



女性健康小百科丛书



女性更年期老年期 小百科

主编 梁淑敏 王丽茹 李兴春

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

女性健康小百科丛书

女性更年期 老年期小百科

主编 梁淑敏 王丽茹 李兴春

中国中医药出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

女性更年期老年期小百科/梁淑敏, 王丽茹, 李兴春
主编. —北京: 中国中医药出版社, 2013. 9

(女性健康小百科丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 1558 - 9

I. ①女… II. ①梁…②王…③李… III. ①女性 -
更年期 - 保健 - 基本知识 IV. ①R711. 75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 154684 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市同力印刷装订有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/32 印张 6.625 字数 115 千字

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 1558 - 9

*

定价 19.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

Contents

【 生理变化 】

- 什么是女性更年期 / 2
- 女性更年期的三个阶段 / 2
- 女性更年期的生理变化 / 3
- 老年期形体的改变 / 7
- 老年期感官功能的改变 / 8
- 老年期消化系统功能的改变 / 9
- 老年期呼吸系统功能的改变 / 10
- 老年期循环系统功能的改变 / 10
- 老年期泌尿系统功能的改变 / 11
- 老年期内分泌系统功能的改变 / 12
- 老年期神经系统功能的改变 / 13

【 心理保健 】

- 心理自查：你属于哪一型？ / 16
- 更年期、老年期女性的心理变化 / 19
- 更年期女性的心理调适 / 20
- 老年期女性的心理调适 / 21
- 更年期、老年期性心理变化 / 23
- 更年期、老年期性心理调适 / 24

饮食保健

- 更年期女性的营养要求 / 28
- 更年期女性的食物推荐 / 31
- 老年期女性的营养要求 / 43
- 老年期女性的食物推荐 / 49
- 老年期女性健康食谱推荐 / 58
- 更年期、老年期女性饮品建议 / 66
- 老年人进补建议 / 72
- 四季饮食选择建议 / 74

日常生活保健

- 养成良好的起居习惯 / 78
- 适宜的卧具有助于睡眠 / 83
- 养成良好的运动习惯 / 87
- 养成良好的饮食习惯 / 88
- 营造舒适的居室环境 / 89
- 穿衣建议 / 93
- 穿鞋建议 / 94
- 洗浴建议 / 96
- 选手杖建议 / 98
- 护肤建议 / 99
- 化妆建议 / 101
- 美容药膳推荐 / 104

- 饰品佩戴建议 / 106
- 戴花镜建议 / 107
- 日常自我保护建议 / 108
- 春季保健建议 / 111
- 夏季保健建议 / 112
- 秋季保健建议 / 115
- 冬季保健建议 / 117

■ 运动与休闲保健 ■

- 运动是健康长寿的关键 / 120
- 运动原则 / 121
- 把握运动量 / 123
- 选择运动方式和运动环境 / 125
- 运动时间、次数要求 / 127
- 老年人运动锻炼的注意事项 / 129
- 散步运动 / 132
- 慢跑和快走运动 / 135
- 游泳运动 / 137
- 门球运动 / 139
- 健身球运动 / 140
- 太极拳运动 / 141
- 气功锻炼 / 145
- 坐位健身操 / 146
- 全身运动操 / 148

简易保健操 / 149

休闲娱乐活动简介 / 151

【防病与用药】

疾病的预警信号 / 166

防治女性更年期综合征 / 167

防治失眠 / 169

防治支气管炎 / 171

防治肺心病 / 173

防治高血压 / 174

防治高脂血症 / 176

防治动脉硬化 / 178

防治冠心病 / 180

防治心肌梗死 / 182

防治便秘 / 184

防治糖尿病 / 185

防治骨质疏松症 / 187

防治眼病 / 189

防治脑卒中 / 190

防治脑出血 / 192

防治老年性痴呆 / 194

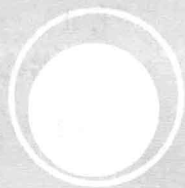
老年人服药指南 / 197

生理变化

更年期是向老年过渡的时期，包括壮年末期和老年的早期。进入更年期的女性由于性腺功能的衰减及身心变化，其心理、生理发生明显的改变。

人到 60 岁以后步入老年期，身体逐渐衰老，常表现为老年外貌特征，全身的组织、器官都会出现衰老的表现。

更年期是逐渐进入老年期的过渡阶段，两者没有明显的界线。



什么是女性更年期

女性更年期是指卵巢功能开始减退，直到功能完全停止的一段时间，常发生在绝经前后的若干年内。更年期卵巢功能开始减退，卵巢分泌功能改变，雌、孕激素分泌减少，导致排卵减少，逐渐停止排卵。随着雌、孕激素水平逐渐下降，月经停止来潮，出现绝经。

伴随着月经紊乱，更年期会出现一系列身体不适的表现，医学上称为“更年期综合征”。主要表现为：面部潮热、阵阵出汗、脾气急躁、情绪易激动；或伴有失眠、阵发性心慌、血压波动等。

女性更年期的三个阶段

●绝经前期

绝经前期是卵巢功能开始减退的时期，虽然月经能正常来潮，但多为无排卵周期。月经周期可延长而且不规则，月经量可逐渐减少。

●绝经期

绝经前期过后，就步入绝经期。绝经期表现为月经停止。一般认为年龄超过45岁，停经已达12个月，即为自然绝经。绝经年龄因人而异，一般为45~55岁。

●绝经后期

绝经后期是月经停止后，卵巢功能完全消失的时期，也是进入老年期之前的阶段。

温馨提示

更年期不是绝经期，绝经期只是更年期的一个阶段。

女性更年期的生理变化

●雌激素、孕激素变化

更年期女性卵巢分泌功能开始衰退，雌、孕激素分泌紊乱或减少，经期缩短或延长，经量减少，或数月一次月经。此时黄体形成不佳，孕激素水平和雌激素水平都逐渐下降，月经停止来潮，出现绝经。此时，雌酮（ E_1 ）水平比雌二醇（ E_2 ）高，卵巢分泌雄激素的功能增加。

●月经变化

（1）月经周期节律改变：绝经前月经周期间隔会延长，可长达2~3个月没有月经，几个月后又恢复正常，这种不规则的停经与行经交替出现，可持续1~2年。但也有相反的情况，如月经周期变短等。

(2) 经血的变化：经血血色变淡，呈粉红色，并有小血块及纤维性碎片。血量有时减少，有时反而增多，甚至伴有大出血。

(3) 伴随症状显著：月经前后有少量出血，经期前会出现头痛或乳房胀痛，甚至在月经来潮时这些症状也不减轻。

●皮肤变化

更年期女性的皮肤变薄，弹性逐渐降低，皱纹增多，特别是面、颈、手等暴露在外的部位及嘴唇周围、两眼外角的皱纹更为明显。更年期女性皮肤所含的水分也比年轻人少，因而更年期女性的皮肤易干燥。更年期后皮肤的汗腺逐渐萎缩，分泌减少，影响皮肤的湿度；皮脂腺的分泌减少，使皮肤失去滋润。更重要的是，随着年龄的增长，皮肤血管收缩，对皮肤各种营养物质的供应均不如年轻人通畅。

●血压变化

更年期女性血压波动明显，常为收缩压升高，伴有头痛、恶心及呕吐，数小时后血压又恢复正常。到了绝经后期血压往往保持平稳。

●骨骼变化

女性在30岁时骨骼密度达到高峰，40岁后骨质吸收大于合成，更年期女性的骨量丢失加速，绝经后每年丢失更多，易发生骨质疏松。有的更年期女性会出现关

节疼痛症状，多发生在膝、肩、颈椎等关节。这是由于关节软骨表面长期磨损，有新的骨质形成，发生退化性关节炎或增生性关节炎，又称为骨刺。若发生在膝关节，则双膝或一侧膝关节无力、酸痛、肿胀，不能屈膝，蹲位时不能立起。发生在肩关节，则手不能上举，不能梳头，称为“五十肩”。颈椎增生可压迫椎间的神经或血管，如压迫神经则引起肢体麻木，压迫血管则引起血液循环障碍，出现头晕等症状。以上改变多为不可逆，常持续存在或加重，影响更年期女性的健康。

●乳房变化

女性到了更年期，乳房开始萎缩变小，软而下垂，乳腺及乳部脂肪明显减少。

●体形变化

由于基础代谢日益降低，体力活动相对减少，皮下脂肪多在下腹、臀、髋、腰、大腿等处堆积；加之乳房变化，女性的身体曲线发生改变，显得有些臃肿。

●外阴的变化

更年期女性外阴组织逐渐退化，大小阴唇皮下脂肪减少，大阴唇变薄而不隆起，黏膜变薄，血管弹性纤维退化，血液灌注减少，导致阴毛短软稀少，变为灰白，小阴唇、阴蒂缩小，腺体分泌减少，阴道口缩窄。

●阴道变化

更年期女性体内雌激素水平日益低落，阴道黏膜上皮逐渐变薄，阴道壁的皱襞及弹性消失，阴道变得狭短，穹窿逐渐消失。由于黏膜上皮内糖原成分减少，在阴道乳酸杆菌作用下生成的乳酸也减少，阴道分泌物由酸性变成中性或碱性，导致局部生理性防御机制破坏，抵抗力下降，易受外界细菌的侵入而发生感染。阴道黏膜变薄，皱褶消失，阴道腔逐渐狭小。阴道分泌物呈碱性并逐渐减少，容易发生阴道干燥、烧灼感、性感不快和性交困难，性交时容易损伤阴道上皮，继发感染和出血。

●子宫、卵巢变化

子宫颈肌层退化，黏膜萎缩，宫颈变小，分泌物减少。子宫体肌肉退化，子宫逐渐变小，子宫内膜由于卵巢功能衰退而萎缩，月经停止。由于更年期雌激素缺乏，骨盆底组织松弛萎缩，肌力减弱，发生子宫脱垂及阴道前、后壁膨出，容易出现阴道下坠感、腰酸、排便不畅或尿失禁等症状。卵巢及输卵管萎缩变小。60岁以后卵巢重量减半，表面光滑，卵泡大多闭锁。

●容易发生心血管疾病

更年期女性由于体内的雌激素减少，血液中的胆固醇、低密度脂蛋白、甘油三酯升高，高密度脂蛋白下

降，使动脉血管腔狭窄、变硬，从而发生动脉粥样硬化、冠心病、心肌梗死及脑卒中等。

●容易发生牙齿脱落

牙周炎、口腔卫生不良和全身骨质疏松是牙齿脱落的重要原因。患有骨质疏松症的女性下颌骨骨量减少，容易发生疏松，导致牙槽萎缩、变薄，从而发生牙齿脱落。

老年期形体的改变

人到60岁，即进入老年期，首先是形体如头发、皮肤、身高等发生变化，身体功能也有了很大改变，大不如以前。

●头发变得花白、稀少

老年人体内黑色素合成逐渐减少，甚至发生障碍，头发变得花白；毛囊萎缩而再生能力弱，头发逐渐脱落，变得稀少。

●皮肤松弛，面部出现皱纹

老年人皮肤营养供给发生障碍，皮下脂肪减少，皮肤弹性减弱，皮肤的结缔组织收缩、老化，皮肤水分减少，皮肤松弛，产生皱纹，以面部最为显著，且皱纹随年龄增加而逐渐增多。

眼睑皮肤松弛无弹性，出现老年性眼袋。

●身高下降

老年人的身高随年龄增长而下降，平均降低1~2厘米。主要是因为椎间盘萎缩，脊柱弯曲，下肢弯曲，机体组织萎缩性改变所致，与老年期钙代谢异常和骨质疏松有关。

●身体曲线改变

腹部和腰部脂肪增多，肌肉萎缩，失去女人的身体曲线，呈现老年状态。

●体重减轻

随着年龄增加，大多数老年人体重逐渐下降，这与机体各脏器的组织细胞萎缩，水分减少有关。

老年期感官功能的改变

●视觉

分辨物体细节、观察细小物体能力减弱，出现“老视眼”；色觉减退；玻璃体混浊，出现飞蚊症；晶状体混浊，出现白内障；角膜周围出现“老年环”。

●听觉

听力减弱，先是对高频音听力减退，逐渐对中、低频音听力也减弱。

●味觉与嗅觉

味蕾可品尝到酸、甜、苦、咸等味道。老年人，特

别是高龄老人味觉细胞逐渐减少，舌乳头的味蕾数目减少，使味觉和嗅觉功能降低。因此，老年人易出现食欲减退，吃饭不香，进食减少等症状。

●触觉、痛觉、温度觉

老年人触觉、痛觉、温度觉均有不同程度的减退，对疼痛、冷热不敏感，容易受到伤害。

老年期消化系统的改变

老年人消化器官萎缩，消化功能也出现衰退，进食减少，易发生消化系统疾病，主要表现为以下几个方面：

●牙齿的改变

老年人易发生牙痛、牙齿松动、脱落、牙周炎及牙龈萎缩等变化，对食物的咀嚼功能降低，直接影响老年人的进食、咀嚼和消化。

●消化食物能力的改变

消化道内各种消化腺、消化液分泌减少，各种消化酶类含量减低，活性下降，胃液量和胃酸度下降，胃蛋白酶不足，使消化道对各种食物的消化能力明显减退，因而各种营养吸收减少。消化道黏膜萎缩、变薄，肌纤维萎缩，使胃排空时间延长、肠蠕动减弱，易发生便秘。

●肝脏机能改变

60岁老年人肝脏血流量较20岁青年人减少近一半。老年人肝功能减退，肝细胞萎缩，解毒能力降低，蛋白质的合成能力降低，易出现水肿。

老年期呼吸系统功能的改变

●肺活量与通气量下降

老年人的呼吸肌、胸廓骨骼及韧带萎缩，肺泡、气管和支气管弹性下降，常易发生肺泡经常性扩大，直至出现肺气肿，使肺活量与肺通气量明显下降。

●氧利用率下降

由于肺泡数量减少，有效气体交换面积减少，使静脉血在肺部的氧气更新和二氧化碳排出效率下降，对氧的利用率随之下降，容易出现缺氧性不适。

●易患呼吸系统疾病

老年人由于抵抗能力、代偿能力下降，易受外界因素的侵袭而感染各种呼吸系统疾病。

老年期循环系统功能的改变

●血管硬化，失去弹性

血管内弹力纤维消失，血管壁硬化，弹性下降，血