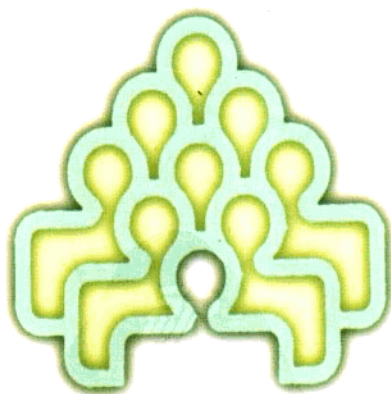


医学百问系列丛书

更年期百问

(第二版)

王耀廷 陈立怀 编著



上海科学技术出版社

更年期百问

(第二版)

王耀廷 陈立怀 编著

内 容 提 要

更年期是人生的重要阶段,是生命之秋,但也是多灾多难之时。当第一版《更年期百问》出版后,得到了广大读者的认可和支持。为使更年期认识、了解自己的心理、生理变化特点,顺利渡过更年期,本书除介绍更年期的心理、生理变化特点,以及个人、夫妻、家庭、社会生活、人际关系和危及更年期身体健康的常见病外,增加了衣、食、住、行四方面的生活保健知识,愿天下更年期者能健康愉快地度过这一人生旅途。

更 年 期 百 问

(第二版)

王耀廷 陈立怀 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销 望亭发电厂印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.5 字数 161 000

1993年8月第1版

1999年12月第2版 1999年12月第6次印刷

印数 23 001—33 000

ISBN 7-5323-5056-8/R·1292

定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

再 版 前 言

《更年期百问》出版后,赢得了更年期朋友的认可与支持,应出版社的要求,在本书再版之际,我们根据新的认识,对原书部分内容作了适当的增减与修订。为满足广大读者的要求,增加了有关更年期衣、食、住、行等方面的生活保健知识,计63个问题。

此书如能成为众多更年期者生活中的良师益友,我们将无限欣慰。书中介绍的为人处事之道,健身长寿之法,对即将步入更年期的壮年,或已告别更年期的老人亦必将有所裨益。

编 者

1999.3

目 录

1. 人生可划分为哪几个阶段?	1
2. 何谓更年期?	2
3. 更年期容易出现哪些身心变化?	2
4. 人体为什么会衰老?	3
5. 为什么说更年期是人生的危险期?	4
6. 更年期者的面部有哪些老化现象?	5
7. 更年期者的心血管有哪些老化现象?	6
8. 更年期者的消化器官有哪些老化现象?	8
9. 更年期者的泌尿器官有哪些老化现象?	8
10. 更年期者的生殖器官有哪些老化现象?	9
11. 更年期者的神经器官有哪些老化现象?	10
12. 更年期者的骨组织有哪些老化现象?	11
13. 更年期者生理功能的减退有哪些表现?	11
14. 更年期者的心理特点与青壮年有哪些不同?	12
15. 怎样预防或减缓更年期心理变态反应?	13
16. 如何延缓精神老化?	14
17. 更年期者的家庭结构有哪些特点?	15
18. 更年期者在家庭生活中起什么作用?	15
19. 如何维护家庭和睦,协调好家庭关系?	16
20. 更年期者的夫妻关系有什么特点?	18
21. 更年期者夫妻之间还有冲突吗?	19
22. 更年期者的爱情生活还有周期性变化吗?	19
23. 怎样协调好夫妻关系?	20
24. 更年期者在社会处于什么地位?	21

25. 更年期者的社会使命是什么？	22
26. 更年期者怎样与人正确交往？	24
27. 更年期者还需要扩大社会交往吗？	26
28. 更年期者如何访友？	28
29. 如何表示感谢？	28
30. 道德修养有益于健康吗？	29
31. 更年期者的性能力有哪些变化？	30
32. 更年期者要延年益寿就必须戒欲吗？	33
33. 更年期者性能力减退就是阳痿吗？	34
34. 更年期者的血压都升高吗？	34
35. 更年期高血压病有何特点？	35
36. 高血压病的诊断标准有哪几项？	36
37. 何谓边缘性高血压？	37
38. 高血压发病与哪些因素有关？	37
39. 血压受哪些因素的影响？	39
40. 患了高血压有哪些症状？	40
41. 高血压的病变程度是怎样分期的？	42
42. 高血压患者怎样选择治疗方法？	42
43. 如何用中草药治疗高血压？	43
44. 高血压患者宜选用哪些体育疗法？	45
45. 怎样延缓高血压的进展速度,预防并发症？	47
46. 高血压患者在个人生活中应怎样配合治疗？	48
47. 更年期冠心病有何特点？	48
48. 冠心病有哪些类型？	50
49. 如何确诊冠心病？	51
50. 冠心病怎样治疗？	52
51. 冠心病患者何时服药好？	52
52. 雌激素能保护心脏吗？	53
53. 中药治疗冠心病有效吗？	54
54. 怎样预防冠心病发作？	54

55. 急性心肌梗死与气候有关吗?	56
56. 如何预防心脏病?	57
57. 更年期易发脑中风吗?	58
58. 脑中风发病与哪些因素有关?	58
59. 胆固醇对身体有益吗?	60
60. 低胆固醇可致脑中风吗?	61
61. 脑中风包括哪些病变?	62
62. 怎样预防脑中风?	64
63. 脑中风发作时应注意什么? 怎样治疗?	65
64. 脑中风发病后怎样护理?	66
65. 脑中风能恢复健康吗?	67
66. 怎样预防中风复发?	68
67. 饮水不足能致脑老化吗?	69
68. 如何识别老年性早期痴呆?	69
69. 更年期失眠可见于哪些疾病?	71
70. 什么是癌症?	72
71. 更年期易罹患哪些癌症,有何特征?	73
72. 肿瘤都是癌症吗?	75
73. 癌症是怎样发生的?	75
74. 肝癌与哪些因素有关?	77
75. 癌症早期有哪些征象?	78
76. 怎样预防癌症的发生?	79
77. 癌症的常用治疗方法有哪些?	80
78. 癌肿能自愈吗?	82
79. 更年期为何易患骨质疏松?	83
80. 骨质疏松有哪些症状,如何防治?	84
81. 为何更年期易发生五十肩?	86
82. 五十肩是怎样发生的?	86
83. 五十肩有哪些临床特点?	87
84. 五十肩的病变进展过程如何?	88

85. 五十肩主要有哪些治疗方法？	88
86. 骨质增生是更年者的疾病吗？	89
87. 骨质增生会形成骨刺吗？	89
88. 颈椎病为何多见于更年期？	90
89. 颈椎病主要有哪些症状？	91
90. 颈椎病易误为哪些疾病？	91
91. 颈椎病的诊断有哪些要点？	92
92. 更年者怎样自我调治颈椎病？	92
93. 颈椎病怎样治疗？	94
94. 腰椎骨质增生是怎么回事？	96
95. 骨质增生的程度越重,疼痛越剧烈吗？	97
96. 骨质增生怎样治疗？	97
97. 何谓老花眼？	99
98. 更年者为什么会患老花眼？	99
99. 更年者为什么易引起视紧张与视疲劳？	100
100. 怎样矫正远视？	101
101. 更年者听力为什么会减退？	101
102. 过度肥胖对更年者有哪些危害？	102
103. 正常标准体重是多少？	102
104. 怎样降低脂肪的蓄积,减轻体重？	103
105. 男人怎样保持健美的体态？	106
106. 消瘦者如何增加体重？	106
107. 更年者易患糖尿病吗？	108
108. 糖尿病的发生与哪些因素有关？	110
109. 患了糖尿病有哪些症状？	111
110. 糖尿病常并发哪些病变？	112
111. 糖尿病病情受哪些因素的影响？	114
112. 糖尿病患者怎样控制饮食？	115
113. 怎样选用降血糖药物？	118
114. 为何要用胰岛素治疗糖尿病？	121

115. 中医怎样诊治糖尿病？	122
116. 糖尿病治疗有哪些新进展？	125
117. 糖尿病得到控制的标准是什么？	127
118. 更年期为何易患皮肤瘙痒？	128
119. 皮肤瘙痒怎样防治？	128
120. 何谓更年期综合征？	129
121. 更年期综合征的发生与哪些因素有关？	129
122. 男子也会患更年期综合征吗？	130
123. 男性更年期综合征有哪些表现？	131
124. 女性更年期综合征有哪些常见症状？	131
125. 更年期综合征怎样防治？	133
126. 中医怎样治疗更年期综合征？	134
127. 绝经后阴道还会出血吗？	135
128. 绝经后阴道出血可见于哪些病变？	136
129. 绝经后阴道偶尔出血还需要治疗吗？	137
130. 更年期补充雌激素可收到哪些疗效？	138
131. 更年期应用雌激素会致癌吗？	139
132. 更年期怎样选用性激素及控制用量？	139
133. 大量饮酒对更年期有哪些危害？	141
134. 长期吸烟的更年期还有必要戒烟吗？	143
135. 人的寿命与哪些因素有关？	145
136. 如何顺应生物钟？	145
137. 何谓理想的健康状态？	147
138. 养生术能够延年益寿吗？	148
139. 更年期宜采用哪些养生方法？	149
140. 更年期怎样选用养生功法？	152
141. 人人都适宜气功健身吗？	153
142. 如何利用日光浴健身？	153
143. 音乐有健身作用吗？	154
144. 散步能健身吗？	155

145. 健身运动后有哪些节制？	156
146. 身心如何自我放松以养身治病？	157
147. 何谓养生十六宜？	157
148. 睡眠时为什么会打呼噜？	160
149. 失眠者如何睡好觉？	161
150. 如何减缓看电视的疲劳？	161
151. 夜间乘坐火车卧铺如何睡得更好？	162
152. 更年者应多长时间作一次健康检查？	163
153. 哪些疾病对身体有一定的益处？	163
154. 感冒是怎样传染的？	164
155. 夏季生活应注意什么？	165
156. 夏季怎样预防中暑？	166
157. 更年者怎样度过冬季？	167
158. 室内空气有哪些污染因素？	168
159. 体弱多病者能长寿吗？	169
160. 食物能防治疾病吗？	170
161. 素食能延年益寿吗？	171
162. 粗细粮搭配食用有益健康吗？	172
163. 哪些食物不宜多吃？	173
164. 早餐食粥能健身吗？	174
165. 人们吃啥就能补啥吗？	174
166. 勤食蔬菜有哪些好处？	175
167. 葱蒜有治病健身作用吗？	176
168. 偏爱五味对身体有益吗？	176
169. 高血压患者应选食哪些蔬菜？	177
170. 维生素 C 缺乏者为什么要慎吃黄瓜？	178
171. 食白糖过多易骨折吗？	178
172. 何谓药膳？	179
173. 药膳与饮食,药补与食补有何不同？	179
174. 更年者怎样选择饮食？	180

175. 更年期妇女如何调节饮食？	182
176. 性功能衰退者如何调节饮食？	183
177. 碘盐与健康有关吗？	184
178. 食盐都含碘吗？	185
179. 缺碘可引起哪些疾病？	186
180. 补碘有无限量？	187
181. 怎样科学食用碘盐？	187
182. 口味异常有哪些因素？	188
183. 如何预防龋齿？	189
184. 怎样防治腿抽筋？	190
185. 如何利用隔夜茶？	191
186. 下世纪的四大“瘟疫”是什么？	191
187. 更年期妇女如何穿着服装？	192
188. 宝石饰品对身体有益吗？	193
189. 现代人如何加强个性修养？	193
190. 现代家庭有何特点？	194
191. 怎样让周末过得更令人满意？	195
 附 1. 保健食品选录	 197
附 2. 食疗方选录	217

1. 人生可划分为哪几个阶段？

生长壮老，是生命活动过程的不同阶段。人从出生到死亡历经几十年，甚至百年以上，故可划分为出生、成长、强壮、衰老、死亡五个阶段。中国人的平均寿命，许多地区已达到 70 岁以上。因此，大多数人都有希望生存 70 多年以上。在这漫长的生命旅途中，有童年的纯真无瑕，少年的天真浪漫，青年的热情奔放，成年的广博深厚，老年的顺天度势。但各个年龄阶段的过渡是渐进的，人为的划分只是大概而已。一般划分为以下几个阶段。

幼年期：0～6 岁；童年期：6～12 岁；青春发育期：12～18 岁；青年期：18～25 岁；壮年期：25～45 岁；初老期：45～60 岁；老年期：60 岁以上。

近年，世界卫生组织根据现代生理及心理结构上的变化，将人的年龄做了新的划分：44 岁以下为青年人；45～59 岁为中年；60～74 岁为初老年；75～89 岁为老年人；90 岁以上为长寿老人。

老年期年龄的划分，世界各国、各地区不尽一致，我国在隋唐之际，50 岁以上即被视为老年。

我国在 1964 年召开的第一届老年学与老年医学学术会议上规定，男女均以 60 岁以上作为老年。1981 年第二届老年医学学术会议又建议以 65 岁以上为老年。此种划分方法，只是年代年龄。另外，还有生理年龄和心理年龄，主要是根据人的生理功能和心理状态来划分的，和年代年龄相比，可上下相差 5～10 岁，但其划分较困难，可根据生理功能检验、心理测试来划分。

2. 何谓更年期?

更年期是人生从成年向老年过渡的时期,包括壮年末期和老年的早期,相当于初老期,可持续 10~20 年。此期是人在心理、身体、工作及事业等方面的重要过渡阶段与转折点。在女性,由于性腺功能的衰减及身心变化,一般从 41 岁进入更年期,到 55 岁左右结束。在男性,则出现身心变化较晚,更年期综合征的发病率也较低,故男性更年期可推迟到 50~65 岁。

3. 更年期容易出现哪些身心变化?

进入更年期,身体已有了一定程度的老化,即衰老性退变。这种变化早于更年期即已开始了。俗言“人过三十,天过午”,从生理及体力来看,此话有一定的道理。人体的生理发育过程在 30 岁左右将发生质的改变。一般来讲,人的生理发育及体力高峰在 25 岁左右。此时肌肉最发达,体力充沛,体型轮廓趋于完善。从 30 岁起,生理发育开始走下坡路,由 30 岁前的上升,到 30 岁后的下降。人体功能每年衰退 8% 左右,面部始现皱纹,皮肤老化,开始失去弹性,听觉开始衰退,心肌增厚,椎骨相互靠近,人体呈前倾姿势。到了四五十岁,这些变化更趋明显了,抗病能力大大减弱,免疫功能也减低。淋巴细胞对癌细胞的识别、杀灭能力显著减弱,体内其他抗感染细胞逐渐失效。此外,头发渐白,开始脱落、秃顶。如《素问·阴阳应象大论》所言:“年四十而阴气自半也,起居衰矣;年五十,体重,耳目不聪明矣”。

生理功能的衰退只是身心变化的一个方面,不是全部。孔子曰:“吾十有五而志于学,三十而立,四十而不惑,五十而知

天命，六十而耳顺，七十而随心所欲不逾矩。”可见古人已认识到：人的智力、思维、心理的发展成熟并不同步于生理的生长与衰退。恰恰相反，40~60岁是人生智力活动的高峰，仍然是为社会提供能量，做出奉献的黄金时期。

4. 人体为什么会衰老？

目前，对衰老的发生机制，学说众多，但不外自然环境、社会因素及自身体质三个方面。多数学者认为，人的衰老主要是遗传素质、免疫功能、生存环境、情绪等综合因素影响的结果。据此，可以认为活体的衰老，作为与生命的发生、成长的一对矛盾，对立统一于生命的全过程之中，只不过是进入更年期以后上升为矛盾的主要方面而已。

人的一生，可历经百年左右，个别寿星甚至可达160~180岁。人类还能否突破此极限呢？目前看来是很困难的。人为什么不能生存更长一些时间呢？原来，人体的基本组织单位是细胞，细胞不能无限地繁殖下去。有人进行了体外细胞分裂实验。海弗利克(Hayflick)于1961年用人胚胎肺的成纤维细胞体外培养进行细胞分裂实验观察，发现只能分裂大约50次，以后便停止正规分裂，出现畸形，以至停止分裂和死亡。他还发现人体的大部分细胞从胚胎期算起都是大约分裂50次后，停止正规分裂而死亡，平均每2.4年分裂1次。如果从20岁的人肺取出成纤维细胞做体外培养，只能分裂20次左右便发生死亡。认为这是二倍体成纤维细胞不可逾越的生物学极限，反映了正常衰老过程。有人据不同生物细胞分裂次数，推算人的正常寿命应是120岁左右。

较有代表性的衰老学说，还有自由基等学说。自由基是机体在生理代谢过程中产生的，在生物体中最经常产生自由基

的分子是氧,在细胞呼吸的氧化链中正常情况下也会出现氧的自由基。在氧化链以外形成的自由基,多半是由外界环境因子作用所形成,自由基是一强氧化剂,可以使细胞中的大分子成分受到随机的损伤,不断累积,导致细胞生理功能的衰退而老化。异常的自由基可来源于放射性损伤, SO_2 、 NO_2 和 O_3 等氧化性环境污染物质,也可来源于乙醇对肝脏的损伤。

另外,新陈代谢速度也影响寿命的长短,有人观察到:
① 劳动消耗能量愈多,寿命愈短。② 代谢率高的动物,寿命较短;代谢率低者,寿命则长。③ 环境温度影响寿命,环境温度升高不仅能引起代谢增高,而且寿命短缩,也可能与蛋白变性,不耐热物质发生变化等有关。

尽管有关衰老机制的研究已提出了不少学说,但现在尚未找出一种有效的方法使人体细胞能无限期地正常生存下去。至少目前来说,衰老乃至死亡是不可抗拒的自然规律。人类虽然不能跨越衰老,但通过合理的摄生保健,可以延缓衰老的到来和进展,也就是通常所说的“注重养生,益寿延年”。

5. 为什么说更年期是人生的危险期?

微循环状态对人体生理功能的维持有重要意义,微血管中的血液循环向组织细胞输送营养,排出废料,以实现物质交换。此功能是否健全是组织器官能否履行生理功能的前提。

中国抗衰老研究中心从微循环入手,对 700 例不同年龄组健康人的微循环功能进行观察,结果表明在各种长寿因素中,人体保持良好的微循环功能是基本生理条件。微循环功能随着人的年龄增长而呈下降趋势,其中尤以 50~59 岁年龄组为突出,其降低的速度为 30~39 岁、40~49 岁两个年龄组的一倍。到 70 岁后,衰老又变得相对缓慢了。因此,50~59

岁成为衰老的危险年龄区,是人体的急剧衰老期。

50~59岁所以会成为衰老的危险年龄阶段,是因为这一人群是度过精力旺盛的壮年时期,正处于明显的生理上的退行性老化期。同时,长期参与社会活动的消耗,各种不利于健康因素刺激量的累积,使他们成为社会上的重负荷人群。其结果,易引起人体代谢的不平衡,甚至造成某种程度的病理性改变,从而影响微血管的灌流,显著加速退行性生理改变,最终导致衰老的急剧演变。因此,科学地认识衰老的本质,坚持科学的营养、适当的锻炼和良好的心理适应状态,有助于顺利地度过这一危险年龄区,有希望获得长寿。

6. 更年期者的面部有哪些老化现象?

更年期开始出现衰老的征象,最引人注目的是颜面部皮肤的改变。皮肤皱纹最早出现在面部,面部皱纹是衰老性变化的重要征象之一。随着年龄的增长,皮肤皱纹逐渐增多和加深。皱纹的走行方向与肌肉纤维收缩方向有关。皱纹的产生是由于失水、皮肤脂肪和弹性组织逐渐减少,以及皮肤受到肌肉牵拉所致。

面部皱纹首先出现于额部,以后在眼角、耳前颞部及口角两边相继出现。额部的皱纹与额肌的活动有关,当肌肉收缩时,额部皮肤突起,并出现或多或少平行的曲线皱纹。额部皱纹在30~40岁开始出现,起初浅而细,以后则逐渐变得深而粗。眼角和颞部的皱纹在两眼角外侧呈扇形放射状,俗称鱼尾纹,可视作40岁的标志。

在初老期后,许多人在鼻根部两侧有两条垂直的、或弧形皱眉线,并出现上下睑皱纹。鼻唇沟也逐渐加深,它沿着口角向下延伸到颞部,可形成一条深沟。这种改变在50岁以后更

为明显,60岁以后上下口唇通常可出现朱红色放射状皱纹。这些皱纹好象被绳索拉紧的荷包袋一样呈褶皱状。由于皮肤弹性丧失,造成皮肤松弛,因此可发生眼睑、耳及颌下垂,并出现颏下皱纹。少数人由于颈部组织下垂并伴有脂肪沉积,呈现双嘴巴样。但更常见的是颈部组织萎缩并出现皱纹,且可比面部的皱纹更明显。到50岁左右颈中线两侧常出现两条向上的突起线,起于锁骨的向心端。在颈前或颈后均可出现许多迂回的皱纹,颈部皮肤粗糙的网状结构可形成复杂的图案样皱纹。

随着年龄的增长,颜面老化。这种老化与眼、耳及下颌部的局部改变密切相关。眼睛的外观,以下眼睑肿胀为其特征。这种改变自40~50岁开始,由于皮肤弹性消失,下眼睑会变得松弛而下垂,同时由于脂肪沉积并伴有水潴留而使局部肿胀、隆起。当伴有静脉瘀血及色素沉积时,则可出现黯黑色,袋状膨大,俗称睑下袋。有时误把这种改变归因于长期卧床或其他原因。晚年由于脂肪的减少,这种袋状改变反而会逐渐消失。有的老人上眼睑下垂,严重者可妨碍视力。眼球突出度,年轻人平均为15毫米,老人为9.14毫米。睑裂,年轻人为12毫米,老人为6.92毫米。中年以后,瞳孔即逐渐缩小,青年人瞳孔为3.55毫米,40岁以后为2.27毫米,80岁以上为2.0毫米。因眼球晶体失去弹性,肌肉调节变弱,以致在45岁左右近视力明显减退,出现老视。老年人角膜周围还可出现一个白圈,此即老年环。50岁时出现老年环的为25%,60~69岁为54%,70岁以后达75%。老年环是一种类脂质沉着,对健康无影响。

7. 更年期的心血管有哪些老化现象?

人的一生中,心血管结构与功能的改变,一般是从40岁