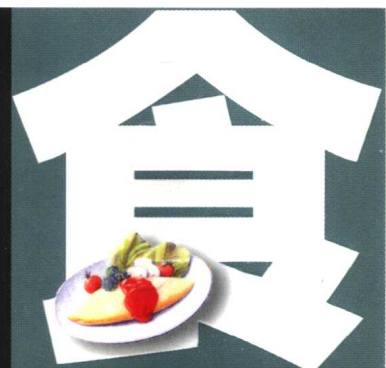


■ 衣食住行保健丛书



妇女更年期保健

于淑惠 主编

重庆出版社

衣食住行保健丛书

衣食住行

与妇女更年期
保健

主编
白莉娟

学术顾问

于淑惠
白莉娟

孙念怙
(协和医院)

张宗芳
(中日友好医院)

编者

朱荫芝
(天坛医院)

于淑惠
白莉娟

罗风云
潘效菊

宋春禾
张洁媚
杨俊玲

 重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

衣食住行与妇女更年期保健 / 于淑惠主编. —重庆:
重庆出版社, 2005
(衣食住行保健丛书)

ISBN 7-5366-7069-9

I. 衣... II. 于... III. 女性—更年期—保健 IV. R711.75
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 033415 号

• 衣食住行保健丛书 •

YISHIZHUXING YU FUNUGENGNIANQIBAOJIAN

衣食住行与妇女更年期保健

于淑惠 主编

责任编辑 王 灿 王 念

封面设计 向 洋

技术设计 张 进

插 图 王 念

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路 205 号 邮编 400016)

网址: <http://www.cqph.com>

出版人: 罗小卫

新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

开本 880mm×1230mm 1/32 印张 6.75

字数 170 千 插页 4

2005 年 6 月第 1 版

2005 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1-5 000

ISBN 7-5366-7069-9 / R · 230

定价: 16.00 元

内容提要

本书按《衣食住行保健丛书》统一风格编写，分5大部分即基础篇、未病预防篇、已病防治篇、衣食住行与更年期保健、附录（含“男性更年期综合征的诊断与治疗”、“男性前列腺疾病的诊断与治疗”及9个附表），向广大女性（同时兼顾男性）读者全面介绍更年期的相关基础知识、保健常识，尤其是介绍蕴含在日常生活，即“衣食住行”中的防治知识，是广大中老年年龄段女性和男性朋友的实用参考书，也可供基层及相关医务人员参考。



于淑惠，女，1947年11月21日生于北京。教授。从事医学临床8年，在北京市卫生局从事医学科研管理13年，从事更年期综合征诊治防普工作15年。现任中国女医师协会、北京心理卫生协会、北京康复医学会、北京中西医结合学会副秘书长，北京保护健康协会常务副会长，北京更年期综合征防治研究中心主任，北京秋畅门诊部主任。在我国首家创建更年期研究中心，率先分别于1990年和1998年开始对女性、男性更年期综合征的病因、病理、诊断、治疗、预防等进行全面系统的研究；通过实践，根据国际通则，结合中国妇女的生理特点，全面系统地总结出具有中国特色，符合中国国情的男性、女性更年期综合征诊治防普方案。自1994年9月2日开始，在全国进行科学保健知识讲座，把健康的钥匙送给广大的中老年人，送进千家万户，足迹遍及全国26个省区165个市；每到一个地区，就向听众送上一把科学保护自身健康的金钥匙和一个妇女健康热线电话（010-87961698 67860637）。多次被授予科普先进个人、全国三八红旗手、劳动模范、优秀知识分子等荣誉称号。目前，不仅继续更年期的深入研究，而且又开始了睡眠障碍、心理健康、生活方式等类型疾病的研究。于淑惠教授的心愿是：继续努力，根据社会需求开发新技术、新方法，为人类的健康事业奉献爱心！

特别提示:

附录含“男性更年期综合征的诊断与治疗”、

“男性前列腺疾病的诊断与治疗”，

因此，本书对中老年女性、男性均适用



前言

更年期是人类生命中的一个过程,是女性和男性一生中重要的转折阶段。人们在这一阶段,生理和心理方面都会发生很大的变化,如不注重自我调理和保健,会给自己以及家庭乃至社会带来很多麻烦。女性更年期通常开始于40岁左右,可持续20~30年;男性更年期比女性晚10余年,一般在50岁左右开始,持续15~20年。当前,由于社会的激烈竞争,男人承担着来自家庭、社会、工作、事业等各个方面的压力,男性更年期已有明显提前的趋势。

国内外医学界以往对女性更年期的关注和研究比较多,而对男性的更年期问题相对关注较少。以至于有人还认为更年期只是女性的事情,男性不存在更年期问题。

自从西方学者魏勒(Werner)在1939年率先提出“男性更年期”一词之后,人们开始重视男性更年期现象;并逐步认识到,在这一特定阶段,男女都会出现心理及生理机能的衰退,临床表现出人体器官一系列的功能性减退现象,只是男女的发生年龄、症状的轻重与表现形式不一样而已。

本书仍以介绍女性更年期知识和保健为主,但在附录部分用较大篇幅介绍男性更年期的相关内容,以适用于男女双方,使该书能达到“家庭共享”、“夫妻共享”。

过去,有人把女性更年期比喻为“生殖衰老长河中的涟漪”,也有人说这是“生命走进了沼泽地,痛苦不能自拔”。这些比喻形象地描绘了更年期女性在这一阶段生活质量得不到保障,健康状况急剧下降,各种疾病随之而来的尴尬状态。现代医学提示,在这一阶段,女性重要的生殖器官卵巢功能发生衰退,其所产生的性激素水平下降,造成内分泌失调,从而对全身很多组织器官和系统产生了影响,尤其是对生殖泌尿系统、神经精神系统、骨骼系统、心血管系统的影响最大,这会导致更年期的人群出现诸多生理和心理的变化,甚至会产生几十种临床病症。因此,更年期的人群必须从6个方面进行防治:更新更年期的认识观念,正确地认识激素替代疗法,保持心理平衡,注意合理膳食,加强体育锻炼、注意劳逸结合,及时并坚持接受激素替代疗法。与此同时,更年期的人群也需要家庭、社会给予特殊的理解与关心!

本书依据北京更年期综合征防治研究中心专家委员会10余年来由临床实践积累所得的丰富经验,并参阅了大量的国内外文献和临床上最新的成果与技术,融知识性、趣味性、实用性于一体,以严谨的科学态度,用通俗易懂的语言,向更年期人群讲述该期所应了解的知识以及应具备的心态。通过阅读本书,您将会发现更年期



不是衰老的标志,而是开始科学保健的信号。您若想拥有一个幸福的晚年,那么就必须重视更年期保健!通过阅读本书,您还能解除思想上的顾虑,清楚地认识到及时并坚持接受激素替代疗法的目的,不是干预衰老的自然进程,而是有效地预防由衰老所带来的各种疾病。

更年期的健康是老年健康的基础。在中国进入老龄社会的今天,更年期的保健工作与青春期、婚前期、围产期保健一样重要。我们遵循生物—心理—社会这一现代的医学健康模式,尊重更年期人群这个特殊读者群的健康需要,作为医务工作者的我们有责任和义务为中老年人提供更好的服务,这就是我们编写这本书的宗旨。

人们常说:

女人,创造着美好甜蜜的生活!

妻子,营酿着幸福温馨的家庭!

母亲,延续着人类的宝贵生命!

世界因为有了女性才变得如此靓丽和风情万种,所以,当您读完这本书的时候,您会更加珍惜自己的生命,更加热爱这个社会带来的真情与温暖!

21 世纪最大的财富,是拥有身心的健康!

21 世纪最好的礼物,是科学的保健知识!

这本书如果能对热爱生活、尊重科学、追求健康与幸福的人们有所帮助和指导,这将是编者一生最大的欣慰与快乐! 欢迎大家的指导与指正。

本书在编写过程中,得到北京医学界经验丰富的老

专家——北京协和医院孙念怙教授、北京中日友好医院张宗芳教授、北京天坛医院朱荫芝教授等的大力支持，在此深表感谢。同时，借此机会对全国更年期分中心、更年期专家门诊等所有从事更年期综合征防治研究的医务人员、专家、学者及曾经对更年期诊治防工作给予了大力支持的各级领导、专家一并致以谢意。让我们携手共同为人类健康事业再创辉煌！

于淑惠

2005年4月于北京

出版者的话

就我国目前的社会发展水平看,医疗保健的重点已从解决传染病与流行病的防治逐步转入解决非传染性疾病、退行性疾病和精神病等一些现代社会中的常见病的防治(但2002年底以来在我国局部地区发生的传染性非典型肺炎即“非典”疫情,使我们仍然不能放松对传染病与流行病的防治工作)。人口的老龄化、生活节奏加快后造成的不良生活习惯、生活水平提高后造成的饮食结构的不合理、工业化及都市化带来的环境污染和生态平衡失调等等,使得诸如高血压、冠心病、糖尿病、癌症、精神病等疾病的患病率急剧增高,相应的防治与愈后康复已成为要解决的主要问题。

而这类疾病有一个共同特点,就是与我们的日常生活,即“衣食住行”密切相关。加之医疗制度的改革、社区医疗系统的开展及人们保健意识的增强,都将使广大群众在依靠医院治病的同时,更加渴求获得现代的,科学的,蕴含在“衣食住行”中的预防和治疗疾病的知识。

为此,我们策划、设计了这套《衣食住行保健丛书》;以本直辖市范围内的重庆医科大学、第三军医大学为主体,并面向全国选择具有高学历、高职称的优秀中青年医生及部

分经验丰富的老专家作为我们的作者,旨在逐步推出一些以某系统疾病、某器官疾病、某类型疾病或某种疾病为专题,介绍相关防治保健知识的单本图书。相信这些有志于科普创作的医学专家们,在参阅、收集一定数量的文献、中西医资料后,能编纂出一部部科学性强,适用性广,且有一定科普创作水平的、深受全国群众欢迎的现代医学科普读物。



目 录

前 言	(1)
-----	-----

1 基础篇

1.1 什么是更年期	(2)
1.1.1 女性更年期的概念	(2)
1.1.2 女性更年期综合征	(3)
1.2 女性生殖器官的解剖及生理	(4)
1.2.1 外生殖器官	(4)
1.2.2 内生殖器官	(6)
1.3 什么是月经	(10)
1.3.1 月经初潮	(10)
1.3.2 月经周期	(10)
1.3.3 月经血的特征	(11)
1.3.4 月经周期的相关激素变化	(11)
1.4 子宫内膜的周期变化	(12)
1.4.1 子宫内膜增殖期	(12)
1.4.2 子宫内膜分泌期	(13)
1.5 女性内分泌	(13)
1.5.1 雌激素	(13)
1.5.2 孕激素	(15)

1.5.3 雄激素	(16)
1.6 什么是丘脑下部-垂体-卵巢轴	(16)
1.7 受体	(18)
1.8 什么是绝经	(19)
1.8.1 自然绝经	(19)
1.8.2 病理性绝经	(20)
1.8.3 人工绝经	(22)
1.9 乳腺	(23)
1.9.1 乳腺的形态和位置	(23)
1.9.2 乳房的结构	(24)
1.9.3 乳腺生长发育的不同时期	(24)
1.9.4 乳房的生理功能	(27)
1.10 更年期计划生育	(28)

2 未病预防篇

2.1 更年期有哪些临床表现	(31)
2.1.1 月经紊乱与女性更年期	(31)
2.1.2 潮红、潮热、阵汗与更年期	(33)
2.1.3 心脑血管功能改变与更年期	(33)
2.1.4 女性泌尿生殖器官、性功能与更年期	(36)
2.1.5 骨质疏松与更年期	(40)
2.1.6 神经、精神变化与更年期	(52)
2.1.7 更年期女性消化系统的变化	(54)
2.1.8 更年期女性皮肤的变化	(56)
2.1.9 更年期乳腺的变化	(60)
2.2 如何用现代医学手段早期发现和诊断更年期 综合征	(67)
2.2.1 更年期的预测方式	(67)



- 2.2.2 更年期综合征的心血管症状特点 (68)
- 2.2.3 月经紊乱是更年期到来的早期信号 (69)
- 2.2.4 应与更年期综合征鉴别的疾病 (70)
- 2.2.5 更年期到来前要有心理准备 (71)
- 2.2.6 为什么有的女性不到 40 岁就绝经 (72)
- 2.2.7 更年期症状评分方法 (73)
- 2.2.8 更年期综合征辅助检查 (73)
- 2.2.9 更年期女性为什么要做阴道涂片检查 (74)

3 已病养治篇

- 3.1 现代医学对更年期综合征的治疗原则和方法 (77)
 - 3.1.1 一般治疗 (77)
 - 3.1.2 激素替代治疗 (78)
 - 3.1.3 多种维生素治疗更年期综合征 (88)
 - 3.1.4 精神心理治疗 (88)
 - 3.1.5 谷维素治疗更年期综合征 (90)
 - 3.1.6 植物雌激素研究的可喜苗头 (91)
 - 3.1.7 动物雌激素的应用现状 (93)
 - 3.1.8 其他药物 (94)
- 3.2 中医对更年期综合征的治疗原则和方法 (94)
 - 3.2.1 中医怎样认识更年期综合征病因机制 (94)
 - 3.2.2 辨证诊治更年期综合征 (95)
 - 3.2.3 辨病与辨证相结合治疗更年期综合征 ... (100)
 - 3.2.4 中成药治疗更年期综合征 (105)
 - 3.2.5 简便中药方剂治疗更年期综合征 (106)
 - 3.2.6 按摩治疗更年期综合征 (107)

4 衣食住行与更年期保健

- 4.1 心理调节在更年期保健中的作用 (109)
 - 4.1.1 怎样保持良好的心理状态 (110)
 - 4.1.2 怎样对待烦恼的事情 (111)
 - 4.1.3 如何在更年期保持心理平衡 (112)
 - 4.1.4 协调好更年期的夫妻关系 (113)
- 4.2 “衣”与更年期保健 (114)
- 4.3 “食”与更年期保健 (116)
 - 4.3.1 更年期需要哪些营养 (117)
 - 4.3.2 更年期应如何安排四季饮食 (119)
 - 4.3.3 一日三餐的合理安排 (119)
 - 4.3.4 潮热出汗适宜食用哪些食品 (121)
 - 4.3.5 更年期头痛适宜食用哪些食品 (121)
 - 4.3.6 更年期高血压适宜食用哪些食品 (122)
 - 4.3.7 更年期泌尿系统感染及夜尿频多适宜
食用哪些食品 (123)
 - 4.3.8 更年期骨质疏松适宜食用哪些食品 (124)
 - 4.3.9 更年期皮肤保护适宜食用哪些食品 (126)
- 4.4 “住”与更年期保健 (127)
 - 4.4.1 工作生活,规律有序 (127)
 - 4.4.2 生活环境,清新整洁 (129)
 - 4.4.3 休息劳作,讲究适度 (130)
- 4.5 “行”与更年期保健 (131)
 - 4.5.1 运动给机体带来的益处 (131)
 - 4.5.2 运动的心理及社会效益 (132)
 - 4.5.3 更年期女性应如何进行体育锻炼 (132)
 - 4.5.4 更年期女性参加运动的种类 (133)

4.5.5	更年期女性的床上保健运动	(136)
-------	--------------------	-------



附录 A

1.	男性更年期综合征的诊断与治疗	(138)
1.1	男性更年期综合征概念	(139)
1.2	男性更年期综合征的发病机理	(139)
1.2.1	雄性激素水平下降	(139)
1.2.2	肥胖	(140)
1.2.3	不良的生活方式	(140)
1.2.4	疾病的影响	(141)
1.2.5	精神过度紧张、工作劳累及环境污染 ...	(141)
1.3	男性更年期综合征的临床表现	(141)
1.4	男性更年期综合征怎样诊断	(143)
1.4.1	全面的体格检查	(143)
1.4.2	症状评分	(144)
1.4.3	辅助检查	(145)
1.5	男性更年期综合征简单自测方法	(145)
1.6	男性更年期综合征伴前列腺肥大的发病机理	(146)
1.7	男性更年期综合征的治疗	(146)
1.8	男性更年期伴有前列腺肥大的中药治疗 ...	(147)
1.9	男性更年期伴慢性前列腺疾病的脚穴按摩疗法	(148)
1.10	更年期综合征预防措施——心理保健 5 戒	(149)
1.11	更年期综合征伴前列腺增生的食疗	(150)
1.12	男性更年期综合征适宜的药膳配方	(150)
1.13	男性更年期宜多食哪些蔬果	(152)

1.14	男性心理衰老的自我测定	(153)
2.	男性前列腺疾病的诊断与治疗	(155)
2.1	前列腺疾病的发病率	(156)
2.2	前列腺位置和结构特点	(157)
2.2.1	位置	(157)
2.2.2	解剖特点	(158)
2.2.3	前列腺与尿道、精囊、射精管的关系	(159)
2.2.4	前列腺的生理作用	(160)
2.3	前列腺疾病的概念	(160)
2.4	前列腺增生肥大的病因	(167)
2.5	前列腺增生肥大的临床表现	(168)
2.6	前列腺肥大增生需要治疗吗	(170)
2.7	前列腺疾病在什么情况下应去医院就诊	(171)
2.8	前列腺疾病应做哪些检查	(174)
2.9	前列腺肥大的治疗方法	(178)
2.10	前列腺疾病的药物治疗	(179)
2.11	如何避免 α_1 受体阻滞剂的副作用—— 体位性低血压	(179)
2.12	新药及常用药	(180)
2.13	常用中草药治疗前列腺疾病	(183)
2.14	前列腺自我卫生保健	(184)
2.15	前列腺自我理疗方法	(185)

附录 B

表 B1	食物中钙含量	(187)
表 B2	食物中磷含量	(188)
表 B3	食物中镁含量	(189)
表 B4	富含维生素 A 和胡萝卜素的食物一览	(190)