



# 中年妇女保健手册

张锦年 姚毓武 主编

农村读物出版社

R173

7

新世纪家庭保健精品系列



# 中年妇女保健手册

张锦年 姚毓武 主编



R173  
7

农村读物出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

中年妇女保健手册 / 张锦年, 姚毓武主编. —北京:  
农村读物出版社, 2001.12

(新世纪家庭保健精品系列)

ISBN 7-5048-3515-3

I. 中... II. ①张...②姚... III. 中年人: 妇女—  
妇幼保健—手册 IV. R173-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 073411 号

---

出版人	沈镇昭
责任编辑	朱朝伟
出版	农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发行	新华书店北京发行所
印刷	天津新华印刷三厂
开本	850mm × 1168mm 1/32
印张	9.75
字数	280 千
版次	2002 年 6 月第 1 版 2002 年 6 月北京第 1 次印刷
印数	1 ~ 6 000 册
定价	20.00 元

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



主 编: 张锦年 姚毓武

副主编: 田建君 张晓琳

参 编: 卢铁元 李书泉 董克礼

吴晓玲 刘振玉 高秀明

审 校: 翁铭庆

绘 图: 董 嵩



# 前 言

在我们十几亿人口的国度里，半数女性，特别是在从业人群中，中年妇女占有较大比例，她们是中国现代化建设的一支重要力量。中年妇女除了要承担与男性相同的工作以外，作为妻子、母亲和媳妇，她们的家庭和社会责任更重。妇女还负有繁育子嗣后代的天职，她们的身心健康状况将直接影响到子女心理和生理的生长发育及健康成长，影响到社会的当今与未来。由于中年妇女在社会、家庭以及社区生活中的重要作用，发动广大妇女积极参与保健活动，倡导科学、文明、健康的生活方式，必然会带动社会。因此，女性的身心保健一直是身心卫生研究领域里的重要课题。

提高中年妇女的自我保健能力，在提高身心素质的同时更好地发挥才能、服务社会，是我们编写《中年妇女保健手册》的目的。

《中年妇女保健手册》首先介绍了中年妇女的生理卫生常识，目的在于使广大妇女了解自己生理特点，做到知常达变；进而阐述了中年妇女的保健知识和方法，使中年妇女掌握更多的饮食保健、运动保健、日常生活保健常识，从而提高自我保健能力；最后介绍了中年常见病的防治办法，使中年妇女明了多发病的综合防治措施。此外，书中对中年妇女的减肥与健美的有关问题也有专门叙述。

QAAS7/13

全书包括的内容和编写人员的具体分工是：第一部分，妇女的身心特征与保健，吴晓玲。第二部分，中年妇女的饮食保健，其中中年妇女饮食保健常识，张锦年；中年妇女合理地摄取食物，姚毓武；中年妇女特殊期间的饮食保健指南，刘振玉。第三部分，中年妇女的运动保健，张晓琳。第四部分，中年妇女的日常保健，其中中年妇女闲暇保健指南，李书泉；中年妇女的心理保健指南，田健君；中年妇女特殊期间的日常保健指南，董克礼。第五部分，中年妇女的减肥与健美，张晓琳。第六部分，中年妇女常见疾病的疗法，卢铁元，其中体疗，高秀明。

本书在编写过程中得到了翁铭庆主任医师的指导，并提出了修改意见，在此表示感谢！由于本书内容较多，编写难度较大，加之编者的水平有限，认识的局限性和不足在所难免，恳切希望读者对书中的疏漏差错予以批评、指正。

编者

2002年5月



# 目 录

## 前言

### 一、妇女的心身特征与保健 ..... 1

- (一) 妇女的生理特点 ..... 1
- (二) 妇女的心理特点 ..... 5
- (三) 妇女更年期生理与心理的变化 ..... 6
- (四) 妇女心身保健要则 ..... 8

### 二、中年妇女的饮食保健 ..... 10

- (一) 中年妇女饮食保健常识 ..... 10
- (二) 中年妇女要合理地摄取食物 ..... 15
- (三) 中年妇女特殊期间的饮食保健指南 ..... 26

### 三、中年妇女的运动保健 ..... 45

- (一) 中年妇女运动保健常识 ..... 46
- (二) 中年妇女特殊期间的运动保健指南 ..... 53
- (三) 适合中年妇女的运动项目 ..... 65



#### 四、中年妇女的日常保健 ..... 121

- (一) 中年妇女闲暇保健指南 ..... 121
- (二) 中年妇女的心理保健指南 ..... 133
- (三) 中年妇女特殊期间的日常保健指南 ..... 140



#### 五、中年妇女的减肥与健美 ..... 174

- (一) 中年妇女肥胖的原因及其危害 ..... 174
- (二) 肥胖症的分类与肥胖度的测算 ..... 177
- (三) 中年妇女的饮食与减肥 ..... 179
- (四) 中年妇女的运动与减肥 ..... 184
- (五) 中年妇女的运动健美指南 ..... 196



#### 六、中年妇女常见疾病的疗法 ..... 219

- (一) 痛经 ..... 219
- (二) 白带异常 ..... 222
- (三) 经前期紧张综合症 ..... 224
- (四) 功能失调性子宫出血 ..... 227
- (五) 外阴瘙痒症 ..... 231
- (六) 外阴白色病变 ..... 233
- (七) 子宫脱垂 ..... 236
- (八) 子宫内膜异位症 ..... 241
- (九) 外阴炎 ..... 245
- (十) 阴道炎 ..... 248
- (十一) 子宫颈炎 ..... 251
- (十二) 盆腔炎 ..... 255
- (十三) 乳腺增生病 ..... 259



(十四) 尿失禁 .....	261
(十五) 更年期综合症 .....	267
(十六) 糖尿病 .....	271
(十七) 骨质疏松症 .....	277
(十八) 更年期肥胖 .....	283
(十九) 乳腺癌 .....	285
(二十) 子宫颈癌 .....	290
(二十一) 子宫体癌 .....	293
(二十二) 卵巢癌 .....	295
(二十三) 子宫肌瘤 .....	298
主要参考文献 .....	302



受情感或情绪的驱驶，女性常常对发生在自己身上或周围的情况进行自我暗示，并在暗示的过程中产生较剧烈的情感变化。



## 一、妇女的心身特征与保健

妇女的心身保健是心身卫生研究领域里的重要课题，也是关系着整个民族兴衰的大事。特别是中年妇女，在职业人群中占有较大比例，除了要承担与男性相同的工作以外，作为妻子、母亲和媳妇，她们的家庭和社会责任更重。妇女还负有繁育子嗣后代的天职，她们的心身健康状况将直接影响到子女心理和生理的生长发育及健康成长，影响到社会的今天与未来。因此，妇女对自己的心身特征应有一个全面的了解，才能有针对性地进行保健。

### （一）妇女的生理特点

妇女与男子在生理上的差别主要表现在妇女有子宫这一特殊的解剖脏器和有月经、胎孕、产育、哺乳等生理特点上。

从解剖学上看，女性有子宫、输卵管和卵巢。子宫是女性的一个重要生殖器官，正常的子宫状似前后略扁的倒置梨子，位于小腹正中，前面是膀胱，后面是直肠，其下口与阴道相连，它能产生月经、孕育胎儿，同时又是胎儿娩出的重要器官。输卵管是

一对细长而弯曲的管道，起于两侧子宫角，开口于宫腔，外端游离，开口处呈漏斗形，是精子与卵子相结合的地方，并输送卵子或受精卵到宫腔。而卵巢左右各有一个，呈扁椭圆形，为女性的性腺器官，能产生卵子与激素，它不仅关系到月经、孕育，同时与全身的内分泌密切相关。

在生理上，女性有月经、排卵、胎孕、产育和哺乳等生理现象。女子14岁左右即开始来月经，第一次月经也称为“初潮”。月经周期一般为28~30天。每次月经来潮到停止，称为“经期”，正常为3~7天，多数为3~5天；每次行经的经量，平均约50毫升，亦可少至10~20毫升，多至100毫升，经血不凝固，略有腥味，经色一般为暗红色。在月经期前后，还常感乳房发胀，四肢倦怠，食欲不振，精神抑郁或激动，这些都是正常的生理现象。女性这些周期性的生理变化，是由卵巢分泌激素作用于肌体的结果。排卵是女性又一生理特点，大约在月经周期的第十四至十六天，一般每个月只有1个卵子成熟，两个卵巢交替排卵，也可由一侧卵巢排卵，排卵为孕育创造了条件。

女性月经来潮以后即有了生育能力，此时男女两性相交，卵子受精，妊娠即开始，当胎儿、胎盘娩出后妊娠终止。临床上以28天为1个妊娠月，妊娠期历经10个妊娠月，共计40周。在妊娠期间，女性在生理上将发生一系列的变化。生殖系统主要以子宫为突出，子宫不但体积增大，连形状也不断改变，由扁梨形变为球形。乳房也逐渐增大，乳晕也逐渐发黑。妊娠后期，可有乳汁泌出。在生殖系统变化的同时，全身各系统的变化也很明显，这表现在全身血容量明显增加，心脏的负担明显加重，所以心脏常有轻度肥大；由于血容量的增加大大超过血细胞数的增加，因而可呈现生理性贫血；肾脏的排泄功能也有些改变，主要表现为尿多和生理性蛋白尿和糖尿。至于关节和韧带变得松弛、柔软，有助于活动度增大和骨盆径线增大，又有利于胎儿的娩出。到了产褥期，即从胎盘娩出到生殖器官恢复原状的一段时间，一般约为

6~8周,在这段时间,大多数产妇感到很疲劳,出汗明显增多,部分产妇出现24小时以内的发热,但体温多在 $38^{\circ}\text{C}$ 以下,阴道内有恶露排出,并逐日增加,3天达高峰,色鲜红,以后逐渐减少,颜色也变淡,一般持续20天左右。对于经产妇,产后由于子宫收缩可引起腹部疼痛,称为宫缩痛。这种疼痛多在产后3~4天自然消失。分娩后的2~3天乳房明显增大并变得坚硬,局部温度也明显增加并开始有乳汁分泌,这时感到乳房胀痛,但随着小儿吸吮,疼痛很快消失。乳汁初为灰白色,以后转为白色。在哺乳期间,一般月经停止,只有个别妇女仍有月经。过了产褥期,也就基本恢复到妊娠以前的状态了。

以上对妇女的生理特点做了简述,下面我们再概述女性一生五个阶段的生理特点,就更能看出妇女的生理特点是十分复杂的。

女性从出生到衰老,是一个渐进的生命过程,通常分为幼年期、青春期、成熟期、更年期五个阶段,各阶段的年龄可因遗传、发育情况、周围环境及气候、营养状况的影响而略有差异。幼年期是指从初生到12岁左右这段时间。7岁以前为幼年期的早期,7岁以后为幼年期的晚期。幼年的早期,身体发育较快,但生殖器官并不发育。阴道狭长,上皮薄,无皱襞,细胞内也无糖原,故阴道内酸度低,抗感染力弱。子宫很小,卵巢长而细,卵泡也不发育,男女孩除生殖器外,其他方面很少有区别。幼年的晚期,内分泌腺开始活动,促进了性的分化及成熟趋向。身体发育较快,生殖器逐渐发育。从10岁开始,原为腹腔脏器的子宫、输卵管、卵巢等生殖器官,已降入盆腔内。卵巢变成卵圆形,且较前为大,卵泡也逐渐发育,但不破裂。女性特征也逐渐明显,皮下脂肪开始有胸、肩、髋部及耻骨前区积聚,使这些部位逐渐丰满。由于卵巢的逐渐发育,雌激素分泌的增多,乳房也开始发育,乳头下出现硬结,并感觉轻微胀痛。以后便转入青春期。青春期是指从月经出现到生殖器官发育成熟这段时间,一般在13~18岁之间。这时期的生理特点是除全身成长迅速,逐步向成熟过渡外,生殖

器官和第二性征明显发育。首先在生殖器方面，阴阜开始隆起，大阴唇由原来的平坦变为肥厚，小阴唇变大，且有色素沉着；阴道的长度及宽度增加，阴道内膜增厚，出现皱襞；子宫增大，尤其是子宫体增大更多，使子宫体占子宫全长的 $\frac{2}{3}$ ；输卵管变粗，而弯曲度减少；卵巢显著增大，并开始有卵泡成熟，此时月经也就来潮。月经的来潮是青春期开始的一个重要标志。但由于卵巢功能尚不健全，故初潮后月经尚有一段不规则时期。其次，在第二性征方面，乳房发育更明显，乳头也增大；骨盆进一步宽大。皮下脂肪增多，臀、胸及肩部等处更为丰满，使之具有了女性特有的体态。除此之外的第二性征也开始明显，女性性格也更为突出，无论在行动、爱好以及感情等方面都和男子有所不同。成熟期一般自18岁开始，这一阶段可持续30年左右。此时期女性生殖器官发育完全成熟，女性特征更加发达。这个时期卵巢有周期性的排卵和分泌性激素，生殖器各部和乳房，甚至整个身体都有周期性改变。这个周期称为性周期，性周期最明显的是月经按时来潮，并能担负起生育第二代的责任，尤其在25~35岁之间，生育机能最旺盛，以后逐渐减退。更年期，这是由性成熟期进入老年的过渡阶段，是妇女卵巢功能逐渐衰退到最后趋向消失的一个过渡时期，最突出的表现是月经变化。一般发生在45~52岁之间，平均年龄为48岁。更年期时间长短不一，可由几个月到数年。在此期内，卵巢功能逐渐减退，卵泡不能发育成熟，也不排卵。大多数妇女，由于卵巢功能减退缓慢，肌体植物神经系统能够调节和代偿，不会发生特殊症状。但有10%~30%的妇女由于不能适应而发生植物神经功能紊乱，产生更年期综合征。老年期一般自50岁或55岁开始，是卵巢功能消失及肌体所有内分泌功能普遍低落的阶段。老年期子宫萎缩，卵巢缩小不再有月经；阴道内膜皱襞消失，乳房瘪塌。同时，肌体也发生老年性改变，如毛发转白，皮下脂肪消失，皮肤失去原有的弹性，并出现皱折，牙齿开始脱落，有的弯腰曲背，呈现一派衰老的征象。

## (二) 妇女的心理特点

一是感情丰富且极具同情心理。由于生理特征及性格的影响,女性一般比较留意一些带有情感特征的生活事件,如家庭是否和睦、孩子是否乖巧、家人的穿着打扮、人们的发型及服装的流行趋势等,在不少的情况下,女性常在不知不觉中把自己带进了这些事件之中,并产生与事件相应的情感变化和情绪活动,同时以自己丰富的内在情感,对与自己无关或不太相关的生活事件产生心理应对。

在日常工作和生活中,女性大多关心着与自己相关的言论和行为,并可能产生出与这些言论和行为性质不甚相符的情绪波动。比如来自单位领导的一句话或一个举动,来自周围环境中的熟人或亲人的言行等,男性或许觉得无关紧要,但对某些女性来说,则可能被认为是一件大事而构成较为强烈的紧张刺激,甚至引起较大而持久的情绪波动。自我暗示这种心理活动,在女性中比较多见。不论是积极的还是消极的自我暗示,其实都意味着一定程度地脱离实际,是带有较强感情色彩的主观意识。受情感或情绪的驱使,女性就常常对发生在自己身上或自己周围的情况进行自我暗示,并在暗示的过程中产生较剧烈的情感变化,产生与实际相脱离的情绪活动。

女性大多心地善良,富有同情心,特别是对发生在亲朋好友、同事,甚至不相识的人身上的不幸事情,极易引发自己心中的共鸣,而与人同悲、与人同愁。女性一般也难以忍受发生在自己身边的悲哀的事情,即使是动、植物受到伤害,她们也不能忍受。正因为如此,女性大多愿意帮助弱者,特别是在社会、亲属或单位同事需要帮助之时,她们总会尽力地伸出援助之手给予关心和帮助。

二是情绪欠佳且应激能力较差。具有普遍的特点是,女性在忙于工作的同时,她们还要承担繁重的家务负担。过于繁忙的生活和紧张的精神情绪,常常对女性的心理构成较大的精神压力,所以在碰到某些不顺心的事情时,她们容易产生较为激烈的情绪波动。女性感情丰富且细腻,对家庭、丈夫、孩子及未来的生活



有自己美好的愿望，对社会环境中的人际关系也颇为在意，而且在一些特定的情况下，甚至有忽视具体情况，强烈希望客观现状符合自己主观意识的动机，因而在希望与现实之间出现差距时，极易产生急躁、焦虑等情绪变化。

女性还具有内在情感相对不易深藏和掩盖的特点，在碰到不良刺激时，她们大多在自己的情绪上要表现出来。如在遭受悲哀刺激时，女性大多会通过哭泣让眼泪冲刷掉心中的痛苦。同时，女性受性格、经历等的影响，在突发性的或较剧烈的紧张刺激情况下，其心理承受能力相对较低，往往出现与男性不同的情绪及行为表现。比如突受惊吓，女性表现出的惊恐情绪通常比男性明显，而且可能因此丧失相应的防御意识和行为。

经、孕、产、乳是女性特有的生理功能，这些功能正常与否，与女性个体的心理状况关系十分密切，常常相互影响，因疾病异常时，容易构成恶性循环。有关研究表明，妇女痛经、闭经、不孕、难产、缺乳等疾病或异常，均与心理失衡有密切关系，而且，如果缺乏及时有效的心理疏导，将使疾病加重，异常加剧，心理障碍更加严重。如痛经的妇女大多心理发展不够成熟，有神经质性格倾向，情绪不稳定，过于敏感，暗示性强，较弱的疼痛刺激就能激起强烈的疼痛反应。在治疗中，提倡心理治疗或辅以镇静剂、镇痛剂，常常能获得较好的效果。

### (三) 妇女更年期生理与心理的变化



图1 内分泌系统有关部分

**1. 内分泌系统的变化** 内分泌系统是由多种能分泌激素的腺体组成，每种腺体及其所分泌的激素都对人体产生一定的作用，各种激素共同维持着体内化学关系的平衡。而其中任何一种改变都会使整个系统发生变化。与妇女生育和绝经有着密切关系的内分泌系统的有关

女性的  
身心  
特征  
与  
体  
质

部分是：丘脑下部（分泌促垂体素）、脑垂体前叶（分泌促肾上腺皮质素和促性腺激素）、肾上腺皮质（分泌性激素）和卵巢（也称性腺，分泌雌激素和孕激素）（图1）。

丘脑下部管理着整个人体内的激素分泌，并且直接影响月经周期的规律及体温的变化。它通过分泌垂体素，激动脑垂体的工作。脑垂体控制着整个人体内分泌系统各单个腺体的工作。脑垂体前叶通过分泌促肾上腺皮质素刺激肾上腺分泌雌性激素，并通过分泌促性腺激素促使卵巢分泌激素。卵巢分泌雌激素和孕激素，这两种激素分泌的多少直接影响着绝经期的到来。

女性步入中年后，卵巢功能开始衰退。这是人体内生命终止前就停止生理功能的惟一器官。雌激素开始减少，月经开始出现不规律并逐渐过渡到绝经。相反，脑垂体分泌的促性腺激素却相应增加，仿佛在尽力刺激功能衰退的卵巢重新恢复起功能。这种矛盾的状态在绝经后仍然要持续约二三年的时间。尽管存在着这种极其矛盾及不平衡的状态，性激素系统却并没有因此而失去作用或失去控制，而是重新组合，以维持新的平衡。

绝经后人体并不是完全停止分泌雌激素，只不过是数量减少而已。女性在20~30多岁之间是雌激素分泌的高峰时期，35岁以后，生育功能开始衰退，雌激素的分泌也逐渐减少，直到生育期结束，又恢复到最初开始分泌时的较低水平，并更趋于稳定。

健康的肾上腺及健康的卵巢在绝经后许多年仍能相对稳定地分泌雌性激素，虽然妇女这时并不像生育期那样需要较多的雌性激素，但一定量的雌性激素却能改善她们在绝经期及绝经后几年的身体状况，减轻某些不适的感觉。也就是说，这种数量并不多然而却是相对稳定的雌性激素对于妇女绝经后的生活有着极大的影响。这段时间雌性激素的分泌情况部分地与个人的遗传因素有关，同时也与个体的脂肪多少有关。人体是否备有足够的脂肪对于雌激素的产生有着很大的影响。脂肪细胞在绝经期可以产生一种特殊的功能：为把雄性激素转变为雌性激素提供条件。因此，这一时期人体的脂

肪不能低于正常标准的15%。当然，也不必超出22%~25%。

2. **更年期综合症的产生** 部分女性在绝经期前后，因内分泌系统及植物神经功能的紊乱，出现潮热、出汗、精力不足、恐惧、抑郁等生理功能和心理失调症状。具体原因及对策见后述。

#### (四) 妇女心身保健要则

妇女承担着繁杂的社会和家庭事务。因此，要充分注意女性的生理和心理特点，加强不同时期的心身保健。对此，其总的保健要则有如下几方面。

1. **调整情绪** 月经集中体现着妇女身体周期性的生理变化。这一生理特征要很大程度上受到精神因素的影响。如家庭不和睦，缺少父母的爱抚，或因生活事件而遭受到精神刺激等，年轻女性可能会因此而使初潮年龄延迟或闭经。造成闭经的原因很多，其中因社会心理因素导致闭经的并不少见，临床上就曾有远离家乡、遭受精神刺激、过度抑郁引起闭经的。此外，情绪的好坏不仅可影响到行经的时间，而且还可影响到月经的量、质，以及引起某些与月经相关的异常表现，如痛经、经前期的紧张症等。另外，女性在怀孕期间、产褥期和哺乳期内的正常生理功能，也可因为不良情绪的作用而导致异常改变，影响到胎儿的发育和产妇的康复。因此，职业女性应该充分重视月经前、月经期间以及怀孕后、产褥和哺乳期的精神调摄，尽可能地避免遭受过强的紧张刺激和由此而引起的不良情绪反应，注意保持精神愉快、心情舒畅。必要时可采取相应的方法，通过适当的途径转移或排解心中的不快。

女性应当正确认识自己的各种生理性变化，以科学的态度对待这些变化中某些正常范围内的改变，解除不必要的思想顾虑，排除紧张恐惧、消极焦虑心理和无端的猜疑。对于更年期，应该认识其出现的必然性，认识到它是不以人们意志为转移的客观规律。每个女性都不可能逃避更年期的到来，每个人都会出现更年期的反应和征象，只是程度轻重、时间长短不同而已。将进入和