



作者 (英) 简·克拉克

译者 曲耀群 吴绍春

女性新身体书

如何度过你的“第二青春期”



青島出版社
Qingdao Publishing House

作者 (英) 简·克拉克

译者 曲耀群 吴绍春



女性新身体书

如何度过你的“第二青春期”

青岛出版社
Qingdao Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

女性新身体书: 如何度过你的“第二青春期” / (英) 简·克拉克著; 曲耀群等译. —青岛: 青岛出版社, 2010
(健康好管家)

ISBN 978-7-5436-5087-9

I. 女… II. ①克…②曲… III. 女性—更年期—保健—普及读物

IV. R711.75-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 191605 号

First published in 2004

under the title Natural Menopause

by Hamlyn, an imprint of Octopus Publishing Group Ltd.

2-4 Heron Quays, Docklands, London E14 4JP

©2004 Octopus Publishing Group Ltd.

Ali rights reserved

山东省版权局版权登记号: 图字: 15-2008-056 号

书 名 女性新身体书——如何度过你的“第二青春期”

作 者 (英) 简·克拉克

译 者 曲耀群 吴绍春

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

中文编排 青岛人印人数码输出有限公司

出版日期 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印 刷 广州市一丰印刷有限公司

开 本 20 开 (889mm × 1194mm)

印 张 6.4

书 号 ISBN 978-7-5436-5087-9

定 价 25.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷处调换。电话: 0532 - 80998826)

本书建议陈列类别: 养生保健

Woman

目录 Contents

引言 /2

1. 自然的更年期 /4

荷尔蒙和你的身体 /6

什么是荷尔蒙 /8

卵巢激素 /10

荷尔蒙变化 /13

情绪困扰 /16

卵巢的手术切除 /18

2. 关照自己的身体 /20

遗失的荷尔蒙——天然孕酮 /22

性与更年期 /24

功能紊乱的膀胱 /26

骨质疏松症 /28

乳房检查意识 /36

阿尔茨海默症 /38

肠道癌 /39

心脏病 /40

糖尿病特殊病例 /46

如何调节压力 /48

3. 自然疗法 /50

考虑选用其他的疗法 /52

针灸疗法 /54

传统中药疗法 /58

医用草药疗法 /60

同类疗法 /64

学会放松 /68

冥想疗法 /70

摆脱一切 /74

瑜伽 /76

按摩 /78

反射疗法 /82

香薰疗法 /84

4. 饮食 /86

饮食与更年期 /88

健康补品 /97

食物营养 /100

5. 锻炼身体 /105

运动起来 /107

摆腿运动 /109

跪立用手行走 /110

有意识地端正姿势 /111

腿筋伸展运动 /115

肩部伸展运动 /116

颈部伸展运动 /117

猫样伸展运动 /118

轻松地健康起来! /119

Health

引言

更年期症状发生在每位女性身上。与其他影响女性身体的变化（如怀孕）不同，更年期是无法选择逃避的。这也是为什么女性应尽可能地对更年期现象多加了解的原因。

更年期被定义为：“月经的最终停止”。这个定义将更年期的月经停止比作像我们某天关闭水龙头这样一个瞬间完成的动作。但实际上更年期的闭经是一个时断时续的卵巢功能逐步退化的过程，是女性衰老过程的一部分。但也有些特殊情况，如某些做过手术、接受放疗或化疗的女性会因为手术而突然间停止月经，经历更年期。

无论是自然的闭经还是手术引起的闭经，你都会发现更年期是一段特殊的个人经历。围绕更年期这个话题有很多错误的说法和成见，如：女性在这段时间会情绪低落，脾气暴躁；为青春的消逝沮丧；丧失性能力等。实际上，我们唯一能对更年期所做的评论就是更年期是月经停止的时期，其他的所有关于更年期情况的描述都因女性个体不同而不同。

更年期(menopause)这个词的最早使用是在1872年，它由希腊单词“meno”（“月”）和“paussis”（“停止”）组合而成。那个时候更年期被西方医学界看作一种医学危险，该危险可能导致各种疾病的发生，如腹泻、糖尿病等等。到了20世纪中期，医学界对更年期的认识发生了变化，不再把更年期看作导致疾病发生的原因，转而认为更年期本身是一种病。而目前人们已普遍将更年期看作女性生命过程的一部分。发达国家的女性可以健康无碍地活到70到80岁。这也就意味着在失去生育功能后她们还能继续享受生命三分之一的美好时光。

在许多非西方文化中，更年期的到来标志着一个女性社会地位的提高。比如在印度的拉基斯坦省，更年期以后的女性无需再去专门的女性场所而可以跟男性一起交谈和喝酒。对埃塞俄比亚的阔芒特族人来说，经历过更年期的女性被允许去圣地并参与其他宗教仪式。而根据加拿大的克里族传统文化，更年期后的女性可以享有萨满教（亚洲北部流行的一种原始宗教）权利并直接参与宗教仪式。

一个积极的变化

女性对更年期的预期很大程度上取决于自身对个人价值和身份的认同。有调查表明，越是对自己和生活感到满意的女性，越能更好地度过更年期。借助本书，我鼓励每位女性更好地评价自己，并对生活抱有积极的态度。我在本书中介绍到的很多治疗方法，如冥想、瑜伽、按摩等将帮助您更好地调理自己的身体，并帮助您获得更深层次的放松感。

更年期也是培养健康新习惯（比如养成经常锻炼身体的习惯）和放弃坏习惯（比如抽烟和睡眠不足）的大好时机。花来进行多种尝试，从而找到积极和多样的方法来帮助身体获得新的荷尔蒙平衡，不是为了虚荣或吸引更多的异性注意，而是为了保持身心健康。

本书的主要内容是讲解如何用各种方法来自然地避免和解决很多更年期症状问题，而不必借助于基因替代疗法（HRT）。基因替代疗法的利与弊至今还在接受来自各方面研究数据的质疑和挑战。对该疗法可能使多少女性受益，疗法的施用时间或治疗方法等也还没有达到共识。基于这种不确定性，不难理解为什么很多女性正选择用自然方法来调整她们各自不同的更年期症状，而不是将更年期看作一种病态而借助医学手段来进行治疗。

最后，我想说更年期会使女性摆脱常常伴随月经的情绪波动及做爱时的怀孕恐惧，从而使女性更好地享受激情和性爱。

更年期后我们仍然有丰盈的人生岁月等着我们。希望你能从该书中受益，并跟你的至爱亲朋分享这本书。

更年期应该被视为一个积极的人生变化。你的第二青春期由此到来。



自然更年期的来临

Chapter 1

自然的更年期

随着年龄增长，女性身体上会出现一系列自然的变化，这些变化是女性身体机能逐渐衰退的过程。在这个过程中，女性可能会出现一系列的症状，如潮热、盗汗、失眠、情绪波动等。这些症状的出现，是女性身体机能逐渐衰退的表现，也是女性进入更年期的标志。

女性在更年期会出现一系列的症状，如潮热、盗汗、失眠、情绪波动等。这些症状的出现，是女性身体机能逐渐衰退的表现，也是女性进入更年期的标志。女性在更年期会出现一系列的症状，如潮热、盗汗、失眠、情绪波动等。这些症状的出现，是女性身体机能逐渐衰退的表现，也是女性进入更年期的标志。

女性在更年期会出现一系列的症状，如潮热、盗汗、失眠、情绪波动等。这些症状的出现，是女性身体机能逐渐衰退的表现，也是女性进入更年期的标志。女性在更年期会出现一系列的症状，如潮热、盗汗、失眠、情绪波动等。这些症状的出现，是女性身体机能逐渐衰退的表现，也是女性进入更年期的标志。

女性在更年期会出现一系列的症状，如潮热、盗汗、失眠、情绪波动等。这些症状的出现，是女性身体机能逐渐衰退的表现，也是女性进入更年期的标志。女性在更年期会出现一系列的症状，如潮热、盗汗、失眠、情绪波动等。这些症状的出现，是女性身体机能逐渐衰退的表现，也是女性进入更年期的标志。

女性在更年期会出现一系列的症状，如潮热、盗汗、失眠、情绪波动等。这些症状的出现，是女性身体机能逐渐衰退的表现，也是女性进入更年期的标志。女性在更年期会出现一系列的症状，如潮热、盗汗、失眠、情绪波动等。这些症状的出现，是女性身体机能逐渐衰退的表现，也是女性进入更年期的标志。

女性在更年期会出现一系列的症状，如潮热、盗汗、失眠、情绪波动等。这些症状的出现，是女性身体机能逐渐衰退的表现，也是女性进入更年期的标志。女性在更年期会出现一系列的症状，如潮热、盗汗、失眠、情绪波动等。这些症状的出现，是女性身体机能逐渐衰退的表现，也是女性进入更年期的标志。

。謝遠宏一生充滿了對藝術的熱愛和追求。他升任後，曾先後擔任多個重要職務，包括：
1. 曾任多個重要職務，包括：
2. 曾任多個重要職務，包括：
3. 曾任多個重要職務，包括：
4. 曾任多個重要職務，包括：
5. 曾任多個重要職務，包括：
6. 曾任多個重要職務，包括：
7. 曾任多個重要職務，包括：
8. 曾任多個重要職務，包括：
9. 曾任多個重要職務，包括：
10. 曾任多個重要職務，包括：



。謝遠宏一生充滿了對藝術的熱愛和追求。他升任後，曾先後擔任多個重要職務，包括：
1. 曾任多個重要職務，包括：
2. 曾任多個重要職務，包括：
3. 曾任多個重要職務，包括：
4. 曾任多個重要職務，包括：
5. 曾任多個重要職務，包括：
6. 曾任多個重要職務，包括：
7. 曾任多個重要職務，包括：
8. 曾任多個重要職務，包括：
9. 曾任多個重要職務，包括：
10. 曾任多個重要職務，包括：

。謝遠宏一生充滿了對藝術的熱愛和追求。他升任後，曾先後擔任多個重要職務，包括：
1. 曾任多個重要職務，包括：
2. 曾任多個重要職務，包括：
3. 曾任多個重要職務，包括：
4. 曾任多個重要職務，包括：
5. 曾任多個重要職務，包括：
6. 曾任多個重要職務，包括：
7. 曾任多個重要職務，包括：
8. 曾任多個重要職務，包括：
9. 曾任多個重要職務，包括：
10. 曾任多個重要職務，包括：

荷尔蒙和你的身体

也许你阅读本书的原因是因为你目前正在经历更年期的某些症状，如皮肤潮红、盗汗等。这些症状干扰着你每天的生活，让你不能在夜间得到充足的睡眠。你觉得应立即采取积极的措施了，并想知道应该怎样使用自然的方法和辅助性的治疗来减轻身体的症状。

或许某天在被老板指责工作精力不集中时，你发现自己突然放声大哭。而且你的记忆力真的不如以前敏锐了。现在你想知道怎样才能控制自己的情绪，并提高记忆力和专注力。

如果你现在处于“预备更年期”阶段，两年之内你可能就要面对更年期的开始，而你的私人医生或许已经推荐你使用“荷尔蒙替代疗法”来减轻症状。但你更想使用自然的办法来解决更年期问题。

内分泌系统

荷尔蒙是通过内分泌系统产生的。内分泌系统由很多分泌荷尔蒙的腺体组成。这些内分泌腺体像一个团队一样工作。具体包括：

- 脑垂体 位于人脑底部，脑垂体负责分泌两大重要的生殖激素：促卵泡素（FSH）和促黄体素（LH）。垂体的主要活动是对其他内分泌腺体进行控制。

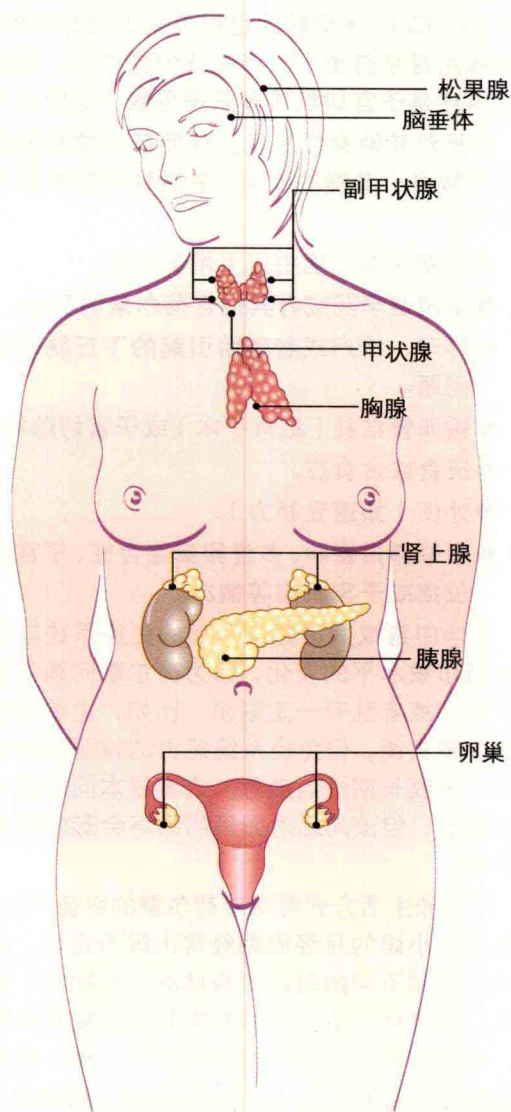
- 甲状腺 有两叶组成，分别位于气管的两侧。甲状腺分泌两种对新陈代谢过程和智力、身体发育起关键作用的激素：三碘甲状腺原氨酸（ T_3 ）和甲状

腺素（ T_4 ）。 T_3 能对人的情绪和感情产生一定影响，但它的主要作用是加速人体各器官内的新陈代谢。

- 副甲状腺 通常有四个，位于甲状腺两叶的后面和旁边。副甲状腺分泌的荷尔蒙能提高血液循环中的钙的数量。

- 肾上腺 由两个扁平体组成，分别位于两个肾的上部。肾上腺由皮质和髓质组成。肾皮质能分泌





多种激素，包括皮质醇（该激素对碳水化合物的分解和正常的压力反应起着重要作用）和性激素（雌性激素和雄性激素）。对男性来说，雄性激素主要由睾丸来分泌，起着促进男性性器官发育的重要作用。但是由肾上腺分泌的雄性激素对女性来说也起着关键性的作用。更年期后，许多雄性激素如脱氢表雄酮（DHEA）和雄稀二酮能被肾上腺转化为雌酮。作为一种弱的雌性激素，雌酮是卵巢停止分泌雌性激素后女性身体主要的雌性激素来源。肾髓质分泌肾上腺素，该激素对人在危险或存在精神或压力情况下做出“逃避还是斗争”的反应有很大影响。肾上腺素的分泌是一个缓慢而不规则的过程，但人在害怕或生气时，该激素的分泌会急速上升，并通过增加心跳速度和减少流向皮肤和肠道的血流量，来增加去往肌肉的血流量。

· 胰腺 该腺体靠近胃，分泌的胰岛素起着调节血糖水平的作用。胰岛素能使葡萄糖更好地进入细胞，而葡萄糖是细胞活动的动力来源。

· 卵巢 除了产生卵子的功能外，卵巢还能分泌雌性激素、黄体酮（与垂体分泌的促卵泡素和促黄体素对应）和睾丸激素。

什么是荷尔蒙？

英语的荷尔蒙（hormone）一词起源于希腊单词“horman”。“horman”在希腊语中是“激起或引起活动”的意思，而这也正是对荷尔蒙作用的总结。荷尔蒙是各腺体分泌的数量很少的化学物质，它们随着血液在人体内循环。每种荷尔蒙都有特定的目标器官或组织，对这些器官或组织的结构和功能发生控制、刺激和引导的作用。许多荷尔蒙对人的渴求、欲望和感情的影响是因人而异的。在人的一生中，荷尔蒙的水平会一直不停变化。随着荷尔蒙水平的高低起落，人的情绪、活动和敏感程度都会受到影响。

荷尔蒙还可以：

- 影响新陈代谢率（人体功能发挥的快慢）。
- 促进发育（如在青春期）。
- 平衡血糖浓度。
- 影响人体水分平衡。
- 影响人体呼吸功能。
- 决定细胞新陈代谢。
- 影响人的神经活动。

由此可见荷尔蒙对人体生命活动起着多么复杂多样的重要作用。我们不能孤立地看待某种荷尔蒙的作用，而应该把它放在整个荷尔蒙系统平衡和循环的生理环境中来看待。

平衡问题

有些女性可能一生都不会遇到任何荷尔蒙方面的问题。月经来去很少不正常，没有任何月经前综合症（PMS），怀孕前后也很少或者没有遇到麻烦，甚至服用避孕药也不会产生任何副作用，无论是绝育手术还是子宫切除顶多只是导致了暂时的不便。

但是对其他女性来说，任何荷尔蒙系统的失衡都会导致身心节奏的改变，并导致荷尔蒙性情绪低落症状。

荷尔蒙失衡可能由以下情况导致：

- 使用避孕药或者其他含荷尔蒙的药物。
- 怀孕、流产或者堕胎引起的下丘脑或脑垂体问题。
- 输卵管结扎（绝育手术）或子宫切除等手术。
- 厌食或贪食症。
- 外伤（如遭受暴力）。
- 类似卵巢囊肿、多囊卵巢综合征、子宫内膜异位症或子宫肌瘤等情况。

化学中毒或病毒感染引起的免疫系统崩溃也能引起荷尔蒙水平的变化，因为荷尔蒙问题常常和免疫系统功能紊乱有一定联系。比如，主要问题可能是荷尔蒙失衡，但免疫系统能力的减弱却能使问题加剧，导致长期性的疲惫。或者根本问题是有关免疫系统的，但该问题对卵巢的损坏会影响到荷尔蒙的平衡。

压力和生活方式常常对荷尔蒙的平衡产生影响。比如空中小姐的月经周期经常出现不正常，这是因为她们穿越不同的时区时身体的“生物钟”受到了干扰。同样地，由于舞蹈家需要保持瘦而柔韧的身体，她们经常出现无月经的情况（一种非正常的月经抑制或月经缺乏）。创伤性的经历，如丧亲、离婚或者暴力等都可以导致荷尔蒙失衡。失业、搬家等

经常在不同时区间飞行能扰乱人体的“生物钟”。



也可能使荷尔蒙失去平衡。

荷尔蒙问题

可能是由基因引起的

荷尔蒙问题经常是可以遗传的，所以看一下家庭病史对认识自己的荷尔蒙问题是很有帮助的。通常情况下你母亲和她的女性亲属的病史可以帮助你认识自己的问题。

如果你不幸地属于7%~11%的天生在40岁前提前经历更年期的女性，了解这点对你尤其有用。你的荷尔蒙水平可能看起来很正常，但是你却正在经历典型的更年期引起的身心反应。而这正是你的女性亲属以前经历过的。

卵巢囊肿

卵巢囊肿指的是在卵巢内产生的异常的液体突起物。最常见的囊肿类型是卵巢内产生卵子的卵泡膨大成“卵泡囊肿”。囊肿通常不会导致任何症状的发生，但是有许多囊肿却能导致剧痛或不规则出血。

多囊卵巢综合征

该症状的产生被认为是由于脑垂体分泌的促黄体素和促卵泡素不均衡导致的。多个囊肿可能在一个也可能同时在两个卵巢中产生，导致排卵中断。

子宫内膜异位症

这种病是指构成子宫内膜(子宫内壁)的细胞生在了异常的位置而在子宫外面形成小簇的丛生组织(称作“植体”)。

子宫肌瘤

子宫肌瘤指的是生在子宫各个位置上的纤维性肌肉肿块，虽然它们也常在骨盆的其他位置被发现。普遍认为女性到达更年期时，这些瘤体会自然缩小，但许多研究者认为这些瘤体对雌激素比较敏感，当雌激素水平较高时，它们更可能长大。

卵巢激素

对女性最为重要的三种激素是由卵巢分泌的：雌激素、孕酮和睾丸激素。

雌激素

雌激素不是单一的一种激素，而是指一组激素，这些激素控制女性性发展，促进女性性器官的生长、

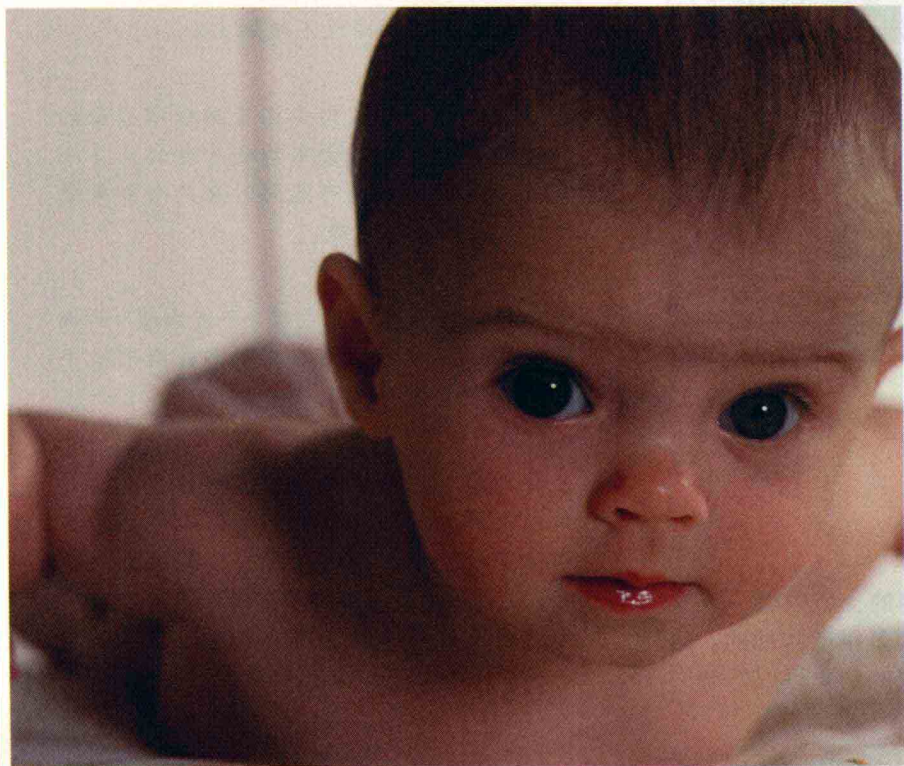
功能的发挥和第二性征的体现。这些激素包括：雌二醇和雌酮，这两种激素对生殖器官的健康很重要；还包括雌三醇，这是女性怀孕期间体内最重要的雌性激素。

当女性在其母亲子宫里还不过是个胚胎时（15~20周龄）就已经开始产生雌激素了。人们都会感叹于小孩子们那非常柔软细致的皮肤，这要归功于雌性激素。它们使皮肤产生另外的一层脂肪，这些脂肪使皮肤显得特别柔嫩。

在青春期，女性体内雌性激素的分泌急剧增加，虽然这种增加很不规则。这些激素促进了乳房的发育，并改变了脂肪的分布，使女性的臀部和大腿丰满起来。这一现象经常被称作“青春期的暂时肥胖”。也许你还能记得你在青春期的一些感受：某天会感觉特别开心，情绪高昂，而第二天则感觉郁郁寡欢，情绪低落。这些情感起伏一点也不奇怪，因为这时候进行的激素平衡过程是非常复杂和令人难以解释的。

从图中你可以看到由于雌激素的作用，这个小孩的皮肤是多么柔软和完美无瑕。

从青春期开始，随着荷尔蒙水平的变化，你的生活开始受到每月月经周期的影响。比如：在月经中期，你会出现性欲，开始渴望性活动，此时你



的基本体温读数表明你正在或者正接近排卵期。而此时也正是雌激素和孕酮激素水平最高的时候，这意味着你的身体已经为怀孕做好了准备。

雌激素对健康的性生活是很重要的。它使得女性在受到性刺激时阴道潮湿，并使得性敏感区对刺激做出反应。

随着更年期雌激素水平的降低，阴道组织开始变薄、变干。雌激素对性活动起的润滑作用下降，导致阴道插入变得不舒服甚至产生疼痛感。

孕酮

虽然肾上腺可以分泌少量的孕酮，怀孕期间胎盘也可以分泌大量的孕酮，但孕酮主要是由卵巢分泌的。该激素的主要功能是保持女性生殖系统的正常功能。

在女性排卵期，卵巢分泌的孕酮数量急剧增加，促进女性的性欲望，并使子宫壁为受孕做好准备。适当的孕酮水平对受精卵和胚胎的存活是非常关键的。一些女性认为孕酮能使她们在怀孕期间保持较好的状态。

如果你在月经周期的某一阶段感觉不太好，或者你有月经前综合症(PMS)，这很可能是由孕酮水平太低导致的。英国妇科学家凯萨琳娜·达尔顿最先使用增加孕酮数量的方法来治疗月经前综合症。她曾经在月经周期中经常出现偏头痛，最后她发现注射孕酮可以减轻这一症状。促使她发现这点的是她在怀孕的最后几个月，她的偏头痛竟然完全消失了，而此时体内的孕酮水平是非常高的。但也并不是所有的女人都有跟她一样的反应。

除了生殖方面的作用，孕酮对其他激素(如皮质醇)的分泌也很重要。皮质醇在碳水化合物、脂肪和蛋白质的新陈代谢中，以及人体对伤害、感染的

反应中起着重要作用。

随着生殖过程的结束，更年期卵巢分泌的孕酮数量逐步减少。



荷尔蒙水平的平衡对孕妇保持健康快乐的状态是很重要的。

睾丸激素

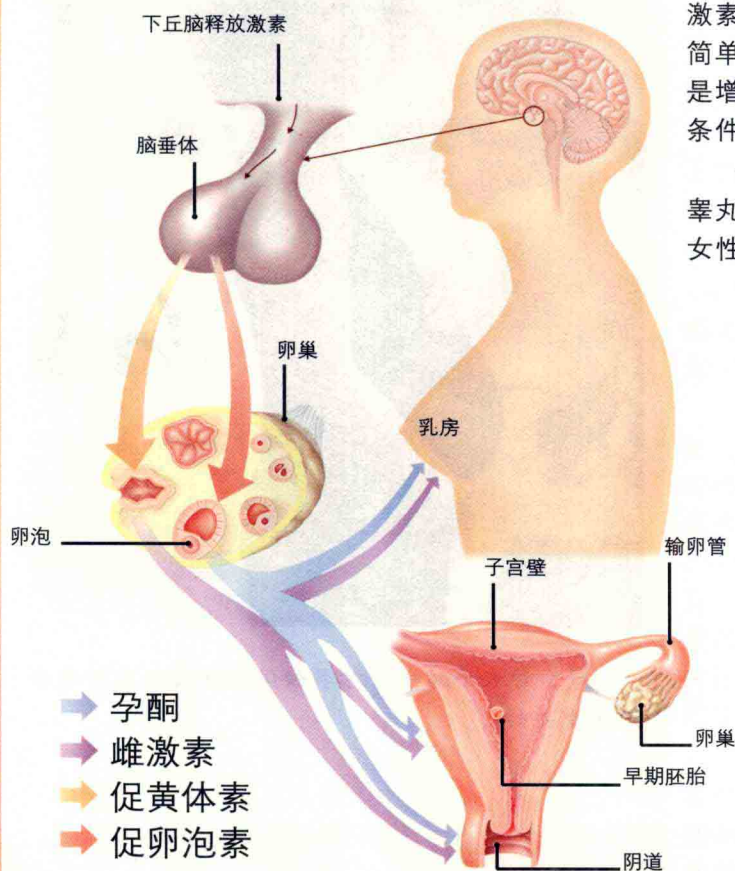
虽然睾丸激素是男性的主要激素，但它对女性也具有非常重要的作用。女性血液中的睾丸激素水

平高于雌激素水平，而且大脑内睾丸激素数量高出雌激素数量 20 倍。

男性体内睾丸激素数是女性的 10~20 倍。女性的睾丸激素一半是由卵巢分泌的，另一半是由肾上腺分泌的。该激素帮助人体产生第二性征，如肌肉、头发生长的类型等。适量的该激素对两性性欲产生、性活动和性反应起着很关键的作用。

虽然睾丸激素能够增加性欲望，但是性欲望的强度和取向是由心理因素决定的。那种普遍认为的激素是人类性活动主要激发因素的看法是一个过于简单化的结论。激素不能导致行为的发生，它们只是增加了行为产生的可能性。习惯、环境、期待和条件等比激素更能导致性行为的发生。

一般情况下更年期后仍然具有卵巢的女性体内睾丸激素水平将下降三分之一。对于卵巢被切除的女性，睾丸激素的下降水平能达到两倍之多。



荷尔蒙循环

在整个月中，该荷尔蒙循环都在不停地反馈信息，对下丘脑、脑垂体和卵巢分泌的荷尔蒙数量进行调节和控制。

荷尔蒙变化

以上几页介绍的三种荷尔蒙——雌激素、孕酮和睾丸激素，每天都以一个可预见而且有序的规律进行变化。在女性生殖的黄金时期它们起着关键的作用。荷尔蒙的分泌在人体内将经过开始、高峰、下降和结束的过程。非常有趣的一点是，在哺乳动物里只有人类会经历这一过程，其他哺乳动物这三种激素的分泌将一直持续到死亡。

女性生殖的一个关键点是女性有两个卵巢。虽然对卵子数目的估计有多种，但普遍认为妊娠中期的女性胚胎体内有600~700万的卵子。这些卵子在婴儿未出生之前就开始死亡，但即使这样，出生时的女性婴儿体内仍有50~500万的卵子。随着小孩的成长，卵子继续死亡，到了青春期，女孩体内的卵子还有20~30万。

每次排卵并不是只有一个到两个的卵子被排出，而是20~1000个不等。但每个排卵周期里只有一个或两个卵子发育成熟的。随着年龄的增长，卵子的消耗水平会增加。在38~44岁时，已经有5万个卵子失去了。

在“更年期前后”，排卵速度降低。“更年期前后”指的是从你开始经历更年期的相关症状（通常在45~49岁）到月经最终停止（平均在51岁）之间的过渡时期。许多女性发现她们更年期的年龄跟她们母亲的年龄是相同的。

更年期前后

该阶段指的是最后的月经周期之前的两年和之后的两年。此时你将出现较大的身体变化，如不规则月经及潮热等。

更年期

你最后的月经周期。这个时间的决定是倒叙性的，只能在你完全失去月经整一年后才能知道。

更年期后

最后月经周期之后的时间。该时段与“更年期前后”有一定的重叠。

更年期阶段

该词（climacteric）起源于一个希腊词，这个希腊单词的意思是“梯子的横档”。因此更年期阶段指的是你从生殖阶段逐步走向绝育阶段的这个犹如梯子横档一般的时间过程。这一阶段包括了“更年期前后”、“更年期”及“更年期后”开始的几年。

怎样知道“我”是不是处于“更年期前后”？

用于判断是否到达“更年期前后”阶段的标志各不相同。你可能发现自己每月会有两次月经，而且如果你出血很多，你可能认为自己一直处于月经阶段。你也可能几个月内一直没有月经。或者你会发现月经发生了变化，由于雌激素的下降月经量可能减少，更趋向于水状，而且血凝块也减少了。更年期前后由荷尔蒙导致的症状会很烦人，这些症状包括：

- 盗汗，中断性睡眠或者失眠。
- 不耐烦和情绪起伏波动。
- 焦虑。
- 注意力不集中。
- 头疼（尤其是“更年期前后偏头痛”）。
- 阴道干燥。
- 阴道萎缩（雌激素缺乏导致阴道壁变薄）。
- 性欲下降。
- 压力性尿失禁。

许多症状是相互联系的。比如，如果你盗汗现象很严重，你就会失眠，然后就会导致注意力下降，继而出现不耐烦情绪。

青春期的倒转

任何更年期的情绪起伏都与青春期的感受类似。青春期的荷尔蒙水平不断变化，加之这期间的许多挫

折，使得这一时期的女性情绪波动特别大，这些情绪波动是女性少年时期很少有的。在更年期前后，身体的变化与青春期正好相反，卵巢功能是在逐渐下降而不是上升，但导致的结果却是类似的，不断变化的荷尔蒙水平使得你出现多年前在青春期经历的情绪波动。

今天这里是不是很热？

最常见的更年期前后症状是潮热和盗汗。25%的更年期前后女性和50%~85%的更年期女性会有这些症状。对大多数女性来说，这些症状会持续到两年的时间，而对20%~25%的女性，这些症状将持续5年以上的时间。突然的潮热会让人感觉很不可思议和窘迫。有一天你一如往常在办公室忙碌时，却突然感觉从胸部产生了一股热流，蔓延到脖子，直至头部和头皮。然后你感觉整个房间非常热，汗珠开始渗出你的皮肤。经过了仿佛一个世纪一般漫长的时间，潮热的感觉退去了，你却浑身都是汗而且开始感觉有些冷。

突然的潮热能使人非常紧张不安。

