

妇女健康指南

女性 中老年期 保健与健美

FUNU JIANKANG ZHINAN
NUXING ZHONGLAONIAN QI BAOJIAN YU JIANMEI

陆 恒 闫汉英 林利红 主编
李建强 李春霞 刘 薇



湖北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女性中老年期保健与健美/陆恒主编. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2009.9

(妇女健康指南)

ISBN 978-7-5352-4281-5

I. 女… II. 陆… III. ①中年人—妇女保健学 ②老年人—妇女保健学 ③中年人: 女性—健康运动 ④老年人: 女性—健康运动 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 028852 号

责任编辑: 熊木忠

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027—87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 12 — 13 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉珞珈山学苑印刷有限公司

邮编: 430072

850×1168 1/32

10 印张

235 千字

2009 年 9 月第 1 版

2009 年 9 月第 1 次印刷

定价: 18.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

《妇女健康指南》编委会

主 编 陆 恒 胡仁崇

副主编 马小雯 朱乐夫 严 翀

张雅芳 周 颖

编 委 马小雯 孔 巧 朱乐夫

严 翀 张 晋 张雅芳

陆 恒 周 颖 胡仁崇

妇女健康指南(第三册)

《女性中老年期保健与健美》编委会

主 编 陆 恒 闫汉英 林利虹 李建强

李春霞 刘 薇

副主编 刘文杰 刘佳霖 刘胜亚 许卓玲

杜 英 杜 鸣 严 翀 严 璪

张隔芝 周 颖 赵 艺 谈道彬

潘倩莹

编 委 王小平 邓爱群 冯精洁 华 琤

闫汉英 刘文杰 刘佳霖 刘胜亚

许卓玲 杜 英 杜 鸣 李 熙

李建强 李春霞 严 翀 严 璪

严春潮 张隔芝 陆 恒 林利虹

周 颖 赵 艺 谈道彬 彭 英

蒋 琛 廖亚玲 潘倩莹

以此书献给
全国妇女健康行动计划的启动

祝全国妇女身心健康!

湖北省中山医院 敬献

序

现代女性在推动科学技术进步,促进社会发展和增进经济繁荣等方面,不仅与男性一样起着重要作用,而且在生育后代、教养子女等方面,又比男性担负着更多的责任。由于现代女性在就业、工作、学习、家务和教养子女等中,也比男性承受着更大的压力,因此,对女性的身心健康造成了较大的危害,故必须特别关注女性的身心健康。

现任世界卫生组织(WHO)总干事陈冯富珍曾提出应关注全世界的妇女健康。我国为了关注全国妇女的健康,从2008年起已经启动了妇女健康行动计划,为了帮助广大妇女掌握一些健康知识和保健方法,使广大妇女能够做好家庭保健和自我保健,真正做到健康靠自己,以达到生理健康、心理健康、社会健康(即社会适应完好)、道德健康和生殖健康等“五位一体”的整体健康,增加保健知识,提高生活质量,建立幸福家庭,促进社会和谐。我们在湖北科学技术出版社的大力支持下,编写出版了这套《妇女健康指南》,以祝愿全国妇女身心健康!并作为湖北省中山医院献给全国妇女健康行动的献礼!湖北省中山医院为国家“三级甲等医院”、“爱婴医院”,是一所集医疗、科研、教学、预防、康复为一体的综合性医院,具有高级职称的医学专家达115人,有雄厚的医疗技术力量,按照国家妇女健康行动计划,湖北省中山医院在提高妇女自我保健水平方面做了大量的工作,并专门抽出临床一线具有丰富临床经验的医学专家组成编委会,负责编撰《妇女健康指南丛书》。

由于女性与男性相比,在生理、组织、器官、心理以及健康与疾病等方面都存在某些差别,所以必须根据妇女的生理、心理特点以及防治疾病的特殊要求,给予妇女特别的保护,才能提高妇女的健

康水平。又由于女性在不同年龄阶段,她们的生理、心理特点不同,对其健康的影响也不同,则需采用不同的保健方法,才能保护她们的身心健康。为此,我们将这套《妇女健康指南》分为三册撰写出版,第一册为《女性青少年期保健》;第二册为《女性生育期保健》;第三册为《女性中老年期保健与健美》,以适应不同年龄阶段妇女的保健需要。

前 言

人进入中年,就是进入了一个多事之秋。对于女性来说更是如此。35岁至50岁的中年女性虽然有诸多优势,是处于人生的顶峰之期,但是,她们已经开始步入或已处于更年期,健康状况日益下降,易患肥胖、贫血、骨质疏松、白内障等多种疾病,而且还是处于危机的鼎盛时期,若不重视加强保健,就很可能出现许多健康问题。老年女性已绝经,体内激素水平明显降低,各器官、组织出现萎缩、功能减退,皮肤松弛、弹性降低,皱纹增加,头发花白,并易使老年病缠身。因此,中老年女性必须加强各种健身保健。如果能够从中年期开始,就积极地做好各项保健健身工作,就有可能推迟更年期的来临或减轻更年期对健康的影响,也有可能防止老年病,使老年期更健康,从而延年益寿。

为了帮助中老年女性做好卫生保健工作,延缓衰老,减少疾病的发生,我们编写了这本《女性中老年期保健与健美》。期望为广大中老年女性提供更多的有关中老年女性的保健知识和健身方法,以及健康与美容等方面须注意的问题。

专家认为,健康是人生的第一要素,对女性来说,健康是美丽的基础。中老年女性有了健康的身体,才有可能使自己保持青春之美,从而创造亮丽的天空。各个年龄阶段的女性都需要有健康的体质与窈窕的身材。对中老年女性来说,就更需要健康与美丽,故将健美列于女性中老年期保健中一起介绍。

本册约25万余字,共分4章,主要介绍了中年女性的健身和防病的一些保健知识和方法;更年期、绝经期和老年期女性等,如何保健和防治其主要疾病,以及女性如何护发、美发、除皱、养颜、护肤、美容、美腿、瘦身、着装打扮与化妆品怎样正确使用等等。因此,本书既可以作为中老年女性的保健手册和健康指南,也可以作

为广大妇女进行健美的学习资料。既可供中老年女性学习,也适宜各个年龄段的女性阅读。书中如有不当和错误之处,祈请广大读者批评指正!

编 者

2009 年 5 月于武汉

目 录

第一章 中年期保健	(1)
第一节 中年健身	(1)
一、保健常识	(1)
二、保健法则	(7)
三、适度调理	(10)
四、保持活力的秘籍	(13)
五、饮食保健	(14)
六、运动健身	(21)
七、心理保健	(25)
八、房事保健	(28)
九、“四十”注意	(31)
十、青春常驻	(34)
第二节 中年防病	(38)
一、疾病的信号	(38)
二、加强预防	(44)
三、易患疾病	(50)
第二章 更年期保健	(56)
第一节 更年期知识	(56)
一、什么是更年期	(56)
二、更年期综合征	(57)
三、更年期为何提前	(62)
四、更年期常见认识误区	(65)
第二节 更年期典型变化	(66)
一、情绪改变	(66)

二、出现潮热	(67)
三、口腔症状	(68)
四、骨酸腰痛	(68)
五、生理胀痛	(69)
六、血压波动	(70)
七、月经紊乱	(70)
八、其他变化	(71)
九、出现“更年期”	(72)
十、症状鉴别	(73)
第三节 卫生保健	(74)
一、调整身心	(74)
二、运动疗法	(77)
三、饮食调理	(78)
四、激素疗法	(83)
五、性欲亢进需治疗	(84)
六、注意避孕	(85)
七、如何用药	(85)
八、保健注意事项	(87)
九、安全度过更年期	(89)
第四节 绝经保健	(91)
一、绝经的早晚	(91)
二、如何健康度过绝经期	(93)
三、绝经期的调理	(94)
四、绝经后取环	(95)
五、用药注意事项	(97)
六、绝经后防病	(98)
第五节 易患疾病	(102)
一、妇科病	(102)

二、其他病	(104)
第三章 老年期保健	(109)
第一节 按特点保健	(109)
一、衰老因素	(109)
二、自测衰老	(112)
三、延缓衰老的方法	(114)
四、合理安排老年生活	(120)
五、饮食调养	(125)
六、适宜于老人做的运动	(129)
七、心理调适	(132)
八、卫生保健	(135)
第二节 防治女性老年病	(137)
一、老年性阴道炎	(137)
二、子宫脱垂	(139)
三、外阴肿块	(140)
四、尿失禁	(141)
五、夜尿多	(143)
六、骨折	(144)
七、驼背	(145)
第四章 健康与美容	(146)
第一节 护发美发	(146)
一、头发的秘密	(146)
二、头发保健	(148)
三、洗发美发	(152)
四、染发须知	(157)
五、吹头烫发	(159)
六、合适发型	(162)
第二节 除皱养颜	(163)

一、除皱抗老	(163)
二、去除面斑	(169)
三、洗脸学问	(171)
四、如何防晒	(172)
五、保护脸部	(176)
六、敷用面膜	(178)
第三节 着装打扮	(184)
一、女性着装	(184)
二、防鞋伤害身体	(188)
三、首饰佩戴	(189)
四、如何选太阳镜	(192)
五、如何选择乳罩	(194)
六、有害装扮	(196)
第四节 皮肤保养	(197)
一、何时护肤	(197)
二、护肤方法	(201)
三、护肤用品	(206)
四、护肤注意事项	(211)
五、护肤误区	(214)
六、影响肤色的因素	(217)
第五节 怎样美容	(217)
一、美的标准	(218)
二、美容方法	(224)
三、特色美容	(232)
四、激光美容	(235)
五、美容秘籍	(235)
六、美容手术	(239)
七、美白牙齿	(241)

八、美容产品	(243)
九、美容误区	(246)
十、饮食美容	(249)
十一、美容注意事项	(252)
十二、隆胸美胸	(253)
十三、文眉	(258)
第六节 美颈、美肩、美腿	(259)
一、美颈体操	(259)
二、美肩动作	(260)
三、美臂方法	(262)
四、美甲注意	(263)
五、美腿几式	(263)
六、美腿之技	(267)
第七节 如何窈窕	(268)
一、吃出窈窕	(268)
二、瘦身方法	(270)
三、减肥误区	(279)
四、抽脂减肥	(281)
第八节 化妆用品	(281)
一、化妆品的危害	(282)
二、化妆可致疾病	(284)
三、化妆品保质期	(286)
四、如何进行卸妆	(289)
五、正确用化妆品	(290)
六、化妆品使用注意问题	(295)

第一章 中年期保健

女性从 35 岁到 50 岁是中年期,人到中年期是进入一个多事之秋,对女性来说,更是如此。中年女性的健康状况不容乐观,肥胖、贫血、骨质疏松、白内障等症正日益成为这一年龄段女性的大敌。中年女性,如果不重视保健或采用的保健方法不当,不仅会使更年期提前到来,而且,还会出现许多健康问题。因此,中年女性必须重视和加强保健。

第一节 中年健身

中年期的女性,应该正确地认识和认真地做好以下健身保健工作,掌握住生活的风向标,让青春常驻。

一、保健常识

健康是人生的第一要素,对女性来说,健康是美丽的基础。中年女性,有了健康的身体,才能使自己保持青春之美,从而创造亮丽的天空。

(一) 一般保健知识

保护女性的健康,必须掌握以下的一般保健知识。

1. 每年一次妇检 女性从 30 岁开始,就要每年进行 1 次妇科检查,一般在月经干净后 3 ~ 10 天内检查。除了做常规的妇科检查外,还要做乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌等的筛查。因为女性长期处于精神压力之下,更容易罹患这些癌症。据估计,有超过 50% 的育龄妇女患有乳腺增生,乳腺癌也是城市女性的第一杀手。在 36 ~ 50 岁的女性中患宫颈癌的占总患病人数的 57% 左右。所以应着重检查,如采用乳腺红外线扫描或乳腺 B 超检查乳房,并进行宫

颈防癌检查等。

2. 注意更年期情绪 有些 40 ~ 50 岁的女性已进入更年期,会出现情绪不稳定,易激动、紧张、失眠、记忆力减退等,应关注这些改变,并做好自身保健和增强夫妻感情等。如果到 55 岁仍未绝经,要警惕是否是雌激素分泌过多,还需要警惕子宫内膜癌。因此,要定期做妇科检查和 B 超检查等。

3. 爱护骨骼和心脏 60 岁以上的女性骨质流失快,易患骨质疏松症,骨折的风险增加,故要注意保护,防止骨折,并定期做骨质密度检查。还因雌激素的减少,心血管病发病率增高,故要特别留意心脏,每年做心电图检查等。

4. 慎洗冷水浴 现在有些人追求时尚,进行耐寒锻炼,如坚持冷水洗脸、洗澡,甚至冬泳,有的女性也参加,这可能让一些妇科疾病乘虚而入。专家发现,女性皮肤的传感器特别灵敏,只要大脑接受到冷的信息,立刻就会感受到冰凉,血管就会自然收缩,产生一系列应激反应。尤其是在月经期、哺乳期、妊娠期、产褥期,若遇到冷水的刺激会引起女性内分泌失调、闭经、腹痛,甚至引发妇科疾病,影响健康。体质较差的女性更不可用冷水洗澡,绝不可参加冬泳。否则,会引发感冒、发热等疾病。

5. 下身禁用爽身粉 有人指出:在夏天,女性的臀部、下腹部、会阴部和大腿根部等处的汗液不易蒸发,很易生痱子。所以,常使用一些爽身粉。专家指出,这是有害的。因为,经常在下身使用爽身粉的妇女,其卵巢癌的发病率为一般女性的 4 倍左右。这是由于爽身粉中所含的硅酸镁有较强的致癌作用。因此,女性在炎热的夏秋季节,要穿宽大的短裤和裙子,不要穿化纤内裤,以保持良好的通风透气,出汗后用温水清洗擦干,不要在下身使用爽身粉,以防发生卵巢癌。

6. 不混用洗涤剂 家庭主妇在清除污物时,不可把家用洗涤剂、浴液和洁厕精等几种洗涤剂混合使用,以免发生化学反应,产

生氯气,造成氯气中毒,甚至死亡。广州就有一位家庭主妇混用洗涤剂,而中毒致死的报道。各种清洁剂虽给人们做清洁卫生带来方便,但其中的有毒成分也给人体健康造成威胁。现在,不少女性患有“家庭妇女型湿疹”、掌指角化等,都与经常大量使用化学合成洗涤剂、清洁剂等有关。因此,妇女要少用洗涤剂,更不可混用洗涤剂,以免影响健康。

7. 常穿高跟鞋致腰痛 女士穿上高跟鞋(尤其是8厘米以上的高跟)后,身体重心前移,脚尖负重增大,骨盆前倾,腰部后仰,长期下去,容易导致腰肌劳损,引起腰痛,甚至成为腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱症等的一种诱发因素。此外,还容易诱发足拇趾外翻、拇囊炎、锤状趾、跖骨头缺血性坏死等。这些病变除了引起足部疼痛、麻木等不适外,也可通过反射机制波及腰部,引起腰痛。因此,中年妇女最好不穿鞋跟高于3~4厘米的高跟鞋,鞋底以呈斜坡状为宜。年轻的女性也要少穿高跟鞋,下班回家后就不要再穿高跟鞋。最好不穿细跟的高跟鞋。

8. “酸性”体质应注意 健康人的体液一般呈弱碱性,pH 值在7.35~7.45之间。有的女性为“酸性”体质,其体液呈弱酸性,故常出现身体疲劳、记忆力减退、腰酸腿痛、头昏、失眠和便秘等,但到医院又检查不出什么毛病。这时为了保持碱性体质就须注意以下几个方面。

(1) 多运动:要多进行出汗多的运动,以帮助排出体内多余的酸性物质。活动少的女性(特别是中年女性)要多到室外活动,如进行跑步、做健身操、快步走、健身器械锻炼等有氧运动,以调整酸碱平衡。

(2) 多吃碱性食物:碱性食物有瓜果、蔬菜、豆制品、奶类等。而鸡、鸭、鱼、米等则为酸性食物。其实酸的食物如葡萄、草莓、柠檬等,却是典型的碱性食物。中年妇女应多吃这些碱性食物。

(3) 注意喝水方法:在水烧开后要把壶盖打开再烧3分钟左