粥	111	龙眼洋参茶	121
桑白糯米粥	111	大枣枸杞饮	122
冰糖燕窝粥	112	五汁蜂蜜饮	122
石榴粳米粥	112	葛根牛奶饮	123
黄瓜薏米仁粥	113	麦冬羊奶饮	123
熟地大枣粥	113	党参山楂饮	124
丹参红花粥	114	山药蛋花饭	124
茯苓五味粥	114	银耳鸽蛋饮	125
北芪红枣粥	115	山楂银耳粥	125
米凉粉	115	芹菜山楂粥	126
油酥蛋卷	116	木耳芹菜粥	126
珍珠圆子	116	首乌红枣粥	127
拔丝金枣	117	双耳高粱粥	127
鸡汤抄手	117	素菜粳米粥	128
龙眼山楂饮	118	菊花核桃粥	128
莲子雪蛤饮	118	萝卜海蜇粥	129
白菜荸荠饮	119	赤豆玉米饭	129
太子参牛奶饮	119	健脾茯苓糕	130
苹果柿子汁	120	薏米仁粳米饭	130
核桃三物饮	120	鸡蛋盖米饭	131
柿叶山楂饮	121	扬州蛋炒饭	131

一、更年期症状及体征

(一) 女性更年期

女性一生中有三大“调理期”：一是青春期，二为怀孕期，三是更年期。在不同的人生阶段，尤其是更年期，应好好注意身体及生理的变化，以便健康、快乐地度过人生的重要时期。女性更年期指妇女卵巢功能由逐渐衰退至完全消失的过渡时期，即从卵巢功能开始衰退到完全停止的阶段。临床主要表现为月经紊乱、月经停止、植物神经系统失调和性格特征改变等症状。目前医学界多将更年期分为绝经前期，绝经期和绝经后期三个阶段，这也是妇女从中年向老年过渡的时期。女性在40~50岁之间出现停经，这时卵巢功能逐渐退化，女性激素合成也日渐减少，造成妇女体内种种生理变化及某些不舒服的症状，如潮红、盗汗、上半身发热、月经不规则、血压上升，以及时不时会有疲倦、头晕、呼吸不顺畅、胸口郁闷、焦虑不安、脾气暴躁或失眠等情形发生。这些情形通常称为“更年期征候群”或“停经征候群”。更年期症状多发生在绝经前后2~3年。症状出现的年龄、持续时间、轻重程度因人而异，除与卵巢功能衰退的速度有关外，还与社会、精神、心理等因素有关。因此，更年期是复杂的生理变化过程。它是女性生命周期的必经阶段，谁也躲不过去。更年期是个独立的阶段，不能将其简单定义为成年期或老年期，也不能盲目地视之为从成年期走向老年期的过程，它是独立的人生阶段。这个阶段对于不同的女性来说，其实际意义是不同的。有的人进入更年期持续的时间短些，而有的长些甚至长达20年，以至更久。

1. 更年期特点和生理变化

(1) 更年期分期

① 绝经前期：卵巢功能开始衰退的时期。卵巢尚有卵泡发育，但不能成熟，或排卵前虽仍有一定量的雌激素分泌，但无黄体形成。

② 绝经期：通常认为年龄超过45岁的妇女，停经已达1年者，则

最后 1 次月经期称为绝经期。

③ 绝经后期：指月经停止后至卵巢内分泌功能完全消失的时期，亦即进入老年期之前阶段。卵巢内分泌功能减退是个逐渐的过程。通常从 45 岁左右绝经前期开始，持续 2~5 年后即进入绝经期，绝经后期通常持续 6~10 年；整个更年期通常为 8~15 年。

(2) 更年期妇女生理变化

① 月经改变：月经失去规律性，周期长短不一，经血或多或少，或闭经几个月。

② 自主神经障碍：更年期由于血中缺乏孕激素，雌激素水平下降，影响自主神经的稳定性。部分妇女产生不同程度的心血管和神经症状，如潮热、出汗、心悸、性格改变或烦躁、忧郁等。

③ 雌激素分泌减少：因雌激素下降致其他生理改变。第二性征发生变化，乳房、外阴、盆底组织、尿道上皮组织均逐渐萎缩。妇女的内外生殖器进入更年期后，特别是绝经以后会发生较明显的改变。外生殖器主要表现为阴毛稀疏，阴阜大，小阴唇呈萎缩状；内生殖器以卵巢的变化对机体的影响最大，卵巢中卵泡的数目随着年龄的增長而逐渐减少，卵巢的质量和体积随着年龄的增長逐渐减轻和萎缩。绝经后妇女的阴道黏膜变薄，皱襞减少，伸展性减弱。由于子宫肌层和内膜层的萎缩，子宫体积也随之变小，子宫体与子宫颈的比例由生育期的 2:1 变为 1:1。

(3) 影响绝经因素：更年期通常开始于绝经前约 10 年，卵巢功能衰退明显的临床指标是“绝经”。绝经年龄通常在 45~55 岁之间。妇女绝经的迟早个体差异很大，与很多因素有关。

① 初潮年龄：初潮年龄较早者，绝经较迟；初潮年龄较迟者，绝经较早。

② 遗传及家族因素：母亲及姐妹绝经较早者，则本人绝经也早；反之，则较晚。

③ 月经周期及经量：月经周期短，经期持续天数少，经量少，无痛经的妇女通常绝经较早；月经周期长，持续天数多，经量多，有痛经者通常绝经较晚。

④ 生活水平:生活水平高的妇女绝经晚,反之则较早。

⑤ 婚姻状况和生育能力:已婚妇女较未婚妇女迟;孕产次数多则绝经迟,孕产1次以上者较未孕产者为迟。

⑥ 文化程度:初小文化及文盲较高中、大学水平者绝经为迟;家庭不和,孤独冷漠者绝经较早;离婚或丧偶者较有配偶绝经为早。

⑦ 吸烟:吸烟可提前绝经,这是由于烟的尼古丁影响卵巢血液供应,使卵巢功能早衰而造成的。

⑧ 某些妇科疾病:如子宫肌瘤、子宫颈癌、子宫体癌、乳腺癌疾病可伴发绝经延迟。

2. 更年期妇女常见症状及防治措施

(1) 功能性子宫出血:妇女正常每次月经的经血量在50毫升左右,但是有的人每次经血量很多,超过100毫升,甚至达几百毫升,这是调节与控制月经周期的内分泌功能出了问题,称为功能性子宫出血,俗称“血崩”。这类病好发于卵巢开始发育和衰退的时期,即青春期与更年期,因为在这2个时期,人体内有关月经调节的下丘脑—垂体—卵巢三者内分泌功能极不稳定,会造成月经量异乎寻常地增加。发生在更年期的功能性子宫出血,除了经血量增加外,经期长短不一,出血量也可能时多时少,时间一久会发生贫血。于是,头昏眼花、倦怠等症状纷至沓来。更年期功能性子宫出血有时还会伴随着女性更年期综合征同出现,情绪变化、精神状态不佳,也可加重“血崩”的程度。

防治功能性子宫出血措施:并非更年期以后就进入绝经期,所以要对更年期功能性出血加以重视。由于本病有碍身体健康,一旦发生应采取如下措施:

① 注意精神状态,避免喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等精神刺激。

② 重视气候保健,防止风寒、暑、湿、燥、火等对人体的有害刺激。

③ 注意饮食卫生,避免生、冷、酸、辣等不恰当的饮食刺激。

④ 采用止血措施,选用云南白药、安络血等止血药物。

⑤ 调节月经周期,使用雌激素及孕激素类药物或中药,让月经变得有规律。倘若是顽固性更年期功能性子宫出血,经上述处理不能



奏效时,需诊断性刮宫检查,以进一步查明子宫内膜的情况。

(2) 性功能障碍:更年期女性性功能障碍的表现有性欲减退、无性抚爱的要求、无性兴奋反应、性交阴道痉挛与疼痛。已婚或生育过的妇女的性欲减退或无性欲多属继发性,这种性冷漠或无性兴奋反应往往是由于丈夫缺乏性知识,不能满足妻子的要求,因而妻子对性生活产生厌恶,或虽勉强应付,但认为性交只是为了满足丈夫的性要求。也有人认为完成“育儿”的责任后,性生活是多余的“工作”,对生活的态度是“越短、越少越好”,甚至感到厌烦,托辞逃避,拒绝丈夫的性要求。性功能障碍使夫妇之间性欲上差距增大、生理方面发生变化和性行为改变,严重时可导致家庭关系的破裂。

预防性功能衰退措施:对更年期妇女进行有关性知识的健康教育,是预防性功能衰退的一项有意义和重要的工作。要使她们认识到更年期的性行为并不随着月经的停止而停止,而是和机体的其他系统一样,是渐渐衰退的过程。美国的一项研究报告指出,70 岁以上的妇女仍有半数以上继续对性生活感兴趣。所以,更年期妇女不必为此担心,要对自己的性能力树立信心。性行为是人的自然本能,是和心理、社会、环境等多种因素有关的。满意的性行为是靠夫妻双方共同努力完成的,夫妻之间的感情融洽,性生活中的感情交流和彼此间的尊敬理解,对性行为都有很大的影响。绝经后的妇女继续保持性要求,维持正常的性生活,可以延缓阴道和其他生殖器官的萎缩,有助于防止机体的老化。健康教育的主要目的是使妇女通过对性解剖和性生理知识的了解,形成完整正确的概念,顺利度过更年期。

更年期妇女中断性生活对身体健康有影响。性生活是维持夫妻感情与家庭幸福的重要一环。和谐、健康、适宜的性生活也是促进人体健康长寿的重要因素。女性到更年期后,生理上往往发生一种根本性的转变,卵巢的功能日益衰退,卵巢分泌的雌激素逐渐减少,阴道变得干燥萎缩,分泌物减少,易患萎缩性阴道炎、外阴瘙痒、性交疼痛等病症,不少更年期妇女对性生活产生厌恶。其实,女性在更年期厌恶、拒绝或自动停止性交对于健康长寿是十分有害的,其弊端除不利于夫妻感情的交流,影响家庭生活的幸福美满外,更重要的是会加

速女性体形老化的步伐,变得苍老、憔悴,并会促使大脑组织功能衰退,甚至引发精神抑郁症及其他更严重的精神方面疾病的发生。对性生活厌恶的更年期妇女,在精神上树立“不服老”的意念是继续保持身体青春活力的关键。其次注意仪表、装束和饮食营养,进行护肤美容,经常保持对美的领悟力和敏锐感,才能保持女性的魅力,对性爱的要求才能自然增强。

妇女更年期通常在45~50岁之间,随着人们生活水平的不断提高,许多妇女的更年期也明显向后推迟。此时的特点是卵巢不能按期排卵,月经紊乱,生育力减退,但又偶尔出现排卵,仍有怀孕的可能。更年期开始的早或晚,持续的时间长或短,个体差异是很大的。不避孕也不怀孕的妇女中,到50岁前后分娩的例子并不少见。由于卵子先天不足,此时怀孕容易出现异位妊娠、胎儿畸形、葡萄胎等。因此,更年期还应坚持避孕。

(3) 妇科肿瘤:更年期妇女为常见肿瘤的高发年龄,常见的肿瘤有子宫肌瘤、子宫颈癌、子宫体癌、卵巢肿瘤等。这些肿瘤如能早发现,早诊断,早治疗,可大大提高治疗的效果及患者生存率。因此,了解肿瘤的发生原因,做好预防工作是非常重要的。

肿瘤发生的原因如下:

① 内分泌功能失调:更年期妇女的卵巢排卵功能衰退,脑下垂体呈暂时性机能亢进。在脑下垂体内分泌的过度刺激下,可促使某些肿瘤的发生。此外,由于卵巢功能低落,卵巢不排卵,就不能分泌孕激素,体内雌激素如无孕激素对抗,也可使已经存在的子宫肌瘤和乳腺肿瘤的生长速度加快,甚至诱发某些肿瘤。

② 年龄增长引起的代谢变化:由于年龄的增长,机体的新陈代谢减慢,各种器官的细胞容易出现异常的生长,进而发展成为肿瘤。

③ 慢性刺激或肿瘤质变:有些方面的慢性刺激是造成肿瘤的因素。当这种刺激长年累月地继续存在,一直没有消除,到了更年期就容易促发肿瘤。还有某些良性肿瘤,年轻时就存在,但由于症状不明显未进行治疗,随着时间迁延,肿瘤会由良性变为恶性。

预防妇科肿瘤的措施:主要是普及妇女保健卫生知识,定期进行



妇科普查,如发现妇科疾病,应积极治疗,加强锻炼,提高体质,努力去除肿瘤的发生因素,一旦发现肿瘤,应早期诊断,早期治疗。

如何早期发现子宫颈癌:子宫颈癌好发生于 40~50 岁的妇女,阴道接触性出血是子宫颈癌的特点。当某个已婚妇女在性交、妇科检查甚至大便后突然发生阴道接触性出血,出血量虽然不多,但可能就是子宫颈癌较早的临床症状,对此须提高警惕。对绝经后出现间断性的无规律阴道出血或血性白带,也要注意。当宫颈上的大血管受癌肿侵犯的范围逐渐扩大时,还可以出现腰骶部或下腹疼痛、尿频、尿急和排尿困难、腹泻、便血及下肢浮肿等发病信号。由于子宫颈癌易于暴露,同时可以直接进行细胞学及活体组织检查,因而能得到早期诊断。所以凡 40 岁以上的妇女,每两年至少检查一次,如细胞涂片可疑,则须进一步作阴道镜及活组织检查、诊断性刮宫。如还是不能证实涂片的阳性诊断则须反复作涂片随访。凡细胞涂片持续 3 次阳性的则要作宫颈锥形切除、刮宫或全子宫切除术,以保证达到早期诊断的目的。

要进行妇女乳房防癌普查:乳房癌是最常见的乳房肿瘤,发病率仅次于子宫颈癌。因其生长部位表浅,检查较方便,容易早期发现,及时治疗,得到比较满意的效果。如发展至晚期,治疗效果往往不够满意,对妇女危害较大。因此,定期进行乳房防癌普查十分必要。普查对象:以 30 岁以上妇女为主要对象,可与妇科普查同时进行。乳房癌发病年龄大多数在 40~60 岁,尤以 45~49 岁发病率高。因此,重点普查对象为 45 岁以上的妇女。年轻妇女的乳房癌多进展快,老年妇女的乳房癌病程可持续数年。

(4) 外阴瘙痒症:外阴瘙痒为外阴部阵发性瘙痒,可以突然出现,也可以顿时消失,夜间就寝时尤其明显,为此难免会用力搔抓,结果导致外阴破损、糜烂。外阴瘙痒可以发生在任何年龄,青壮年妇女多半因穿着化纤织物内裤,避孕工具刺激,月经期不洁,使用塑料月经带、碱性肥皂引起。老年妇女发生外阴瘙痒者较为多见。这是因为老年妇女绝经后体内雌激素水平降低,加上本身皮肤也有衰老变化,皮肤分泌减少,容易发生外阴干燥而诱发外阴瘙痒;另一方面,老年