



老中医爷爷 的朋友圈

3

论更年期妈妈的正确打开方式

张中和 著

团结出版社

老中医爷爷 的朋友圈 ③

论更年期妈妈的正确打开方式

张中和 著

图书在版编目 (C I P) 数据

老中医爷爷的朋友圈. 3, 论更年期妈妈的正确打开
方式 / 张中和著. — 北京: 团结出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5126-4666-7

I. ①老… II. ①张… III. ①中医学—保健—基本知识
②女性—更年期—保健 IV. ①R212②R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 297100 号

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址: <http://www.tjpress.com>

E-mail: zb65244790@vip.163.com

fx65133603@163.com (发行部邮购)

经 销: 全国新华书店

印 装: 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本: 190mm×210mm 24 开

印 张: 10.5

字 数: 232 千字

印 数: 4045

版 次: 2017 年 10 月 第 1 版

印 次: 2017 年 10 月 第 1 次印刷

书 号: 978-7-5126-4666-7

定 价: 30.00 元

(版权所有, 盗版必究)

- 01 你知道什么是“更年期”吗？ \ 002
- 02 更年期悄悄来，你要懂得自查 \ 005
- 03 为什么女性会有更年期 \ 008
- 04 更年期前后，学会呵护卵巢 \ 010
- 05 更年期来了，你需要看医生吗 \ 012
- 06 更年期综合征的高发人群 \ 014
- 07 激素分泌，对于更年期的重要性 \ 016

- 08 更年期综合征会有什么常见症状 \ 018
- 09 更年期的月经常会有什么变化 \ 020
- 10 为什么会出现潮热出汗症状 \ 022
- 11 更年期有药物可治吗？ \ 024
- 12 更年期女性能饮茶及咖啡吗？ \ 026
- 13 更年期女性能饮酒吗？ \ 028
- 14 为什么更年期情绪波动总是那么大 \ 030

- 01 月事怎么不准了？更年期前夕的月经紊乱 \ 034
- 02 莫名的体温升高，这是潮热潮红 \ 037
- 03 虚寒频发，更年期盗汗惹人烦 \ 040
- 04 失眠多梦入睡难，也是更年期常见疾病 \ 043
- 05 偶有惊悸心跳加快，这是更年期心悸 \ 045
- 06 心烦气躁，性情变化大，也是更年期问题 \ 047
- 07 雌激素减少导致皮肤干燥、瘙痒 \ 049
- 08 更年期津液不足，容易引发泌尿困难 \ 051
- 09 阴道干涩，更年期多见 \ 053
- 10 更年期偶发的耳鸣目眩 \ 055
- 11 腰酸背痛问题大，不能忽视 \ 057
- 12 更年期隐藏的静脉曲张，你发现了吗 \ 059
- 13 更年期为何多发牙周病 \ 061
- 14 老花眼，是更年期到来的一个征兆 \ 063
- 15 手脚冰冷，全因更年期气血不足 \ 065
- 16 更年期多发记忆力减退 \ 067
- 17 调理不足，更年期易出现心血管疾病 \ 069
- 18 骤然肥胖要注意，很可能是更年期肥胖 \ 071

潮热、潮红：\ 074

鱼头豆腐，补充雌激素

冰糖燕窝，滋阴补虚好方法

红枣蒸鸭胸，补血调气

盗汗：\ 077

蛤蚧汤，调节体内津液

乌鸡煮糯米，提高生理机能

银耳炖牛肉，益气清肠

失眠：\ 081

草莓奶昔，宁神益气

莲子紫米甜汤，清心养气

百合莲子炖红枣，滋补心肺帮助睡眠

心悸：\ 085

青苹果樱桃汁，宁神静气

李子酸奶汁，安神调息

莲子羹，清心除烦

月经紊乱：\ 088

清炒黑木耳，补血养气

木耳炒瘦肉丝，养血调经

口渴虚烦：\ 090

莲藕炖牛肉，清心养气

莲藕炒豆芽，健脾益肾

心烦气躁：\ 092

凉瓜黄豆炖排骨，清心静气

杏仁火腿炒虾仁，活血调息

食欲不振：\ 094

莲子山药甜汤，健脾开胃

山楂麦芽猪腱汤，提升食欲助消化

口腔溃疡：\ 096

大米决明子粥，消炎杀菌

蒜蓉菠菜，加速创面康复

脾虚胃弱：\ 098

柴胡白菜汤，健脾开胃

冬虫夏草炖雄鸭，养阴补虚

更年期肥胖：\ 101

鲜笋魔芋面，燃烧脂肪

茯苓瓜皮汤，利水利尿

抑郁：\ 103

绿豆海带甜粥，健脑宁神

燕麦南瓜粥，提升活力

免疫力下降：\ 105

五味子番茄面，补充维生素

金针菇金枪鱼汤，提升免疫力

阴道干涩：\ 107

土茯苓绿豆老鸭汤，调整体液

马齿苋芹菜汁，醒胃调津

骨质疏松：\ 109

板栗玉米排骨汤，补钙清热

黑豆猪皮汤，补充雌激素和钙质

01 饮食和生活作息要科学\ 112

02 合理安排工作和家务，放松身心\ 114

03 每天保障充足高质量的睡眠\ 116

04 戒除抽烟、喝酒等不良习惯\ 119

05 采用淋浴进行保健，促进新陈代谢\ 121

06 多听抒情的音乐，有助放松心神\ 123

07 多参加慢跑或者饭后散步\ 125

08 试试瑜伽，可以修身养性\ 128

09 多游泳，保养子宫和卵巢\ 130

10 多跳舞，简单动作益处大\ 132

11 定期进行穴位按摩，缓解更年期症状\ 134

12 每天早晨静坐养生\ 136

13 有意识地食用补充雌激素的食品\ 138

14 保持适当的性生活\ 140



更年期护什么：守护更年期肌肤，你依然很美

143

- 01 别以为更年期就代表“老了” \ 144
- 02 更年期不用护肤？那是大错特错 \ 146
- 03 补充雌激素吧，这样美容会事半功倍 \ 148
- 04 不能忽视脸部强化护理的重要性 \ 150
- 05 头发枯黄何来美 \ 152
- 06 眼睛年纪，折射出你的丽颜 \ 154
- 07 别让颈部肌肤出卖了你的实际年纪 \ 156
- 08 给更年期“成人痘”画上句号 \ 158
- 09 胸部下垂是大敌，做好胸部护理 \ 160
- 10 黄褐斑惹人烦，努力歼灭 \ 162
- 11 皱纹细纹如何是好 \ 164
- 12 美容保健操，你知道多少 \ 166

更年期怎么补：更年期营养滋补大原则

169

- 01 步入更年期的你，需要什么营养补充 \ 170
- 02 有些食品，更年期女性最好少吃 \ 172
- 03 多吃疏肝理气的食物，滋养脏腑 \ 174
- 04 适用于预防骨质疏松的食物有哪些 \ 176
- 05 富含铁质的食物一定要多吃 \ 178
- 06 滋阴补肾不能少 \ 180
- 07 适量食用含碘丰富的食材 \ 182
- 08 维生素 E 能抗衰老，但过食问题大 \ 184
- 09 喝茶有讲究，最好以养生茶为主 \ 186
- 10 生活中，荤素搭配要得当 \ 188
- 11 适合更年期女性的中药滋补佳品 \ 190



第一节：滋补汤膳 & 炖品 \ 194

丝瓜猪肉汤 \ 194

苦瓜黄豆田鸡汤 \ 195

冬瓜薏米猪肚汤 \ 195

茶树菇排骨汤 \ 196

黑木耳猪蹄汤 \ 197

黄芪羊肉汤 \ 198

百合荸荠乌鸡汤 \ 199

薏米山药排骨汤 \ 199

阿胶牛肉汤 \ 200

淮山枸杞乌鸡汤 \ 201

赤豆枸杞猪肝汤 \ 201

竹蔗萝卜猪骨汤 \ 202

雪耳洋参炖燕窝 \ 203

人参茯苓鱼肚汤 \ 204

桂圆肉核桃瘦肉汤 \ 205

生地莲藕瘦肉汤 \ 206

参归鲳鱼汤 \ 206

第二节：健康菜谱 \ 208

素炒三瓜片 \ 208

茶树菇蒸牛肉 \ 209

鸭掌海参煲 \ 209

南乳梨汁香焗骨 \ 210

大蒜焖鲢鱼 \ 211

板栗烧排骨 \ 212

姜醋煮猪蹄 \ 213

火腿炒三鲜 \ 214

杏仁猪肺汤 \ 215

川贝母甲鱼汤 \ 215

彩色四季豆 \ 216

三色五花肉 \ 217

梅子蒸排骨 \ 218

虫草炖水鸭 \ 219

西芹百合炒腰果 \ 219

芙蓉干贝 \ 220

第三节：养生保健茶 \ 222

红枣党参茶 \ 222

茯苓清菊茶 \ 222

山楂五味子茶 \ 223

人参核桃茶 \ 224

何首乌山楂茶 \ 224

丹参麦冬茶 \ 225

养阴百合茶 \ 226

白菊花枸杞茶 \ 226

百合玉竹参茶 \ 227

丹参葛根茶 \ 227





荷叶决明玫瑰茶 \ 228

党参地黄饮 \ 229

何首乌龙眼茶 \ 229

洋甘菊红花茶 \ 230

灵芝乌龙茶 \ 231

灵芝玉竹麦冬茶 \ 231

菊花决明饮 \ 232

蒲公英甘草茶 \ 233

桂花普洱茶 \ 233

灵芝安神茶 \ 234

百合金盏花茶 \ 235

何首乌茉莉茶 \ 235

杜仲舒筋茶 \ 236

女贞子白芍茶 \ 237

旱莲草茶 \ 237



o n e

第一篇

更年期是什么：

你对“更年期”真的了解吗？

老 中 医 爷 爷 的

朋 友 圈 3



【大夫的话】

从青春期开始，“月事”一直伴随着女性的人生，无论是否痛经，是否有月经问题，我们从抗拒到接受，最终还是会在“人到中年”的时候迎来“月经不再来”的现实。至此，女性开始步入了人生一个新的阶段——更年期。

正所谓“生老病死不可逆”，更年期的到来是女性人生中必经的一个重要阶段，无法避免。可是，缺乏养生保健意识的更年期女性们，因为对“更年期”了解不足，往往因此引发不少生理、心理乃至家庭关系等问题。



【真实案例】

秦女士是典型的晚婚晚育女性，32岁才生育孩子，所以，今年她47岁的时候，孩子才14岁，正在读高中。由于儿子进入了青春期、叛逆期，加上秦女士渐渐步入更年期，情绪波动变大，容易暴躁，容易压抑，出现了大部女性都会出现的更年期问题，使得秦女士近两年和儿子的沟通出现非常大的问题。

一开始，秦女士以为这主要是孩子青春期的缘故，可是有一次孩子离家出走，秦女士应儿子班主任的邀请到了学校和老师见面，从老师的口中秦女士才明白到，原来对于和儿子的隔阂，秦女士自己也有很大的责任。因为她工作压力大，加上更年期，导致秦女士平时和儿子沟通的语气、态度等都不好，不时给孩子施加压力，使儿子觉得特别压抑。

为此，老师建议秦女士从自己方面着手，于是秦女士便来找爷爷看诊，希望找到能够凝神静气、养气调息、减缓更年期的食疗。

爷爷给秦女士认真诊断后，发现，秦女士这不是单纯的需要养气调息，而是需要着手缓解自己的更年期综合征。

更年期综合征是绝经前后女性常见的一种更年期症状，像秦女士这样，心烦气躁、压抑暴躁、潮红盗汗，心神不宁，睡不安稳的症状，主要就是由于更年期所造成的。正是因为秦女士缺乏对更年期的认识了解，没有意识到自己有更年期综合征，对自己的情绪和生理小毛病放任不管，所以才会衍生出各种“脾气”，导致她和儿子沟通不畅。



【典型表现】

潮红、盗汗、心悸、失眠、忧思过重、心烦气躁等初步特征。



【影响成因】

女性的“更年期”之所以会引发各种生理、心理小毛病，这主要是由于女性卵巢衰退、雌激素剧减、内分泌失调所引致的。因为女性在更年期绝经之前，体内的雌激素和雄激素维持着微妙的平衡关系。一旦到了绝经前后，卵巢功能衰退，雌激素会减少，内分泌平衡打破，影响植物性神经功能以及各种器官调节功能，所以容易衍生各种生理、心理等疾病。

[调理方法]

针对女性更年期出现的各种症状，爷爷建议更年期女性首先要端正心态，千万不要以为更年期来了，就等于自己老了，不中用了。

更年期是人生一个必经阶段，只要用心调理，有意识地进行保健养生，更年期女士们照样可以活得舒坦自在，留住不老容颜，开展精彩人生。

下面，爷爷给更年期女性们介绍几个更年期日常护理的小细节：

1. 早晚一茶匙蜂王浆

所谓的蜂王就是母蜂，它一辈子都在产卵，在如此大的生命活动耗损下，它依旧能比别的普通蜜蜂长寿几十倍，这是为什么呢？因为，其他蜜蜂吃花粉，而蜂王吃的是其他工蜂上顎腺分泌出来的王浆。研究证明，这些王浆含有大量的雌激素。因此，如果女性能每天服用 10 ~ 15 克蜂王浆，是能有效补充雌激素的。国外有专门治疗更年期综合征的机构，他们研究发现，更年期妇女，如果坚持用蜂王浆来涂抹身体，一定时间后，因为更年期所引发的潮红、潮热症状也会慢慢消失。加上蜂王浆本身有补水养颜的作用，所以，在日常护肤品食用的过程中，加入一颗黄豆大小的蜂王浆，对于女性皮肤护理和养颜是有很好的作用的。

2. 每天一杯当归茶

一旦过了 45 岁，或者进入了 50 周岁，那么，女性或多或少会出现更年期症状，或围绝经期的相应症状。在这个时候，月经不调、心悸失眠、盗汗、四肢冰冷、形体乏力等情况的出现几率会相对增多。我们可以用当归煎水饮用，每天拿 10 克左右的当归片，放入清水中，闷盖煮半个小时，待当归的药性挥发后，加入适当的红糖，但切忌过甜。然后取一保温瓶，将当归水倒进去保温，每天饮用 250 ~ 350 毫升，当茶一样喝。这样循序渐进，就能有效改善更年期引发的系列问题了。



02

更年期悄悄来，你要
懂得自查

【大夫的话】

从女性的角度来看，更年期是特指女性在绝经前后，卵巢功能从健康的状态慢慢衰退，最后完全丧失功能的一个过渡时期，中医上称它为“围绝经期综合征”。在日常生活中我们会发现，更年期的女性不仅在生理上会发生变化，而且在心理上也会发生很大的改变。女性朋友在临近更年期时一定要懂得自查，加强防护，这样我们的生活才会和谐美满。



【真实案例】

初中文化的张阿姨结婚后一直在一个工厂上班，现在49岁了，两年前退休后就一直待在家里。张阿姨最近几个月总是因为家庭琐事无故烦躁发怒，并且经常成宿失眠，还总是做噩梦，面对张阿姨突如其来的变化，张叔叔很是担心，于是带张阿姨找爷爷问诊。

经过爷爷的仔细询问，发现张阿姨不仅有上述症状，并且在生活中没有几个亲近的好友，不喜欢和周围人聊天，也不喜欢参加社交娱乐活动。

爷爷告诉张阿姨，易躁易怒和失眠多梦这是更年期的症状，因为脾气不稳定，又没有合理的宣泄途径，导致张阿姨更加不喜欢社交活动，从而形成了恶性循环。因此，爷爷建议张阿姨最基本也是见效最快的方法就是每天保持愉悦的心情，多找邻居聊聊天。



【典型表现】

易烦躁、易怒、经常性失眠多梦、轻度神经衰弱等。



【影响成因】

由于更年期激素水平不均衡，加上内分泌失调，女性更年期最典型的表现就是情绪的变化。张阿姨就是因为更年期来临而自身对此不知情，从而没有采取正确的措施防范，使坏情绪一直持续。这不仅影响了自己，还影响了家庭。



【调理方法】

对此，爷爷提供了以下4个方法可以自查更年期是否到来：

1. 家族遗传

研究表明，更年期的开始时间、病因、症状等都与遗传因素有关。因此，爷爷说可以通过家族中妈妈和姐姐的更年期年龄来预测自己的更年期年龄。

2. 月经初潮

爷爷说，月经初潮越早，更年期的到来越晚；反之，月经初潮越晚，则更年期的到来越早。因此，我们可以通过自己月经初潮的时间来大致推断更年期来临的时间。





3. 月经改变

爷爷说月经改变有以下三种方式：一是月经紊乱，经量过多或过少；二是两次月经时间间隔变长；三是突然停经。如果发现自己月经不规律，一定要提高警惕啊！

4. 其他症状

一般会出现突然的乳房胀痛、失眠多梦、焦躁抑郁等症状。



【大夫的话】

更年期又称“围绝经期综合征”，其出现的根本原因是雌性激素分泌的减少。大家都知道卵巢是分泌雌性激素的器官，一旦由于生理或病理等原因导致卵巢衰竭，丧失其功能，就会导致女性身体的巨大变化。病理原因就是某些疾病导致卵巢出现问题，而生理原因就是指的更年期。因为雌性激素作用于女性几乎全身上下，所以它对女性的重要性不言而喻。



【真实案例】

45岁的刘阿姨家庭美满幸福，丈夫疼爱，女儿乖巧听话，工作也很稳定。但不知怎的，刘阿姨最近一段时间莫名其妙会感到心慌，头颈部会觉得发热，即使是在很冷的冬季，也会动不动就一下子出许多汗。性格也变得更加多愁善感，容易伤春悲秋，郁郁寡欢。这让她的亲人很不解，也很担心刘阿姨的情况。

有亲戚推荐刘阿姨来爷爷这里看看，爷爷经过了解，告诉她这是

