

关注进入更年期的人们

延缓衰老

更年期 保健全书

更年期自我保健

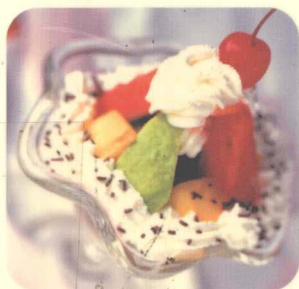
生活调理

心理调适

常见病防治

王霞 刘红 主编

特别
推荐



更年期症状的判定
控制情绪，陶冶情操
更年期膳食原则
正确补充钙剂
更年期腰椎保健操
常见妇科病的防治
定期做妇科检查

青岛出版社

更年期保健全书

Geng Nian Qi Bao Jian Quan Shu

王 霞 刘 红 主编

青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

更年期保健全书 / 王霞, 刘红主编. — 青岛:

青岛出版社, 2004.5

ISBN 7-5436-3086-9

I. 更... II. ①王...②刘... III. 更年期 - 生理卫生 IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 032555 号

- | | |
|-------|------------------------------|
| 书 名 | 更年期保健全书 |
| 主 编 | 王 霞 刘 红 |
| 副 主 编 | 张 萍 张裕民 时咏梅 栾淑芳 |
| 编 者 | 杨 瑶 苗 蕾 杨 磊 王 黎 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路77号(266071) |
| 邮购电话 | (0532)85814750 85814611—8666 |
| 责任编辑 | 张化新 尹红侠 |
| 封面设计 | 姜尚源 |
| 内文设计 | 宋晓岩 |
| 插 图 | 司海英 单 伟 |
| 照 排 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2006年1月第2版, 2006年1月第2次印刷 |
| 开 本 | 16开(710×1000毫米) |
| 印 张 | 15 |
| 插 页 | 16 |
| 字 数 | 300千 |
| 书 号 | ISBN 7-5436-3086-9 |
| 定 价 | 19.80元 |

前 言

随着社会的进步，科技的发展，生活水平的提高以及营养状况的改善，人们的寿命越来越长，更年期是每个人人生历程中不可避免的生理时期，即从生育期到老年期的过渡时期。

在这一特殊的生理时期，由于体内性激素水平发生改变，许多人的身体会出现某些不适，可造成部分人精神顾虑和心理恐惧，严重者会出现明显的更年期症状，如心血管系统症状、神经精神症状、泌尿生殖道症状、骨质疏松症状及性欲改变等，从而影响正常的工作、生活及身心健康。

如何做好更年期自我保健，防治更年期可能出现的各种症状及疾病，提高自身的生命质量，延缓衰劳已成为当今社会急需解决的问题。为帮助处于更年期的朋友及家人了解更年期的生理变化，理解这一过渡时期可能出现的生理现象，通过自我监测消除顾虑与恐惧，指导自己的生活、学习和工作，以乐观、愉快的心态迎接和度过更年期，我们编写了这本《更年期保健全书》。

本书以普及更年期知识为目的，介绍了更年期各种生理和心理变化，列举了更年期常见症状和常见病，介绍了相应的预防和处理方法，并从生活调理、饮食、心理调适、运动锻炼等方面给予指导。

由于我们水平有限，不足之处在所难免，希望广大读者、同行们提出宝贵意见。

编 者

2005年11月

目 录

女性更年期概述

1. 女性更年期	2
2. 女性围绝经期	2
3. 围绝经期的概念	3
4. 围绝经期的划分	4
5. 围绝经期的年龄范围	4
6. 影响绝经年龄的因素	5
7. 老年期的开始时间	5
8. 早绝经和卵巢早衰	5
9. 病理性闭经	6
10. 绝经的诊断标准	7
11. 更年期女性卵巢激素的变化	7
12. 更年期女性垂体促性腺功能的变化	8
13. 更年期女性下丘脑激素的变化	8
14. 更年期女性垂体前叶其他激素的变化	8
15. 更年期女性皮肤的变化	8
16. 更年期女性血压的变化	9
17. 更年期女性关节与骨骼的变化	9
18. 更年期女性生殖器官的变化	10
19. 更年期女性其他器官的变化	11
20. 绝经前月经的变化	12
21. 更年期女性子宫出血的原因	12
22. 更年期女性经前乳房胀痛的原因	13
23. 更年期女性潮热出汗的原因	13
24. 更年期女性阵发性心悸的原因	13
25. 更年期的常见症状及表现	14
26. 更年期常见的精神神经症状	16
27. 更年期常见的泌尿生殖系症状	16

28.更年期常见的浮肿症状	17
29.更年期骨质疏松症的发病率	17
30.更年期女性骨质丢失的速度较快	18
31.骨质疏松的原因	18
32.骨质疏松的后果	18
33.更年期容易发生心血管疾病	19
34.更年期容易发生牙齿脱落	19
35.更年期心理的变化	20
36.绝经后定期进行常规检查的意义	22
37.绝经后妇科检查的注意事项	22
38.雌激素缺乏导致的病理变化	23

男性更年期概述

1.男性也有更年期	25
2.更年期男性的心理调适	25
3.男性更年期的主要症状	26
4.男性更年期的先兆	27
5.男性更年期与女性更年期的不同之处	27
6.男性人生的门槛在 44 岁	27
7.男性衰老的表现	28
8.更年期男性内分泌系统的变化	30
9.更年期男性生殖器官的变化	30
10.更年期男性皮肤的变化	31
11.更年期男性毛发的变化	32
12.更年期男性性功能的变化	32
13.更年期男性性行为的变化	33
14.更年期男性性欲减退的原因	33
15.更年期常见的性功能障碍	34
16.更年期男性容易出现心理异常	36
17.更年期男性容易出现老年痴呆	37
18.更年期男性容易出现脱发或白发	38
19.更年期男性脱发的预防	38
20.更年期男性也需要激素治疗	40
21.影响雄激素水平的因素	40

更年期保健

1.关注进入更年期的人们.....	43
2.更年期症状的判定	44
3.女性隐性更年期	45
4.加强更年期自我保健	46
5.更年期的精神调理	47
6.控制情绪,陶冶性格.....	48
7.保持心理平衡,进行自我心理调节	49
8.更年期烦恼的化解	50
9.更年期异常心理的纠正	51
10.生物钟养生法	52
11.人到中年熬不起	53
12.更年期膳食比例	54
13.更年期三餐应合理搭配	56
14.更年期多吃素食好	57
15.更年期烹调注意事项	57
16.适宜更年期食用的药膳	58
17.适宜更年期食用的水果	59
18.维生素具有抗衰老作用	60
19.补药的作用	61
20.更年期皮肤的保养	62
21.更年期口腔的保健	64
22.更年期应适当锻炼	65
23.更年期锻炼注意事项	66
24.更年期适宜采取的运动形式	68
25.更年期不适宜锻炼的情况	69
26.缓解腰腿痛的方法	69
27.更年期腰椎保健操	70
28.散步有利于更年期保健	71
29.足浴有利于更年期保健	72
30.正确对待更年期失眠	72
31.更年期失眠的防治	74
32.更年期睡眠注意事项	76
33.不要依赖药物催眠	77

34.无枕仰卧的优点	79
35.更年期潮热出汗的处理	80
36.更年期潮热出汗的食疗方	80
37.缓解潮热汗出症状的按摩方法	82
38.更年期不需要停止性生活	82
39.更年期性生活的注意事项	83
40.更年期应讲究仪表服饰	84
41.更年期女性容易出现多疑心理	85
42.更年期女性常见的十大心病	86
43.更年期女性养生之道	87
44.更年期女性的饮食原则	89
45.更年期女性易发胖的原因	91
46.更年期女性月经不规律的处理	92
47.更年期女性卵巢的保养	94
48.更年期女性泌尿生殖道症状的处理	95
49.更年期女性仍需避孕	95
50.更年期女性适宜采用的避孕方式	95
51.更年期女性最好取出避孕环	96
52.对中年男性的忠告	97
53.男性四十综合征	98
54.你有肾亏吗?	99
55.更年期男性的饮食原则	99
56.更年期男性性功能减退的食疗方	101

更年期常见病的防治

1.女性更年期综合征	105
2.女性更年期综合征的食疗方	106
3.女性更年期综合征的中医治疗	107
4.更年期综合征的处理原则	108
5.更年期综合征的防治	109
6.更年期常用的激素类药物	110
7.常用雌激素的种类及特点	111
8.应用雌激素防治更年期综合征	111
9.应用雌激素治疗的适应证	112

10.应用雌激素治疗的禁忌证	113
11.应用雌激素治疗的优点及缺点	114
12.开始服用雌激素的最佳时间	114
13.更年期雌激素的合理选择	115
14.雌激素治疗疗效标准与过量表现	117
15.应用激素类药物的注意事项	117
16.更年期综合征的心理治疗	119
17.更年期镇静剂的应用	119
18.男性更年期综合征	120
19.男性更年期综合征的西医治疗	121
20.男性更年期综合征的中医诊治	122
21.更年期便秘的食疗	123
22.更年期头痛的防治	125
23.更年期骨质疏松症的种类	125
24.更年期骨质疏松症的表现	126
25.更年期骨质疏松症的诊断方法	127
26.更年期骨质疏松症的诊断依据	128
27.更年期骨质疏松症的防治	128
28.正确补充钙剂	131
29.常用的补钙方法及钙剂选择	132
30.激素替代疗法与补钙	133
31.易患骨质疏松症的高危因素	134
32.加强体育锻炼可以预防骨质疏松症	134
33.跳跃运动可以预防骨质疏松症	134
34.合理饮食可以预防骨质疏松症	135
35.肩周炎	136
36.更年期易患肩周炎的原因	136
37.更年期肩周炎的治疗	137
38.更年期肩周炎患者的锻炼方法	137
39.更年期易患颈椎病的原因	138
40.更年期颈椎病的种类	139
41.更年期颈椎病的治疗	140
42.颈椎病自我保健法	141
43.更年期易患脊柱痛的原因	142

44.更年期脊柱痛的治疗	143
45.更年期精神病患者的表现及其防治	144
46.老年性痴呆	145
47.原发性老年痴呆	145
48.继发性老年痴呆	146
49.老年性痴呆的病因	146
50.老年性痴呆的脑部病理改变	146
51.雌激素和老年性痴呆的关系	147
52.老年性痴呆的症状	147
53.老年性痴呆的诊断	148
54.老年性痴呆的治疗	148
55.老年性痴呆的预防	150
56.更年期抑郁症	150
57.更年期抑郁症的症状	150
58.更年期抑郁症的防治	151
59.神经衰弱与抑郁症的鉴别	152
60.尿失禁	152
61.张力性尿失禁的病因与自我诊断	153
62.张力性尿失禁的治疗	153
63.更年期心	154
64.更年期冠心病	155
65.更年期心绞痛的发作特点	156
66.更年期心肌梗塞的发作先兆	156
67.更年期心肌梗塞胸痛特点	156
68.更年期心绞痛与心肌梗塞的自救措施	157
69.冠心病的食疗	157
70.冠心病的药膳	159
71.冠心病患者适宜采取的锻炼方法	160
72.高脂血症	161
73.高脂血症的食疗	162
74.更年期高血压	164
75.更年期高血压的病因	164
76.更年期高血压的诊断	165
77.更年期高血压的症状	165
78.更年期高血压的治疗	166

79.更年期高血压病的食疗原则	168
80.更年期高血压的食疗方	169
81.更年期糖尿病	170
82.更年期糖尿病的病因	171
83.更年期糖尿病的症状	172
84.更年期糖尿病的治疗	173
85.中风患者适宜的锻炼方法	174
86.男性早老性精神病	176
87.男性早老性精神病的症状	176
88.男性早老性精神病的治疗	177
89.男性早老性精神病患者的调养与护理	178

更年期常见妇科病的防治

1.更年期女性特发性水肿	180
2.外阴瘙痒	181
3.外阴瘙痒的病因	181
4.外阴瘙痒的症状	182
5.外阴瘙痒的治疗	183
6.外阴癌	183
7.外阴癌的症状	184
8.外阴癌的诊断与治疗	185
9.外阴白斑	185
10.外阴白斑的症状	185
11.外阴白斑的治疗	186
12.老年性阴道炎	186
13.老年性阴道炎的症状	187
14.老年性阴道炎的治疗	187
15.子宫脱垂	187
16.子宫脱垂的病因	188
17.子宫脱垂的防治	188
18.更年期子宫内膜癌	189
19.子宫内膜癌的症状	190
20.子宫内膜癌的诊断与治疗	191
21.导致宫颈癌的危险因素	191
22.宫颈癌的症状	193

23.更年期应常做宫颈涂片	194
24.子宫颈癌的防治	194
25.更年期功血	195
26.更年期功血的症状	196
27.更年期功血的诊断	196
28.更年期功血的治疗	197
29.慎重对待更年期阴道出血	198
30.卵巢癌	199
31.卵巢癌的病因	200
32.卵巢癌的诊断与治疗	200
33.子宫肌瘤	201
34.子宫肌瘤的种类	201
35.子宫肌瘤的症状	202
36.子宫肌瘤的病因	203
37.子宫肌瘤的药物治疗	204
38.子宫肌瘤的手术治疗	205
39.子宫切除术	207
40.子宫切除后并不会变性	208
41.子宫全切和子宫次全切的优缺点	208
42.筋膜内子宫切除术与宫颈成形术	209
43.子宫切除时卵巢是否保留	210
44.子宫切除术后的注意事项	210
45.妇科手术后要做定期妇科检查	211
46.乳腺癌	212
47.乳腺癌的症状	213
48.乳腺癌的诊断与防治	213

更年期常见男性病的防治

1.阳痿的食疗	216
2.早泄的食疗	217
3.前列腺增生	218
4.前列腺增生的症状	219
5.前列腺增生的病因	219
6.前列腺增生的诊断与治疗	220

7.前列腺增生的家庭疗法	221
8.前列腺增生的预防	222
9.前列腺增生患者自我保健	223

更年期保健菜谱

1.栗子大枣炖母鸡	226
2.虾皮炒黄瓜片	226
3.海带炖豆腐	227
4.白果鲫鱼	227
5.枸杞松仁鸡丁	228
6.百合参耳汤	228
7.北芪莲藕炖牛腩	229
8.山药炖鲤鱼	229
9.板栗牛肉	230
10.红花羊心	230
11.沙锅枸杞乌鸡	231
12.银耳枸杞汤	231
13.香菇豆腐笋	232
14.仙人掌炒牛肉	232
15.虫草鸡丝汤	233
16.黑豆凤爪汤	233
17.炸兔肉	234
18.芪麻鸡	234
19.草菇菜心煲	235
20.银芽炒鳝丝	235
21.扒烧蹄筋	236
22.山楂粥	236
23.参药鳝丝	237
24.竹笋烧猪腰	237
25.海参蛋清豆腐	238
26.鸡丝拌芹菜	238
27.芝麻鸭	239
28.归参山药猪腰	239
29.烩酸辣肚丝	240

30. 丝瓜肉片汤	240
31. 枸杞鲜蘑炒猪心	241
32. 红枣烧兔肉	241
33. 金针菇炒双耳	242
34. 栗子炖羊肉	242
35. 香菇黑木耳炒猪肝	243
36. 双耳拌海蜇	243
37. 黑木耳煎嫩豆腐	244
38. 洋参甲鱼汤	244
39. 蒸香菇鲫鱼	245
40. 椰子米饭	245
41. 杜仲腰花	246
42. 肉丝拌芹菜	246
43. 黑木耳鲳鱼汤	247
44. 桂圆肉粥	247
45. 葱炖猪蹄	248
46. 红焖萝卜海带	248
47. 银耳百合莲子羹	249
48. 鲜蘑扁豆	249
49. 韭菜拌蛋丝	250
50. 韭菜炒核桃仁	250
51. 红枣炖兔肉	251
52. 枸杞山药煲鸽	251
53. 油爆海螺	252
54. 枸杞卢鱼汤	252
55. 口蘑蒸鸡	253
56. 素炸丸子	253
57. 甲鱼补肾汤	254
58. 桔梗豆腐煲黄鱼	254
59. 肉丝炒苦瓜	255
60. 清余蛎黄	255
61. 炸夹心豆腐泡	256
62. 黄精蒸猪肘	256

1. 女性更年期概述

更年期保健全书



1. 女性更年期



就女性而言，更年期是从性功能旺盛的生育期到无生育能力期之间的变更阶段，即从卵巢功能开始衰退到完全丧失的阶段。

目前，多将更年期分为绝经前期、绝经期、绝经后期三个阶段，统称为围绝经期。女性一生中后1/3的时间是从围绝经期开始的。围绝经期女性由于雌、孕激素失调或雌激素缺乏，引起一系列临床症状和疾病，影响了中老年女性的生活质量。

自上世纪50年代以来，国内外学者对女性激素替代治疗（Hormone Replacement Treatment, HRT）进行了大量的临床及实验研究，证明雌激素对绝经期女性有很多益处，倡导将雌、孕激素应用于更年期有症状的女性及无症状的绝经期女性，以达到预防疾病、提高生命质量及延长寿命的目的。

2. 女性围绝经期

围绝经期是指女性从40岁开始到最末月经后12个月以内的时间。此期间卵巢功能开始衰退，内分泌改变，出现相应的临床症状。

此阶段容易发生或轻或重的身体内环境平衡失调，使人体的神



经系统功能与精神活动状况欠稳定,对外界的适应能力降低,从而诱发多种疾病。

3. 围绝经期的概念

围绝经期指的是人的生命中某个转换阶段的特定时期,是从壮年向老年过渡的时期,从生理上讲,即从生殖功能旺盛状态向老年衰老过渡的时期。对女性而言,是过渡到失去生殖机能的时期。这一时期女性的身体各器官、内分泌腺体、心理及生理均发生各种改变。女性卵巢功能逐渐衰退,生殖器官开始萎缩,并向衰退过渡。月经的终止是最明显的标志,这个标志过程往往是在数年内逐渐完成的。

多年以来,医学上用“更年期”的名词来代表女性绝经前期、绝经期及绝经后期的总称,也可称为围绝经期。

围绝经期是人类特有的现象,动物则直到老年均有生殖机能。男性同样存在更年期,但由于男性性腺(睾丸)开始衰老的时间较晚,出现症状的人较少,故男性更年期界限一般不十分明显。而围绝经期女性有10%~30%的人可出现有关症状。随着人类寿命的普遍延长,经历围绝经期女性人数日益增多。随着社会的进步和生殖医学研究的发展,围绝经期女性保健越来越受到全世界范围的广泛重视,因此全面了解围绝经期,进行围绝经期咨询及保健,预防和治疗围绝经期综合征,已成为当代女性更为迫切的问题。

