

更年期 调养 100

招

本书编写组 编

- 怎样改善心悸、潮热、焦躁症状？
- 怎样的饮食方式可以预防更年期肥胖？
- 更年期女性应该吃哪些保健食品？
- 如何改善难以启齿的性生活、泌尿系统问题？

更年期

调养

100

100个调养方案

- 更年期综合征的预防、诊断、治疗及护理
- 更年期综合征的饮食调养及食疗方
- 更年期综合征的中药调养及方剂
- 更年期综合征的针灸、推拿、气功、运动调养

100个调养方案

图书在版编目(CIP)数据

更年期调养 100 招/《更年期调养 100 招》编写组编.
南京:江苏科学技术出版社,2010.1
(健康 100 系列)
ISBN 978-7-5345-7070-4

I. 更… II. 更… III. 女性-更年期-保健-问答
IV. R711.75-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 001599 号

版权所有©三采文化
本书版权经由三采文化出版事业有限公司
授权江苏科学技术出版社出版简体中文版
委任安伯文化事业有限公司代理授权
非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

合同登记号 图字 10-2009-393 号
总 策 划 黎 雪
版 权 策 划 邓海云

健康 100
更年期调养 100 招

编 著 本书编写组
责任编辑 邓海云
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 江苏凤凰制版有限公司
印 刷 南通印刷总厂有限公司

开 本 890mm×1240mm 1/32
印 张 5
字 数 130 000
版 次 2010 年 1 月第 1 版
印 次 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7070-4
定 价 20.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

健康100

更年期 调养100招

更年期女性的实用生活调养书

本书编写组 编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

专家推荐序

杜元博 主任医师（台湾）

步入中年之后，男性与女性都会面临更年期症状，但因男性并不像女性一样，有类似停经等非常明显的特征，因而忽略了就医诊疗，甚至还抱着得过且过的心态。临床中，常常是由太太带着先生来求诊，因此呼吁中年男性朋友若有更年期症状出现，千万不能轻视，并要及早治疗。

洪泰和 主任医师（台湾）

WHO发表研究报告显示，持续5年以上服用雌激素与黄体酮的妇女，虽然可以降低骨盆骨折和结肠直肠癌发生的几率，但是却会增加罹患乳腺癌以及血管栓塞疾病的风险。本书提供更年期生理变化的知识，更有许多缓解更年期症状的“非药物治疗”方法，使更年期妇女的照顾更加人性化。

高敏华 高级讲师（台湾）

预防胜于治疗，平时如果能够注重身体保养，更年期症状自会缓解。双脚一共有64个反射区，每天花上30分钟按摩脚部，会刺激细胞活化，促进血液循环，不仅可以缓解更年期各种不舒服的症状，还能强身健体。



许美雅 营养师（台湾）

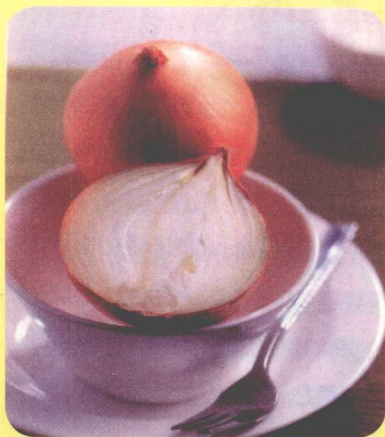
更年期的身体健康及生活品质值得每一位女性朋友积极重视，正确的饮食观念、均衡摄取营养、搭配适当运动、维持理想体重，都可以有效帮助我们减缓更年期所引起的不适症状，希望所有女性朋友在更年期都拥有健康、自信与美丽！

庄富如 营养师（台湾）

更年期妇女如果日常生活能遵循3大方向：均衡饮食、正常作息、规律运动，就可以增强免疫力，轻松面对更年期。另外，在饮食方面，提醒你：早餐一定要吃，因为不吃早餐的人血糖容易偏低，影响思考也影响情绪。

张家蓓 主任医师（台湾）

在中医典籍中并没有更年期症候群的病名，表示更年期诸多症状，并不是一种病症，而是归属“绝经前后诸证”“脏躁”“郁证”等范畴。既然不是病，所以宜采用药材养生，平时即可食用药膳及茶饮调理身体，保持最理想状态。



目录

CONTENTS

第一篇

认识更年期

- 001 更年期症候群可能找上你吗...9
- 002 更年期是一种病吗.....10
- 003 更年期有哪些常见症状.....12
- 004 更年期一定需要进行激素
疗法吗.....14
- 005 更年期一定要做健康检查...16
- 006 如何预防妇女最常见的癌症...18
- 007 更年期该如何求诊和调养...20



第二篇

生活调养篇

- 008 迎接更年期的第一件事.....23
- 009 如何舒缓抑郁的心情.....24
- 010 身心容易疲惫怎么解.....25
- 011 如何缓解焦躁的情绪.....26
- 012 如何降低更年期牙周病.....27
- 013 如何预防骨质疏松与肥胖...28
- 014 如何提高更年期心肺功能...30
- 015 如何稳定更年期心悸症状...32
- 016 如何缓解潮热的症状.....33
- 017 如何改善更年期手脚冰冷...34
- 018 如何减轻更年期的头痛.....35
- 019 如何减轻更年期腰肩酸痛...36
- 020 如何降低更年期耳鸣目眩...38
- 021 如何减轻静脉曲张与水肿...39
- 022 缓解静脉曲张的体操.....40
- 023 如何避免更年期皮肤粗糙...42
- 024 瑜伽可预防更年期症状.....43
- 025 预防更年期症状的瑜伽操...44
- 026 如何解决更年期的失眠问题...46

CONTENTS

第三篇

饮食调养篇

- 027 更年期不怕胖的饮食秘诀...49
- 028 避免更年期肥胖该吃什么...50
- 029 豆类可以预防更年期症状...52
- 030 吃什么能舒缓不安情绪...54
- 031 容易加重抑郁不安的食物...56
- 032 哪些食物容易造成骨质
流失...57
- 033 预防骨质疏松吃什么...58
- 034 多吃海参可改善骨质疏松...60
- 035 吃什么能预防心脑血管
疾病...62
- 036 橄榄油可预防心脑血管
疾病...64
- 037 鲑鱼可延缓更年期脑部
退化...65
- 038 洋葱是有益心脑血管的
蔬菜...66
- 039 易造成心脑血管疾病的
饮食习惯...67
- 040 预防女性常见癌症的
饮食习惯...68
- 041 引发癌症的错误饮食
习惯...70
- 042 改善眼睛老化该吃什么...72
- 043 有碍视力健康的食物...74
- 044 蜂蜜可改善更年期失眠...75
- 045 会造成更年期失眠的饮食...76
- 046 帮助睡眠的正确饮食...77
- 047 吃什么可以舒缓头晕目眩...78
- 048 造成头痛头晕的错误饮食...79
- 049 要缓解口渴虚烦该吃什么...80
- 050 容易造成口渴虚烦的饮食...82
- 051 芝麻可以改善皮肤瘙痒症...83
- 052 皮肤干燥的人吃什么最好...84
- 053 造成皮肤干燥瘙痒的饮食...85
- 054 改善更年期肠胃不适
怎么吃...86
- 055 红薯能有效帮助消化...88
- 056 对肠胃不好的食物...89
- 057 易造成心悸潮热的饮食...90
- 058 改善心悸潮热的食物...92
- 059 从35岁就该改变饮食习惯...94



CONTENTS

第四篇

中医调养篇

- 060 更年期的中医证型检测法·····97
- 061 中医如何治疗更年期症状·····98
- 062 针灸可改善更年期症状·····100
- 063 灸疗也可以缓解更年期
症状·····102
- 064 耳穴疗法可改善更年期
症状吗·····104
- 065 脚底按摩能有效缓解症状·····106



- 066 如何运用脚底按摩手法·····109
- 067 治疗更年期常用的方剂·····110
- 068 更年期如何以中医调理·····112
- 069 改善夜间盗汗的药材·····113
- 070 改善失眠烦躁的药材·····114
- 071 改善头晕头痛的药材·····116
- 072 改善记忆减退的药材·····117
- 073 改善干燥瘙痒的药材·····118
- 074 改善肥胖的药材·····119
- 075 改善心脑血管疾病的药材·····120
- 076 改善骨质疏松的药材·····121
- 077 改善肠胃疾病的药材·····122
- 078 改善泌尿疾病的药材·····123
- 079 预防及调养癌症的药材·····124
- 080 调养药膳可以改善
更年期症状·····126
- 081 更年期适用哪些养生茶·····128

CONTENTS

第五篇

保健食品篇

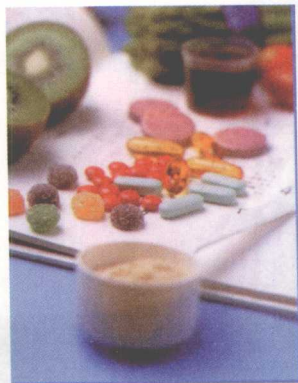
- 082 你有更年期症候群
免疫力吗……………131
- 083 更年期最需要的营养素…………132
- 084 一定要吃保健食品补
身体吗……………134
- 085 银杏叶可改善更年期
记忆力……………136
- 086 大豆异黄酮对更年期
有益……………137
- 087 甲壳素有助于更年期减肥…………138
- 088 深海鱼油可活化脑细胞…………139
- 089 月见草油和葡萄子
萃取物的作用……………140
- 090 螺旋藻、钙片、黑升麻
的作用……………141



第六篇

悄悄话篇

- 091 良好的性爱可以让人长寿…………143
- 092 如何改善更年期的性生活…………144
- 093 适合更年期的滋补食物…………146
- 094 山药可改善更年期性生活…………148
- 095 蜂王浆对更年期性
生活有益……………149
- 096 有泌尿系统问题该怎么吃…………150
- 097 哪些食物可改善泌尿
系统问题……………151
- 098 改善尿频、尿失禁的运动…………153
- 099 警惕不正常阴道出血…………155
- 100 男性也有更年期吗……………157



第一篇

认识更年期

刚进入更年期的你，
心中一定充满许多疑问。

“更年期不适是一种病吗？”

应该如何求诊、调养，该做哪些健康检查？”

这些你心中的疑惑，都将一一解开！



更年期症候群可能找上你吗

并非人人都会出现更年期症状，但若进入更年期的你觉得一些症状已经影响到正常生活，可以先进行下表的评估，提供给医师作为诊断参考。

更年期症状自我评估表

下列选项中，有此症状者=1，无此症状者=0

日期							
盗汗							
失眠							
心悸							
感觉腹胀							
阴道干涩							
阴道瘙痒							
性交疼痛							
性欲降低							
身体或关节会疼痛							
排尿疼痛							
抑郁							
失落感							
记忆力减退							
注意力降低							
精神紧张/易怒							
皮肤异常干燥/痒							
面部汗毛增多							
潮热 ● 轻微：微热感，没有流汗，不影响生活 (=1)							
● 中度：微热感，有流汗，不影响生活 (=2)							
● 严重：感觉热，有流汗，已影响生活 (=3)							

更年期是一种病吗

每个人都会面临更年期，它并不是疾病，而是一种人生历程中必经的身心转换阶段。

更年期不是病，而是身心的转换

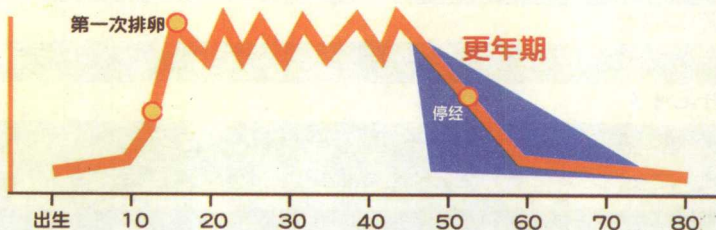
更年期是指停经前后，因为雌激素（即女性激素）减少，而产生各种身心症状的阶段；因此更年期不是疾病，而是激素变化，让你的身心做一些转换。每个人都会面临更年期，男性时间约比女性晚10年，不过因为男性没有月经的变化，激素的变化也不像女性更年期症状那么多，因此，一般人谈更年期，大多指的是女性的更年期。

激素与更年期的关系

35岁以后，大部份女性的卵巢仍能分泌足量的雌激素，但是卵巢中卵泡数目开始显著减少，也就是说卵巢的功能正在慢慢地退化中。40岁后，卵巢所负责分泌的女性激素明显减少，身体各组织功能开始进入适应女性激素减少所需要的调整阶段，因此激素和更年期息息相关。

一般来说，身体会逐渐习惯女性激素降低的状态，而重新获得平衡。如果失调，就会产生更年期症状。

女性激素分泌与年龄的关系



更年期常出现的身心症状

●生理方面

首先会出现的症状是，原本很稳定的月经开始有早一点或晚一点来、量多一点或少一点的症状出现，持续的天数也会有变化。

月经周期开始紊乱的年龄因人而异，有些人在40岁初就可能出现1年只有几次月经的现象，也有些人在停经之前，每个月月经还是准时报到。不过据统计，吸烟可能会使更年期提早1年半到来，其他如营养不良、遗传、太瘦弱、居住在高纬度、曾接受子宫切除手术、抑郁症等，也都可能使更年期提早。

停经的时期也跟初经一样，有很大的个体差别。停经的平均年龄在50~51岁，而在这个时期为中心线的前后数年，也就是说45~56岁都属于更年期的时期。停经的前后是身体最容易出现各式各样失调问题的时期，轻微的不适症状几乎是每个女性都有过的体验，如肩膀酸疼、头痛、腰痛、心悸、手脚冰冷、盗汗等；而严重到需要接受治疗的失调现象，则称为更年期障碍。

●心理方面

因为应对激素的变化，你可



能会出现精神方面的症状。此时你会发觉自己有时候莫名地就会泪流满面，或是突然感到焦躁不安，再加上此时又正是孩子们长大成人离家独立的时期，可能还会使心情陷入“空巢症候群”的空虚索然感之中。

已切除子宫的人 也会有更年期吗

在更年期年龄前就已切除子宫的女性，若当时并没有连同两边卵巢也一并切除，或者只保留一边卵巢，还是可能会在40~50岁间出现更年期症状。要是已将两边卵巢全部摘除，在手术后可能会造成早发性更年期症状，若症状较严重，可以寻求医师治疗。

更年期有哪些常见症状

心悸、盗汗、潮热，是一般人印象中更年期会出现的症状，除此之外，还有许多值得注意的症状！

更年期常常会伴随着诸多症状，医学上称做“更年期症候群”，而更年期症状严重到需要治疗的则称之为“更年期障碍”。每个人都会面临更年期，但不是每个人都会出现更年期症状，当然，每个人出现的症状也不一定是完全相同的。

10大常见更年期症状

1. 月经紊乱

分成3种类型：月经间隔变长、月经不规律、无任何先兆即突然停经。

2. 潮热、午后脸颊发红

胸部、颈部及脸部感到有股热浪上延，而且这3处的皮肤会发红、并伴有出汗。

3. 盗汗、失眠

会在凌晨3~4点发生潮热现象，导致全身出汗，而影响睡眠。

4. 心悸

你可能突然觉得心跳加速，但又找不出原因。

5. 干燥现象

皮肤变得干燥敏感、皱纹增加，头发转白、干枯粗糙，或是产生口干舌燥的状况。

6. 性交疼痛、漏尿、白带增多

你可能会阴有阴道瘙痒、灼热感或白带增多的问题，而因阴道入口变狭窄，会造成性交疼痛不适。此外，上厕所次数增多，或是来不及上厕所、大笑、咳嗽或打喷嚏时会产生漏尿的困扰。

7. 突如其

来的经前症候群

平常月经周期正常且无任何不适的你，可



能会忽然出现经前有头痛、乳房胀痛、情绪不稳定、失眠等情形。

8. 头晕头痛

可能会发生在清晨刚睡醒时，一站立时就觉得晕眩，或是头痛，甚至感到恶心和食欲不振。

9. 腰酸背痛

由于骨质流失，造成骨关节支撑不足，加上腰部骨关节旁肌肉力量减弱，容易产生腰酸背痛的现象。

10. 人格情绪的转变

日常的人格及情绪也会有些转变，和以往比较起来，你可能会变得没耐心，对事情更敏感，易烦躁、焦虑等。

5大常见更年期障碍

1. 肥胖

更年期容易发胖是因为女性激素的分泌减少，使代谢率逐渐降低，造成体内脂肪逐渐增加，加上中年之后较无活力，不爱运动，因此容易产生肥胖问题。

2. 心血管疾病

激素能改变血液中胆固醇的浓度，对心血管系统具有保护作用，但是更年期因为激素的分泌降低，容易造成血中胆固醇、甘油三酯指

数升高，高密度脂蛋白减少、低密度脂蛋白浓度上升，使血栓形成，让脂肪堆积在血管壁而发生动脉硬化、心脑血管疾病以及脑中风。

3. 骨质疏松

因为激素缺乏，造成骨中钙质流失的速度加快，所以更年期女性容易引起骨质疏松症，增加骨折的几率，一般在停经后3~5年内就会有骨质疏松的问题出现。

4. 胃肠症状

更年期可能会发生胃腹部不适，甚至胸闷、心悸等。也容易有胃胀气，肠胃蠕动缓慢、便秘、腹泻，或排放臭气的情形。

5. 泌尿疾病

因为更年期激素的减少，使阴道黏液分泌减少，阴道容易干裂、萎缩，加上支持膀胱和泌尿系统的肌肉、韧带开始松弛，膀胱的肌肉组织弹性变差，尿道口附近的黏膜细胞变薄，这些都容易造成细菌滋生，而出现尿频或尿失禁等泌尿系统感染的问题。



更年期一定需要进行激素疗法吗

更年期女性是否要补充激素，应由医师判断，并不是每个人都可以使用。若使用后出现不良反应，也要立即告诉医师寻求解决。

什么是激素疗法

所谓激素疗法，就是补充自然停经或两侧卵巢切除后所缺乏的女性激素，包含雌激素与黄体酮（雌激素又称动情素）。

目前，激素疗法在临床上大致可分为3种方法：

1. 周期性顺序型的激素疗法：
先服用21~31天的雌激素，依序于周期后段再添加12~14天的黄体酮。会应个人需求而给予。

2. 连续性合并型的激素疗法：
每天连续使用雌激素合并黄体酮，从低剂量开始服用，并维持能有效改善症状的最低剂量。

3. 只补充雌激素的激素疗法：
只适用于子宫已经切除的妇女。目前的主要补充途径为口服、软膏涂抹或皮肤贴片。

激素疗法的使用原则为：维持

低剂量，使用时间短，不超过5年，症状一消失，应即减量或停药。

你适合用激素疗法吗

如果健康而无任何严重症状者，基本上不必施行激素疗法。而是否要补充激素，应由医师判断，依个人体质、身体状态及需求个别做考虑，并不是每个人都可以使用激素疗法，一般而言，适合对象有：

1. 更年期症状严重影响正常生活者。
2. 泌尿、生殖系统萎缩者。
3. 虽未达停经年龄但已有更年期症状者。

使用激素疗法可能的不良反应

● 不正常出血

停经后再进行激素疗法时，有时会出现阴道出血的现象，这是因为服用的激素刺激子宫内膜的缘故。