

女性七七丛书

中医 健身 美容

祖国医学与国际美容
绿色潮流接轨

代建忠 王东坡 编写

更年期

6X7=42岁 ~ 7X7=49 ~ 7X8=56岁

绝经(天癸竭)

贵州科技出版社

序

美是人类自身不断追求的目标。健美的形体是生命力旺盛的象征，是青春魅力之所在。美又能给人以舒适、轻松、愉快的享受，能激发人的激情，鼓舞人进取。美包括自然美、社会美。人的自然美，就是依据人的生理解剖特点所形成的形体美、外在美的标准，诸如身体健壮结实、高矮适度，形体匀称，皮肤细腻红润，五官端正，头发光泽柔润，服饰得体和谐等。人的社会美，就是人具有的道德观念的内在品质、性格、思想、行为、言谈举止等形成的气质美。所以美的内容十分丰富，包括气质美、服饰美、头发美、颜面美、五官美、形体美等。总之，美是一个综合的概念。

中医健身美容，是在中医药理论指导下，注重整体效应，强调养身与养心结合，融药物、饮食、气功、按摩、推拿、摄生、针灸等于一炉，通过平衡阴阳，通畅气血，表里同治，以达到一种天然整体的美容效果。

妇女一生要经历几个不同的重要生长时期，分为婴幼儿期、少年期、青春期、生育期、更年期、老年期。每个生长时期都有不同的生理特征。《素

问·上古天真论》说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七，肾气平均，故真牙生而长极。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”为了使妇女在不同的生长阶段，更好地进行健身美容，贵阳医学院的几位研究生，在贵州科技出版社丁聪社长的指导下，认真查阅文献，深研中医健身美容的理论知识，结合有关的实践成果，历经两载，终于编著成《中医健身美容》（包括青春期、生育期、更年期、老年期）分卷出版。每卷首先强调不同时期女性的身心特点，然后列出适合于不同时期女性的健身美容知识。这套丛书既有理论原则作为指导，又有实践方法可以操作，特别是以女性不同年龄生长时期分卷编著出版，针对性更强。相信这套丛书的出版问世，必将受到女士们的广泛欢迎，亦必将为健美事业发展作出新的贡献。

邱德文

1999年7月22日

前 言

女性天性爱美。进入更年期的女性在生理和心理上都出现了许多不平衡现象,因此特别在意美容,希望能借助各种化妆品、护肤品等留住即将逝去的青春容貌。殊不知,刻意地追求外在的美,忽视了更年期身体内部的自然生理衰退,不管怎样化妆也只能给人一种做假的感觉。而有些中年女性仅施薄妆却能够显现出一种容光焕发、活泼向上的成熟美。这是什么原因呢?本书就是为解答这一问题从各方面加以探索的综合性论述。

中医认为:“有诸内,必形诸外。”就是说,人体外部皮肤是机体内部的一面镜子,好的皮肤必须以健康的身体和饱满的精神为前提,只有身体健康,脏腑功能活跃,气血流畅,容颜才健美。所以,仅仅追求外在的修饰美并不是真正的美,也不能保持长久。

更年期是人体由成熟走向衰老的一个过渡时期,是不以人的意志为转移的生理现象,每一位女性都要正视这个现实。但同时,这个时期也是人

生总体表现最丰富最具魅力的时期,是人生的金色秋天。事业上的成功,内在的成熟,都是这一时期最宝贵的财富。如果此期间能够顺利渡过,就会对以后的老年生活充满信心,怡然自得。

本书以中医经典理论为指导,从整体美出发,着眼于全身调理和局部养治相结合,借助药物、食疗、推拿、按摩、针灸、气功等综合手段,使更年期女性身体强健,在根本上达到一种内在的特殊的美;也借以纠正一些更年期女性盲目求美的错误导向,避免在经济上造成浪费,身心上受到损伤。期盼进入了更年期的女性们能从本书中获得一些益处。

编 者

目 录

序

前言

第一章 更年期女性的身心特征	(1)
一、生理特征	(1)
(一)中医对女性更年期的论述	(1)
(二)生理变化	(2)
二、心理特征	(5)
第二章 更年期女性健美	(7)
一、影响更年期女性健美的因素	(8)
(一)自身因素	(8)
(二)环境因素	(12)
二、皮肤的养护	(14)
(一)中医方药防皱去皱	(14)
(二)药膳延缓皱纹出现	(17)
(三)中医天然化妆品	(22)
(四)针灸美容	(36)
(五)按摩美容	(38)
三、头发的养护	(40)

四、五官的养护	(66)
(一)眼和耳的养护	(66)
(二)口齿的养护	(76)
五、形体健美法	(81)
(一)体操、按摩与沐浴	(81)
(二)中医药的应用	(86)
(三)药膳	(91)
第三章 更年期女性疾病防治	(102)
一、更年期综合征	(102)
(一)病因、病机	(102)
(二)临床表现	(104)
(三)辨证施治	(105)
(四)其他治法	(107)
二、其他常见病	(111)
第四章 生活与健美	(114)
一、体育活动	(114)
(一)思想准备	(114)
(二)项目的选择	(116)
二、情趣的培养	(124)
(一)从大自然中寻找健美	(124)
(二)从书画中寻找健美	(126)
(三)智力训练	(127)
(四)笑的健美功能	(128)
三、饮食与健美	(129)
四、穿戴与装饰	(141)
五、夫妻生活与性保健	(149)

第一章

更年期女性的身心特征

已进入或将进入更年期的女性,应及时了解有关更年期的生理和心理知识,以便消除对更年期的恐惧,并对更年期中出现的不适症状能做到自我调整。这样不但可以改善自身的健康状况,还可以保持蓬勃的生命活力,延缓衰老,保持一个健美的身体。

总的说来,人的一生要经历童年时期、青少年时期、成年时期、老年时期。在这几个阶段中,由童年踏入成年的发育时期称为青春期;而由成年步入老年之前的这个过渡时期,便称之为更年期。

也正如自然界中的花开花落一样,进入更年期,是生命活动的自然规律,是不以人的意志为转移的,是生命走向衰老的过渡阶段。

一、生理特征

(一)中医对女性更年期的论述

早在《黄帝内经·素问》“上古天真论”中便记载

有:女子“五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕;六七,三阳脉衰于上,面皆焦,发始白;七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也”。这段话描述了女子走向衰老的体貌改变,最后是“天癸竭,地道不通”而无子。从“面皆焦,发始白”到“天癸竭”的时间是 $(6 \times 7)42$ 岁至 $(7 \times 7)49$ 岁。

那么,“天癸”是什么呢?我国古医家认为天癸是影响人体生长、发育和生殖的一种阴精,来源于先天肾气,靠后天水谷精气的滋养和支持而趋于成熟。此后又随着肾气的虚衰而竭止。女性月经从产生到停行均与天癸有直接关系,《傅青主女科》记载有“经水出诸肾”。在七七(49岁)之年,肾气渐衰,天癸竭,月经停行,故不能生儿育女。人体内的阴阳平衡在这个阶段也发生了相应的改变,然后再经过7年,即 $7 \times 8(56)$ 岁,阴阳得到调整,重新建立一个新的平衡,从而真正步入老年时期。

《黄帝内经》成书于战国时期,对“天癸”的认识可谓深刻,说明了“天癸竭”是女子从成年进入老年的一个重要过渡阶段,我国古医籍虽然没有“更年期”这个词,但对女性更年期的到来是有清醒认识的。

(二)生理变化

进入更年期,女性常感到是人老珠黄的时候了,连镜子也不敢照。实际上,镜子里见到的只是人体外部的某些老化现象,而皮肤却是体内脏腑的一面

镜子。更年期脏腑功能减弱,气血不足,反映在皮肤上就出现了一些衰老特征:皮薄无光泽,弹性逐渐降低,甚至消失,出现皱纹,特别是在面、颈、手等部位明显。口周围与两眼外角的皱纹更加明显。此外,皮肤的水分也比年轻时减少,年轻时体液为人体总重量的60%,到老年只有40%。所以更年期女性的皮肤常变得干燥、开裂、易脱屑,有的女性皮肤上还渐次出现点状“老年斑”、“黄褐斑”等,影响了面容的美观。

到了更年期,女性过去引以为荣的挺拔、丰满、俏丽的体形也在发生改变:丰满而有弹性的乳房逐渐萎缩、下垂,腰围逐渐增粗,结实的臀部变得松软,肌肉渐渐失去弹性,若再加上肩周炎、风湿性关节炎等慢性疾病的缠绕,女性特有的躯体线条美将不复存在。

关于女性更年期的情况,现着重在下文加以说明。

1. 进入更年期的重要标志

更年期是人类生命活动的过渡时期,它没有明确的起始时间,但大多数女性都可以明确地说出是什么时候绝经的。绝经前会出现月经紊乱,以及绝经后还会出现子宫出血现象等。所以,一般把绝经作为女性进入更年期的一个重要指标。但需要说明的是,绝经期并不等于更年期,更年期是绝经前期、绝经期和绝经后期的总和。

2. 进入更年期的先兆

女性进入更年期前,体内的生理功能已在发生改变,这一变化导致女性整体的阴阳平衡失调,从而出现许多不适症状。如平时月经来潮时间较准,经前也无什么特殊不适,而突然在某次月经前发生乳房胀痛,精神紧张焦虑,易发怒,失眠多梦,头痛,腹胀,肢体浮肿等。这些症状就预示着更年期即将到来,要早做好心理准备。

3. 更年期的持续时间

这是进入更年期的女性普遍关心的问题,也是很难准确答复的一个问题,因为大多数女性很难记清楚在什么时间出现更年期先兆,仅仅知道绝经时间。所以更年期的起点和期限只能根据绝经时间来估算。在估算时还必须考虑到种族、地域、气候、经济状况、营养、初潮年龄、发育状况、婚姻、分娩经过,以及避孕方法等诸多因素。例如,长期营养不良、体重低、生活在高原地区的女性,绝经年龄常提前;嗜好烟酒者绝经年龄常提前。根据有关生理指标的测定,更年期大约在绝经前10年开始,即40岁左右;绝经后约10年时间,女性卵巢功能才完全消失,从此进入老年期。

4. 更年期的月经变化

女性在绝经前常出现月经不正常,如月经周期

紊乱、经期延长、出血不止等，一般说来，月经变化的情况有三种：

(1)稀发月经：这是指月经周期间隔时间长，由正常20~30天变为2~3个月或更长的时间才行经一次。经量可正常或较前减少。间隔时间逐渐延长到4~5个月或半年才行经一次，以后则完全停止。

(2)周期紊乱：以前正常的月经周期逐渐变为不定期的阴道出血。有时经期延长或变为持续性阴道出血，淋漓不断达1~2个月不止，也可发生大量阴道出血。病人可发生贫血，面色萎黄，身软乏力，心慌，气短，潮热等。更有少数女性出血反复，持续1~2年，月经才完全停止，对此应到医院作全面身体检查，排除肿瘤、结核等疾病，再考虑是否是更年期的月经周期紊乱。

(3)突然绝经：少部分女性过去月经周期和经期一直正常，但却突然绝经；也有的周期正常，仅有几次月经量逐渐减少，以后月经突然停止。还有一部分女性表现为停经一段时间后，发生子宫出血，持续2~4周，血量多少、持续时间长短与女性雌激素作用持续时间及消失速度有关。

二、心理特征

进入更年期的妇女一方面在工作、生活等各方面都有着数十年的宝贵经验，常按照自己已形成的固有的思维方式处理事情，心理状态已经定型。但

另一方面,因为是由中年踏入老年的转折时期,心理也随着生理上的改变而发生了一些变化,心理矛盾与心理冲突也比较频繁与突出。社会工作、家务劳动和经济上的负担等也相应加大,再加上对子女的学习、工作和婚姻等问题,也被迫多加考虑,如果再碰上一些家庭矛盾、亲友死亡等,更会加重心理上的负担,并在日常生活中表现出来。

例如,女性进入更年期后,发现眼角逐渐出现了鱼尾纹,有了白头发,体软乏力,在心理上便早早地感到老迈了。加上离退休,社会活动与外界的交往减少,在思想上产生了孤独感和失落感,只呆在家里,封闭自己,无所事事,生活单调枯燥,心情越来越郁闷。有的整天不说一句话,阴沉着脸;有的则变得话多,絮絮叨叨,常因小事而发火,喜怒无常;有的敏感多疑,性情乖僻,蛮不讲理,让人不敢接近。

当然,并不是所有的女性进入更年期都会表现出上述情况。年轻时情绪稳定乐观的女性,到更年期心理改变也比较轻微;年轻时就神经过敏、精神脆弱者,到了更年期就容易产生较大的心理变化。农村女性有着吃苦耐劳的精神,能够承受住较大的心理负担,也就容易渡过更年期。相反,那些生活条件优越,社会地位和文化层次较高的脑力劳动者,心理上的改变就要明显一些。

第二章

更年期女性健美

更年期虽然是由成熟走向衰老的过渡时期,但还未真正衰老。女性因为特殊的生理因素,并伴随着停经,在自觉症状上显示出强烈的个人差异。所以一方面不能忽视它的存在,另一方面又不能因为情绪、体态、容貌等发生了较大变化而显得过于注意,整天郁郁寡欢,丧失自信心。其实,只要保持平和的心态,泰然处之,辅以中医养生保健手段,在美容上再稍加点染,以一个健康的身躯融入社会生活中去,完全可以再显女性风韵,展现一种和谐而独特的神采,美感也将油然而至。

中医健身美容法有很强的优势,讲究的是以动求美,另外,药食疗法、天然原料化妆品安全可靠,注重从整体上来调护,从根本上保证了美化皮肤毛发,延缓衰老的作用。

其中以动求美很重要。因为更年期女性脏腑功能渐衰,气血运行无力,无法提供像年轻时的营养供应。要想脏器充满活力,气血运行流畅,经络疏通,必须要“动”起来。“动”的方法有气功、针灸、按摩;

药物有活血化瘀、行气活血功效,也是“动”的一类;加上合适的体育运动,如太极拳等,效果更为显著。

一、影响更年期女性健美的因素

(一)自身因素

1. 情绪变化

我国古典医籍《黄帝内经》记载有“思伤脾、忧伤肺、恐伤肾、怒伤肝”,认为“悲哀愁忧则心动,心动则五脏六腑皆摇,摇则疾病生矣”。五脏是指心、肝、脾、肺、肾;六腑是指胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦。脏与腑之间又有相互络属的关系:心与小肠、肝与胆、脾与胃、肺与大肠、肾与膀胱通过经络相互络属,又相互影响。例如,“思伤脾”,指思虑或忧郁过度,可引起上腹部憋闷、食欲不振等脾胃功能异常,影响食欲,长期这样,因营养摄入减少而变得形体消瘦羸弱;再如“忧伤肺”,是指悲伤过度,可引起肺经、大肠经异常,发生流鼻涕、鼻塞等鼻部疾病或某些皮肤病;又如“怒伤肝”,是指脾气暴烈,一味发火,则多引起肝、胆疾病,表现为结膜充血,易流泪,肌肉强直及痉挛、头痛等。

人体本身是一个整体,任何一脏一腑出现异常,均可使整个机体产生不适,正所谓“牵一发而动全身”,“心动则五脏六腑皆摇,摇则疾病生矣”。也就

是说,如果情绪变化过大,又不知自我调整,则物极必反,相应地可引起体内脏腑失调,产生疾病,影响健美。

所以,更年期女性如果情绪变化过大时,一定要冷静地寻找化解方法,从根本上来调整心理状态,主动地去适应环境,积极地投入生活中去,做到人老心不老,暂时忘却一切烦恼。正如大诗人杜甫诗中所说:“欲除烦恼须忘我,各有因缘不羡人。”

2. 五脏虚衰

五脏通过经脉、气血、津液与外露的皮肤、五官、四肢九窍结合成一个有机的整体,并通过气血、津液的滋润作用,使那些外部器官得到营养,进而防老抗老。《黄帝内经》认为,面色红润光泽,是五脏气血充荣,表现于面部的象征。更年期女性五脏功能渐衰,如不注意保养调理,则可从体表的皮肤面容表现出来。

心主血。如心气无力鼓动血液运行,血脉空虚,便会表现面色憔悴,头发变白或稀疏无光泽,精神萎靡不振,双目无神。

肝藏血。肝血不足,则面目青黑。其中指(趾)甲最能反映肝血的情况,《素问·五脏生成篇》说:“肝之合筋也,其荣爪也。”肝血不足常导致指(趾)甲软弱,枯而无色,甚至变形脆裂。又因为肝开窍于目,肝功能失常,可见目斜上视,视物不清,或者眼睛充血,从而影响健美。

肾藏精。肾精枯耗,则双耳干瘪瘦小,毛发稀疏枯槁,面色黧黑无光,滋生斑块。如《外科大成》所说:“雀斑,由水亏不能制火,火滞结而成斑也。”中医认为肾在五行中属水,水亏就是指肾精亏损;火指外来的火毒或体内的心火。肝火旺盛,水不能克制火,则火毒不散,表现在人体外部皮肤而成为斑块。

脾主肌肉。脾的运化功能失常,食物不消化,机体营养减少,外部器官干枯不荣,肌肉瘦削,行动迟缓,精神萎靡。另外,脾运化水湿的功能失常,水湿停滞于体内为肿,或蕴而化热,湿热上冲,发生痤疮、眉毛脱落、酒糟鼻、腋臭、汗臭、口臭,严重影响健美,有的甚至还会导致面部肌肉松弛,皱纹横生。

肺外合皮毛,主宣发肃降。肺气不足,津液不能随之滋润皮肤毛发,腠理疏松,皮肤粘膜干燥。久而久之,毛发出现折损,参差不齐,稀稀疏疏,无美可言。

3. 气血衰虚

中医认为,气是维持生命活动的基本物质,具有推动、温煦、防御、气化的作用;血具有滋润和营养全身的作用。两者关系密切,有“气为血帅,血为气母”、“气行则血行”的说法。

女性进入更年期后,机体生理功能逐渐减弱,气血作用也在降低。如果气的推动作用减弱,则血液运行无力,毛发逐渐焦枯,眼睛视物不清,颜面皮肤易显现出瘀斑,肢软乏力,上眼睑下垂;如果气的温