

# 让**健康**伴随 更年期

专家建议的  
饮食生活、美容、运动方法

〔日〕丸本百合子 主编

张文静 王铁桥 译



河南科学技术出版社

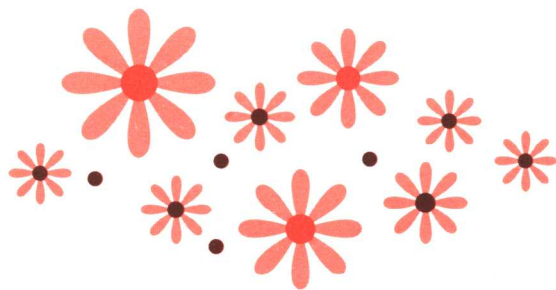
专家建议的饮食生活、美容、运动方法

# 让健康 伴随更年期

---

〔日〕丸本百合子 主编

张文静 王铁桥 译



河南科学技术出版社

KOUNENKI WO UTSUKUSHIKU RAKU NI SUGOSU

© THE PUBLISHING DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION  
UNIVERSITY. 2001

originally published in Japan in 2001 by THE PUBLISHING  
DEPARTMENT OF KAGAWA NUTRITION UNIVERSITY.

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,  
TOKYO.

著作权合同登记号：图字 16 - 2002 - 056

版权所有，翻印必究

### 图书在版编目 (CIP) 数据

让健康伴随更年期 / [日] 丸本百合子；张文静，王铁桥译．  
—郑州：河南科学技术出版社，2004.1

ISBN 7-5349-3003-0

I. 让…II. ①丸…②张…③王…III. 女性—更年期—保健—  
基本知识 IV.R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 044984 号

责任编辑 刘 欣 责任校对 申卫娟

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码：450002 电话：(0371) 5737028

河南第二新华印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本：890mm × 1240mm 1/32 印张：5 字数：200 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-5349-3003-0/R · 586

定价：18.00 元

## 更年期所带来的身心变化

1

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 迎接更年期的到来 .....                  | 2  |
| 更年期是人生第二个转折点 .....              | 4  |
| 更年期体内的激素变化仅次于青春期 .....          | 4  |
| 担当调整卵巢激素角色的下丘脑 .....            | 6  |
| 更年期是大脑和身体的混乱期，是由于卵巢老化而出现的 ..... | 8  |
| 更年期和更年期综合征 .....                | 10 |
| 令人担心的更年期相关疾病 .....              | 16 |
| 骨量的减少和骨质疏松症 .....               | 16 |
| 高脂血症与动脉硬化症 .....                | 20 |
| 预防骨质疏松症、高脂血症的饮食生活 .....         | 22 |
| 最重要的是预防肥胖 .....                 | 22 |
| 什么是均衡饮食 .....                   | 24 |
| 更年期要积极摄取的营养及食品 .....            | 26 |

## 更年期饮食

29

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| 每日摄取 6 698 千焦的均衡饮食菜谱 .....       | 30 |
| 充分摄取维生素和矿物质，以调整健康状态 建议早餐食谱 ..... | 34 |
| 即使用现成的原料也能完美地达到营养均衡 建议午餐食谱 ..... | 38 |
| 充分摄取B族维生素解除疲劳 建议晚餐食谱 .....       | 42 |
| 建议 40 岁以后食用的正餐主菜 .....           | 48 |
| 年轻之本——抗氧化维生素食谱 .....             | 60 |
| 充分摄取强筋健骨的含钙食品 .....              | 68 |

## 减轻更年期症状的养生术及自我调理 77

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 减轻更年期症状的措施和护理 .....        | 78  |
| 潮热、出汗、手脚发冷 .....           | 78  |
| 郁闷、情绪急躁、失眠、头痛 .....        | 82  |
| 肩膀酸痛、腰痛、肌肉痛 .....          | 88  |
| 皮肤发麻、瘙痒 .....              | 90  |
| 阴道分泌物减少、干涩、瘙痒、性生活疼痛 .....  | 91  |
| 尿失禁与排尿困难 .....             | 92  |
| 防止肌肤老化的保养和护理 .....         | 94  |
| 皮肤粗糙 .....                 | 95  |
| 细皱纹 .....                  | 95  |
| 褐斑、脸色暗淡没光泽 .....           | 95  |
| 面疱 .....                   | 96  |
| 皮肤松弛 .....                 | 96  |
| 皮肤发红 .....                 | 96  |
| 恢复身心健康的运动项目 .....          | 100 |
| 消除肩膀酸痛、背部疼痛的上半身体操 .....    | 100 |
| 改善腰痛的下半身体操 .....           | 102 |
| 预防腰痛的体操 .....              | 104 |
| 散步是保持体形、预防骨质疏松症的有效方法 ..... | 106 |
| 30分钟改变运动强度的散步 .....        | 108 |
| 下雨天在家跟着电视做健美体操、有氧健身操 ..... | 110 |
| 消除疲劳、促进睡眠的体操 .....         | 112 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 向您推荐更年期按摩穴位 ..... | 113 |
| 年长者谈“我的更年期” ..... | 114 |

## 更年期就诊用药指南

119

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 看医生之前应事先了解和考虑的问题 ..... | 120 |
| 觉得不舒服时到医院去 .....       | 120 |
| 容易和更年期症状混淆的疾病 .....    | 121 |
| 妇科就诊前应准备和考虑的事情 .....   | 124 |
| 消除更年期症状的药物和使用方法 .....  | 127 |
| 消除更年期症状的药物及疗法 .....    | 128 |
| 激素补充疗法 (HRT) .....     | 128 |
| 中医疗法 .....             | 136 |
| 用精神、神经系统的药物治疗 .....    | 138 |
| 更年期前后多发的妇科疾病 .....     | 140 |
| 宫颈息肉 .....             | 140 |
| 子宫内膜异位症 .....          | 140 |
| 子宫肌瘤 .....             | 141 |
| 宫颈癌 .....              | 142 |
| 子宫体癌 .....             | 143 |
| 卵巢肿瘤 .....             | 144 |
| 卵巢癌 .....              | 144 |
| 子宫下垂与子宫脱出 .....        | 145 |
| 年长者谈“我的更年期” .....      | 146 |
| 更年期的问与答 .....          | 150 |

# 更年期所带来的身心变化

到了更年期，就标志着不再是女人了吗？更年期是衰老的开始？或是……？身心会有什么样的变化？为什么会发生变化？度过更年期后，还有什么样的变化在等待着我们？

这些都是即将步入或已经步入更年期的女性朋友需要了解的知识。



# 迎接更年期的到来

更年期是女性身体发生很大变化的时期。过去，很多人都消极地看待这种变化。近年来，越来越多的人把这种变化看做是迈向人生的第二个转折点，从而积极对待。

## “良好心态”可以战胜更年期吗？

更年期往往容易给人造成消极的印象。实际上女性自身是怎么看待的呢？下面的资料是以35岁以上的女性为对象，对有关更年期印象进行调查的结果。

如图1所示，有半数以上的人对更年期有一种危机感。根据不同年龄段的统计，越是年轻人，有危机感的人就越多。然而，在包括处于更年期且年龄为50岁以上的女性中，则减少到30%~40%。人们对不理解的事情，总是感到不安。实际体验

后，许多人会感到“也没有什么了不起嘛”。

另一方面，人们认为更年期综合征是“闲暇人的富贵病”，“用良好心态就可以减轻症状”。20年前，在加拿大进行的有关对更年期印象的大规模调查中，80%的女性赞成这样的观点，“一生中兴趣广泛的女性几乎感觉不到绝经期”。如图2所示，日本有60%以上的女性持有相同的看法。

还有人认为，“绝经后，就不再是女人了”。但是，如图3所示，因绝经而感到“遗憾”、“心情复杂”、

### ●资料 / 关于更年期的问卷调查

出处：关注女性身体和医疗协会“怎么感知更年期”。来自2953人的体验（日本妇女会）。1991—1992年以全国35—60岁的女性为对象进行的问卷调查。有效回答人数为2953人。其中84.0%的人为在职者，7.8%的人未婚，82.6%的人已婚，7.7%离婚或丧偶，1.9%的人不详。

图1 对更年期有危机感吗？

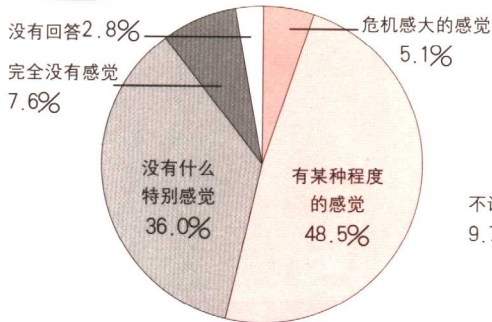
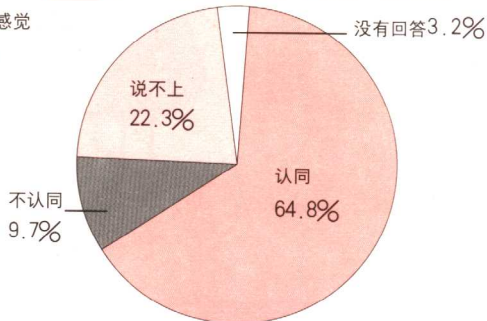


图2 兴趣广泛或有工作，感觉不到更年期



“寂寞”等持否定态度的女性意外地少；55~60岁的年龄段中，大多数女性感到“松了一口气”。

图4表明，近80%的女性回答“可以战胜更年期”。从这一结果中，我们似乎可以了解到，大多数女性对更年期的变化确实感到不安，但相信用“良好心态”是可以战胜的。

### 倾听身体的声音，选择适应年龄的生活节奏

据说，在20岁年龄层的女性中，越来越多的人对更年期感到不安了。这大概是因为她们既要工作，还要干家务；既要生孩子，还要养育孩子，因而过分地透支青春和体力的缘故吧。这样的话，就难以达到“人生80年”的目标。随着年龄的增长，人人都会失去青春和生育能力，体力也会下降。仅用“良好心态”，会加速走向死亡，重蹈在经济高度发展时期急剧增加的“过劳死”的覆

辙。

更年期综合征多为自觉症状，一般称为“原因不明的自诉症状”。由于个体差异很大，往往容易误解成用精神就能战胜。其实，更年期的症状用“精神”是治不好的。

“精神”只是对流逝的岁月或为丧失生育能力而产生的失落感，与由于体能下降而造成的失败感或身心状况下降完全不同。调查表明，女性已经从对“性”的拘泥中解放出来了。有必要进一步用“良好心态”调节的是，细心倾听自己身体发出的声音，“不能像年轻时那样勉强自己了”。不舒服时，就明明白白说不舒服。要抛开一味要求女性青春永驻和充满母性的这种男性社会价值观，有勇气转换生活节奏，做到“轻松愉快，逍遥自在”。而且，更重要的是正确地理解更年期。

图3 关于绝经的感觉

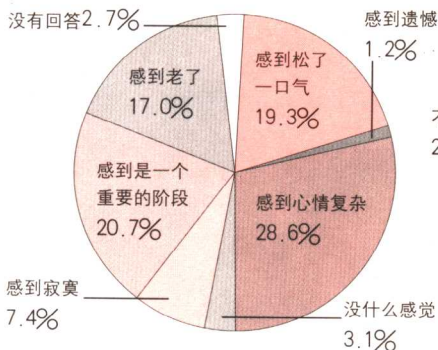
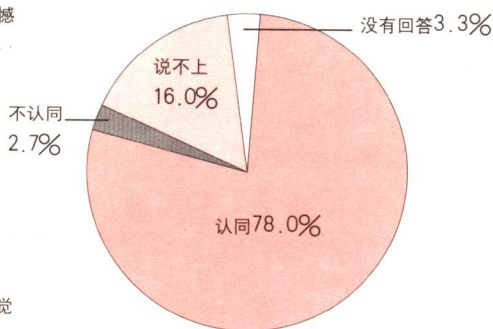


图4 更年期可以战胜



# 更年期是人生第二个转折点

由于女性自身缺乏对更年期正确的知识，加上周围的人对更年期反应的不解，从而使症状加重。想知道更年期身体要发生什么变化，就应具备听懂身体发出的声音的能力。

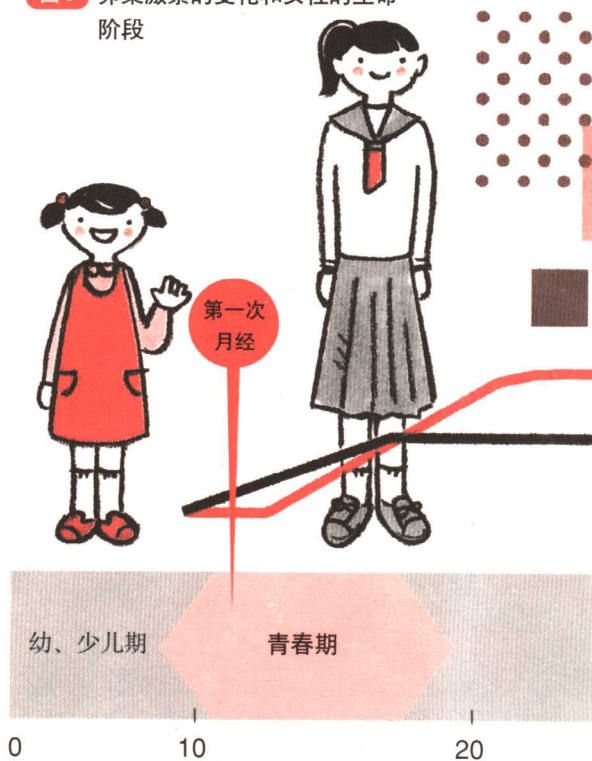
## 更年期体内的激素变化仅次于青春期

所谓更年期，就是指绝经前后的这个阶段。绝经有个体差异，大都发生在45~55岁。首先月经不规律，不久停经，再到身体恢复稳定，这段时间大约10年，我们称之为更年期。

对于女性来说，一生中最重要的阶段是迎来第一次月经的青春期。此外，还有一些小的阶段的到来，如月经前后、妊娠及分娩等。青春期和更年期是装点女性生命色彩的两个重要时期。

女性的一生，可以根据是否具有生育功能，划分为三个生命阶段。那就是没有生育功能的幼、少

图5 卵巢激素的变化和女性的生命阶段

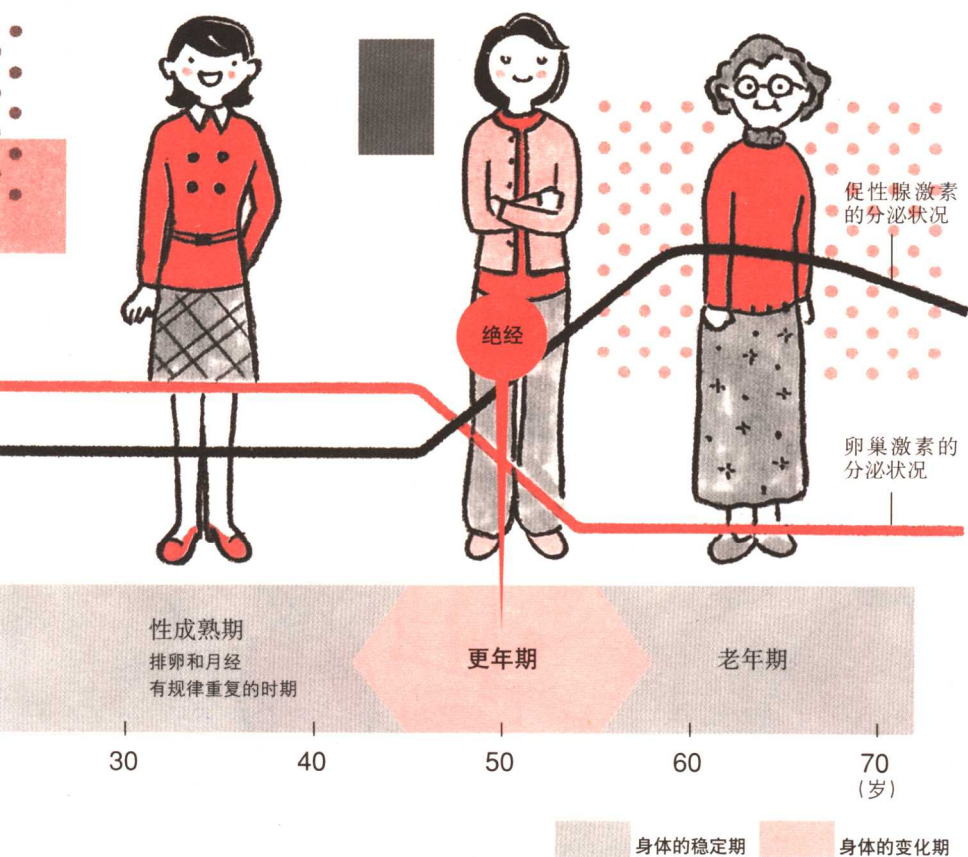


儿期，具有了生育功能的性成熟期，再就是从生育功能中解放出来的老年期。青春期和绝经期是这些阶段的始末。如图5所示，在这个时期，担当生殖功能主角的卵巢激素的分泌量将发生巨大的变化。

卵巢激素在这个时期以外也会有变化，如在月经前或妊娠初期会增加，在月经期或分娩后会减少。因

为这种变化，身体状况不稳定，会产生经前综合征、妊娠呕吐、产后烦躁忧郁症等。

青春期卵巢激素趋向增加，绝经期趋向减少。这种变化，比每个月的变化以及由妊娠、分娩时的变化要大得多，其中持续时间最长的就是更年期了。



## 担当调整卵巢激素角色的下丘脑

与女性生命中各个阶段关系密切的卵巢激素是怎样分泌的呢？

在幼、少儿期，卵巢处于休眠状态。到了青春期，下丘脑分泌的促性腺激素释放因子使卵巢开始发育成熟。如图6所示，接受了那种刺激的脑垂体分泌促性腺激素，卵巢察觉到这种情况，就会分泌出卵巢激素了。

在人体内，除了掌管生殖功能的卵巢激素以外，还有促进身体发育、调节内脏器官功能的甲状腺激素、肾上腺皮质激素等许多激素在工作。我们把分泌激素的器官和组织称之为“内分泌腺”，脑垂体、卵巢也是其中成员。

内分泌腺本身不能调节激素的分泌量，控制分泌量的是下丘脑。下丘脑检查流入血液中的各种激素的量，根据它的多少，向内分泌腺下达指令，增加或减少激素的分泌量，或更换激素的种类。

关于卵巢激素，在血液中的浓度也总是反馈到下丘脑。浓度低了的话，下丘脑就会向脑垂体发出指令，让它分泌促卵泡素。如果达到了一定的量，又会让它分泌黄体生成素，这样来调整激素的量。正因为有了下丘脑、脑垂体以及卵巢的这种工作上规律、默契地配合，女性的身体才能维持生育的功能。

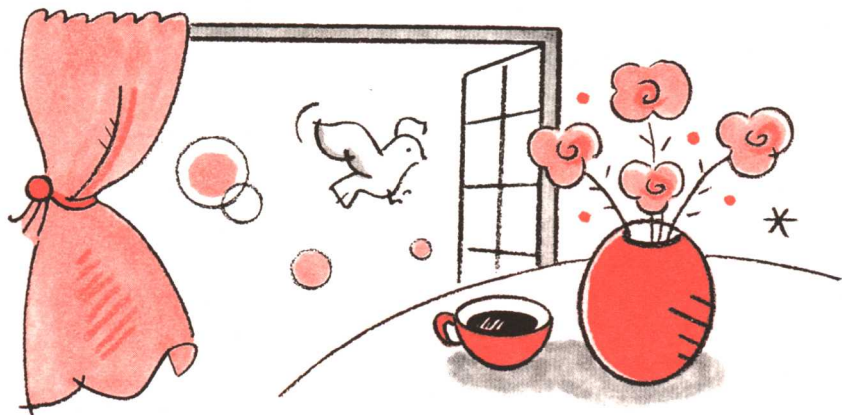
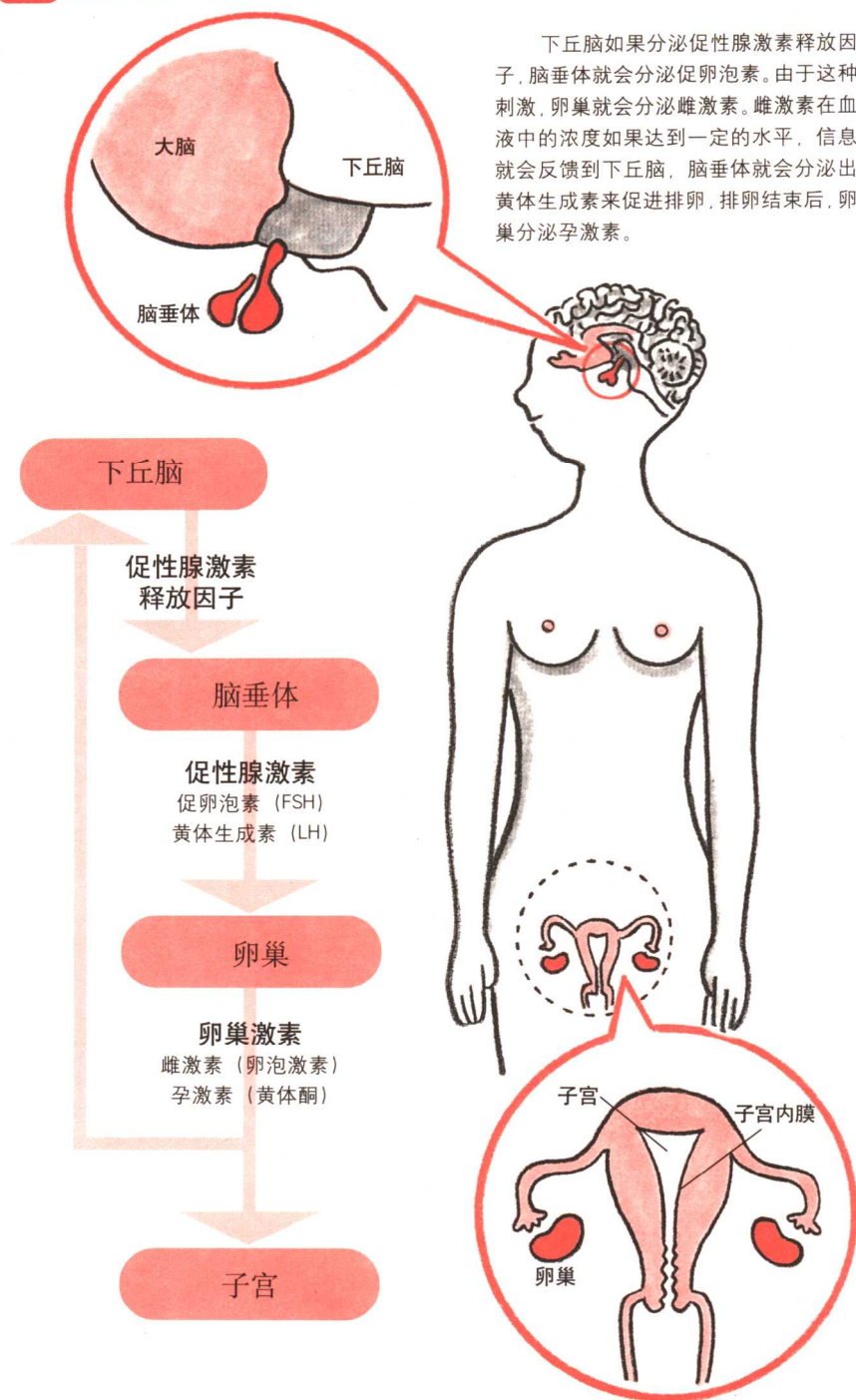


图6 促性腺激素和卵巢激素的关系



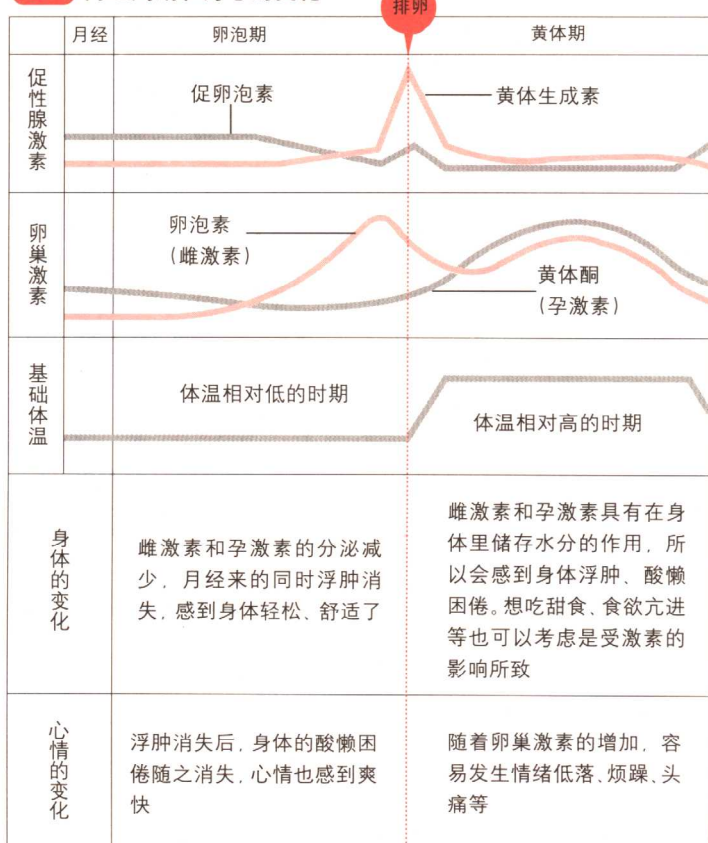
# 更年期是大脑和身体的混乱期，是由于卵巢老化而出现的

## 激素在月经周期的变化和对身心的影响

卵巢激素的变化一方面维持生殖功能，另一方面又使女性的身心状态不稳定。这种情况最典型地反映在月经周期上。

如图7所示，月经一开始，脑垂体就会分泌促卵泡素，由于这种刺激，卵子开始在卵巢的卵泡中发育生长，卵泡开始分泌雌激素。但是在排卵之前雌激素不多，孕激素还没开始分泌，这段时间情绪较稳定。

图7 月经周期和身心的变化



不久，如果血液中的雌激素一时大量分泌，脑垂体就会分泌出黄体生成素，开始排卵。有卵子的卵泡破裂形成黄体，并分泌孕激素。孕激素和雌激素一起，使子宫内膜增厚。从排卵时算起，大约2周时雌激素和孕激素的分泌量就会急速下降。子宫察觉到这种情况后，子宫内膜就会开始脱落，并随血液一起排出，形成月经。

孕激素导致了月经的准备状态，并使体温上升，肠功能下降。而雌激素则有在体内储存水分的作用。因此，从排卵到下一次月经这段时间里，身体容易出现浮肿、酸懒困倦、烦躁、头痛、便秘等症状。我们把这一连串的症状称之为“经前综合征”。与此类似，在卵巢激素分泌发生变化的妊娠初期和分娩后，以及发生更大变化的青春期和更年期也会出现相似的症状。

### **更年期的症状是由于下丘脑的混乱所致**

更年期卵巢激素的分泌减少，是卵巢老化所引起的。这是由于分泌卵巢激素的细胞功能衰竭，雌激素、孕激素的分泌下降的结果。因为即使和以前一样，接受了脑垂体分泌的促卵泡素的刺激，卵泡也不能发育，雌激素也不能合成。所以，无

排卵性月经就多起来了。而且，由于有规律分泌卵巢激素而出现的月经周期也就变得不规律了。

如果雌激素进一步减少，察觉到此信息的下丘脑就会发出指令，让分泌大量的促性腺激素，来增加雌激素的分泌量。接受了此命令后，脑垂体便分泌大量的促性腺激素。

促性腺激素的增加，对身体没有直接的影响。但是在脑垂体附近还有调整自律神经的中枢，还在接受下丘脑的指挥。因此，如果下丘脑兴奋，自律神经也会受到影响。其结果，自律神经控制的身体就不能顺利地工作，就会出现各种各样的症状。

可以说，在更年期，下丘脑察觉到卵巢激素绝对下降这种性成熟期所没有的异常情况时，便焦急地发出“必须想点什么办法”的紧急指令。在兴奋中受到刺激的身体便走进了混乱期。

不久便进入了老年期，促性腺激素的分泌就比较平稳安定。由此说明，卵巢功能的停止，大脑已经理解了。这样，身体也将再次适应新的稳定状态。

# 更年期和更年期综合征

由于卵巢激素的变化，更年期会出现各种各样的症状，但这不等于更年期障碍。正确了解生理性的症状，了解影响到生理变化的主要原因是什么，是愉快度过更年期的第一步。

## 更年期的症状未必就是更年期综合征

一提到更年期，马上就听到“啊，那是指更年期综合征”。可见更年期综合征这个词的普及程度。更年期是每人都要经历的，但更年期综合征却不是所有的女性都会有的。因为更年期症状和更年期综合征是两个不同的概念。

更年期症状，是指在更年期所出现的使本人感到痛苦的症状。这主要是因为更年期的生理性症状，与精神压力、疲劳、焦虑以及身体变化等心理混乱共同引起的。

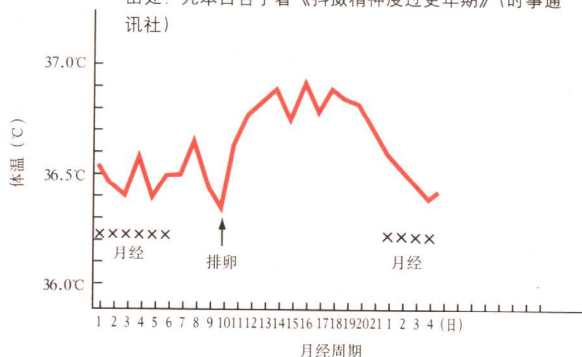
图8 性成熟期的基础体温和月经周期

出处：丸本百合子著《抖擞精神度过更年期》（时事通讯社）



图9 更年期初期的基础体温和月经周期

出处：丸本百合子著《抖擞精神度过更年期》（时事通讯社）



## 月经紊乱是进入更年期的标志

更年期，有的人患有更年期综合征，有的人几乎没有什么自觉症状。但是，到了更年期无一例外的经历就是月经不规律。

月经规律与否，是判断是否进入更年期的一个重要依据。没有月经不规律的现象时，症状再相似，那也不是更年期的症状。

月经不规律的状况也因人而异，差别很大。一般说来，更年期初期时月经周期短，随着临近绝经，周期就会拉长。也有周期长短交错的。月经持续的时间也很不一样，有的人2~3天，还有的人会持续10天~2周。经血量一般来说要减少，但是周期的较长，经血量往往会比较多。月经不规律至绝经期间，也因人而异，一般是持续数年，也有的人在很短的

期间内就绝经了。

这种情况如果记录基础体温和月经周期的话，就会很清楚。在更年期之前，如图8所示，可以看到有体温相对低的时期和相对高的时期。虽然长短不一，但体温相对高的时期大致稳定在12~14天。图9是在更年期初期的月经周期变短的情况。体温相对高的时期明显，排卵也在进行。但周期变短，这说明卵巢激素分泌减少。图10是月经周期长的情况。一般认为，这种持续体温相对低的时期，而且不排卵的状况，是接近绝经的有力证据。在这段期间同样需要注意的是，当你放心后，某一天又突然出现体温相对高的情况，有时还会排卵，造成意想不到的怀孕。

**图10** 更年期后期的基础体温和月经周期

出处：丸本百合子著《抖擞精神度过更年期》（时事通讯社）

