

简阅书系

更年期健康书 献给妈妈的

A Fitness Book To
Mothers in Menopause

编著

用45岁以前袭击你!

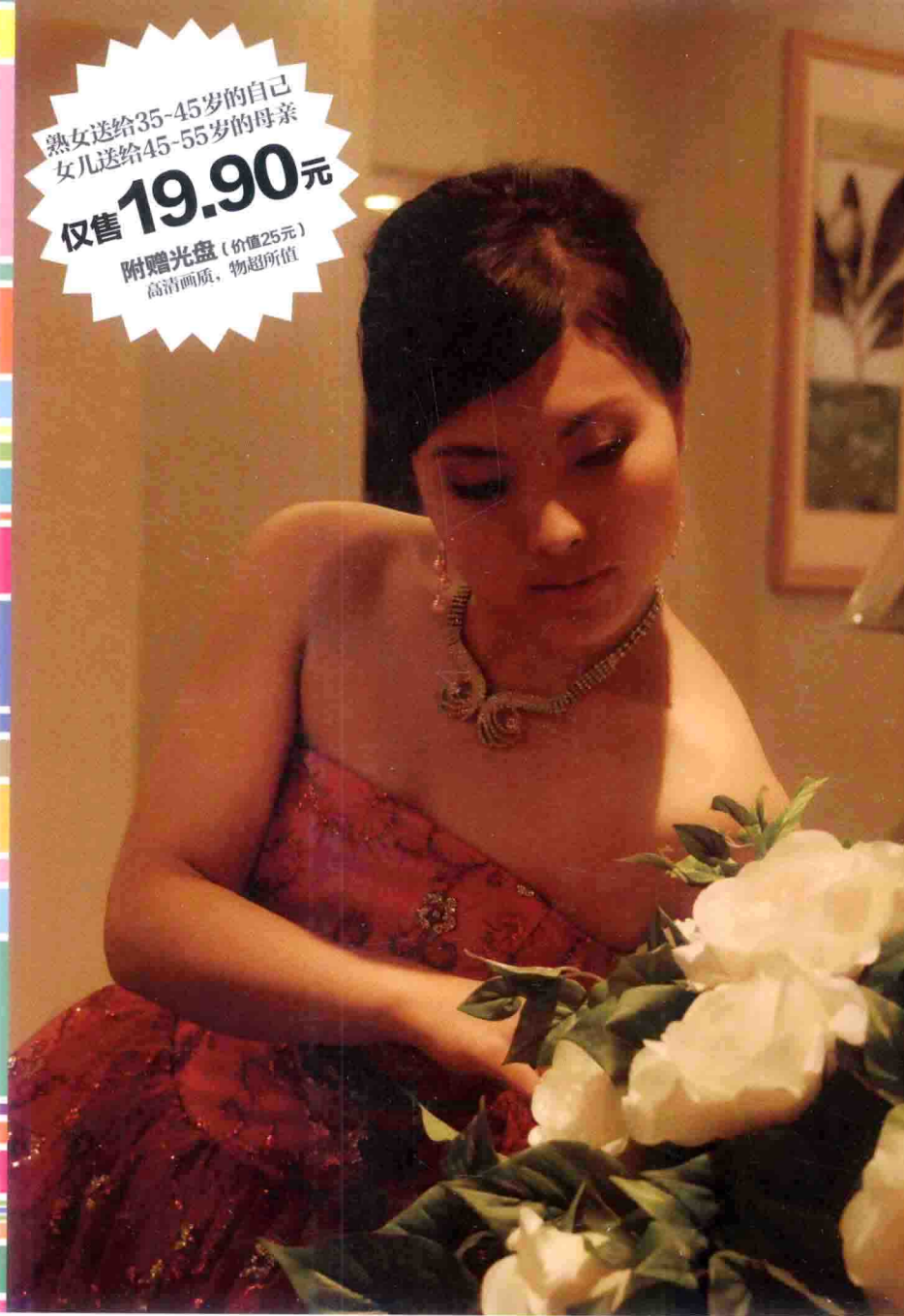
30岁开始关注健康,推迟绝经期10年,
留驻青春,女人55岁之后步入更年期不是梦!

中华工商联合出版社

熟女送给35-45岁的自己
女儿送给45-55岁的母亲

仅售 **19.90元**

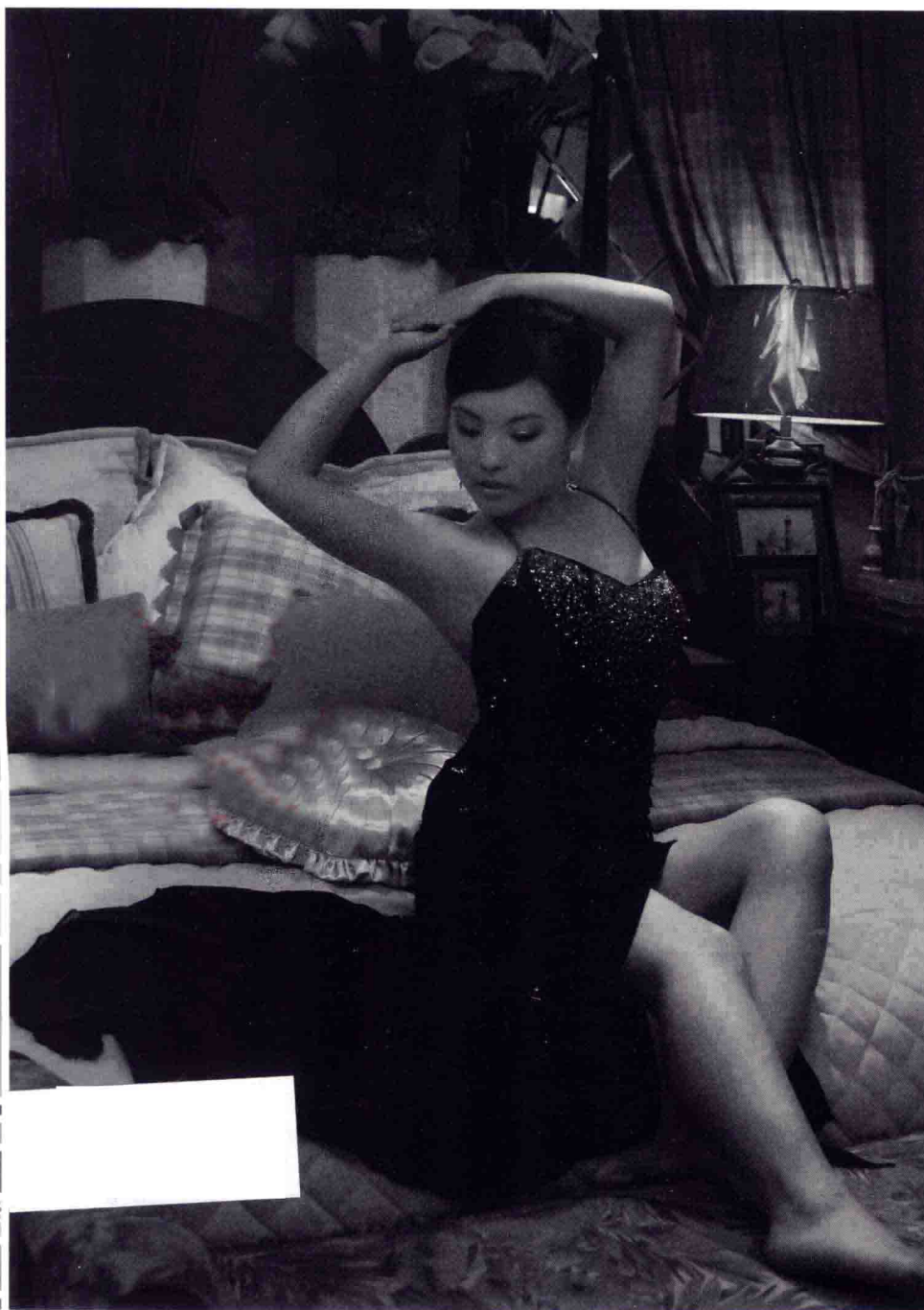
附赠光盘(价值25元)
高清画质,物超所值



更年期健康书 献给妈妈的

A Fitness Book To
Mothers in Menopause

黄耀华 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

献给妈妈的更年期健康书/黄耀华编著. -- 北京:
中华工商联合出版社, 2011.2
ISBN 978-7-80249-977-5

I. ①献… II. ①黄… III. ①女性-更年期-保健
IV. ①R711.75

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第233473号

简阅书系之最运动

献给妈妈的更年期健康书

作 者: 黄耀华

出 品 人: 成与华

策 划: 李 征

责任编辑: 李文慧

特约编辑: 刘可敬

装帧设计: 郝巧丽

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 深圳市千叶印刷有限公司

版 次: 2012年2月第1版

印 次: 2012年2月第1次印刷

开 本: 889mm×1194mm 1/24

字 数: 80千字

插 图: 300幅

印 张: 6

书 号: ISBN 978-7-80249-977-5

定 价: 19.90元(附赠光盘1张)

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京市西城区西环广场A座19-20层, 100044

网 址: www.chgslcbs.cn

E-mail: cicapl202@sina.com (营销中心)

E-mail: gs1zbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



更年期——女人焕发美丽的第二个春天

序言

PREFACE

你还记得十几岁时躁动的青春吗？我们的生物钟引爆了雌性激素炸弹，于是，开始货真价实地向女人这个身份进发。那时的我们，躁动不安，对迅速成长的身体感到陌生，甚至憎恶，面对镜子里日渐陌生的自己感到不满、沮丧、欣喜、忐忑……而最终，都会接纳并欣赏自己。

经过生命中最浪漫的二十多岁，最璀璨的三十几岁，如今，我们终于要迎接最醇厚的四十几岁。女人四十，更年期也会随之而来，我们的身体和心理如同青春一样，会发生种种变化，也许还会带来不适，但一切都是暂时的。我们的卵巢功能开始衰退，先是丧失排卵功能，孕激素分泌减少，然后是卵泡发育逐渐停止，雌激素分泌也逐渐减少，月经周期开始出现紊乱、不规则，直至完全停止。这时，我们会出现一系列症状：身体有阵发性潮热，情绪不稳定，易激动、紧张，甚至失眠，记忆力减退等，严重者会出现全身乏力而影响工作和生活。

这是女性身体的变化历程。当体内的卵巢分泌出第一个卵子，我们无法逃避地结识了“大姨妈”，随后卵巢的功能越来越强大，我们的身体也开始越来越成熟，进入生殖旺盛期。等卵巢过了巅峰期，从活跃渐渐转入衰退，体内的雌激素分泌就会随之下降，于是，就进入了更年期。

更年期分为绝经前期、绝经期（月经停止）和绝经后期（月经停止一年以后），统称为“围绝经期”。绝经前期，你会发现卵巢功能开始衰退，已经不规则排卵或不排卵，月经周期不准，甚至出现异常出血。绝经期，我们经历最后一次月经后，卵巢不能再分泌雌激素。绝经后期是指停经之后，卵巢功能完全消失的阶段，我们将进入老年期。整个过程一般来说平均有10~15年的时间。

更年期综合征是指我们在绝经前后因卵巢功能逐渐衰退或丧失，以致雌激素水平下降所引起的以植物神经功能紊乱代谢障碍为主的一系列症候群。一般在绝经前期月经紊乱时，月经失调、胸闷心悸、关节疼痛等症状已经开始出现，可持续至绝经后2~3年。所以，更年期的持续时间并不等于更年期综合征的持续时间。

大部分女性通常在40岁进入更年期，45~55岁之间停经。但由于现代生活压力大，很多女性在35岁时就会出现月经紊乱、潮红潮热、烦躁失眠、体重攀升等现象，我们称之为“隐

性更年期”。

此外，由于体质、遗传、生活环境的不同，更年期的来临以及持续时间也是不同的。但总有一些规律可循，我们可以根据几种指标预测离更年期还有多远。

家族遗传：祖母、母亲、同胞姐姐进入更年期的年龄可以作为我们的预测指标。但这并不绝对，后天的生活条件、环境、气候、社会因素、药物、疾病等因素也会产生影响，使更年期提前或推迟。

初潮年龄：月经初潮年龄与更年期年龄呈反比，即初潮年龄愈早，绝经年龄愈晚；而初潮年龄愈晚，绝经年龄则愈早。

月经紊乱现象：月经改变的表现大致分为三种类型：一是月经间隔时间长，行经时间短，经量减少，然后慢慢停经。二是月经不规则，有人行经时间长，经量多，甚至表现为阴道大出血；也有人表现为淋漓不断，然后逐渐减少直至停经。三是突然停经。

更年期的先兆：你会发现身体出现一些症状——如感到颈部及脸部突然有一阵热浪向上扩展的感觉，同时皮肤发红，伴有出汗；又如平时月经较准，经前也无特殊不适，而在某次月经前突然发生乳房胀痛、情绪不稳定、失眠多梦、头痛、腹胀、肢体浮肿等经前期紧张症候群。另外，出现烦躁、焦虑、多疑等情绪方面的改变，也是步入更年期的先兆。

正如青春期时，我们无法接受迅速成长的身体一样，如今，我们也对突然而来的身体变化无所适从。但请相信，更年期不是磨难，反而是审查自己身体的好时机，只要悉心调养，使体内的新陈代谢在新的基础上达到平衡状态，你的身体状况可能会比以前更好，因此，它可以被称为让我们焕发美丽的“第二个春天”。人生，还有大把的美好时光。

黄耀华

2011年9月5日





001 序言 更年期——女人焕发美丽的第二个春天

Chapter 01 更年期妈妈的解忧处方

A Good Prescription For Menopause Mothers

- 002 一、女人心事——我们该怎样应对更年期
Women's Worry: How To Deal With Menopause
- 004 二、拉伸运动——带给40岁女人美丽与健康
Stretching Bringing Women Health And Beauty
- 006 三、事前准备——有氧拉伸前的注意事项
Preparations Before Aerobic Stretching
- 008 四、拉伸七宗“最”
The Advantages Of Stretching

Chapter 02 轻松化解更年期8大典型症状

Defusing 8 Classical Menopause Problems

- 012 一、缓解头痛、晕眩，生活还是鸟语花香
Relieving The Headache And Dizziness
- 016 二、告别忽冷忽热，不做大龄“潮女”
Getting Over Flushing And Hot Flashes
- 020 三、不再胸闷、心悸，心脏轻盈有活力
Eliminating Palpitations And Chest Distress
- 024 四、妈妈们也可以拥有婴儿般的好睡眠
No Longer Lose Sleep

CONTENTS

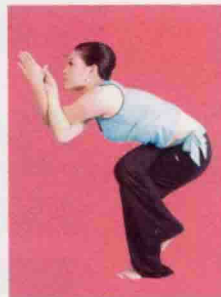


- 028 五、远离关节疼痛，还可以去跳优雅华尔兹
Removing Arthralgia
- 034 六、偶尔“湿”身不用怕，重在防止泌尿系统老化
Preventing The Ageing Of Urinary System
- 036 七、告别身体水肿，50岁也要做时尚“辣妈”
Getting Rid Of Edema
- 040 八、消灭便秘、腹泻、消化不良，为肠道减龄
Exterminating Astriction, Diarrhea, And Dyspepsia



Chapter 03 岁月无痕靠内养， 更年期妈妈也能焕发美丽神采 Menopause Mothers: As Beautiful As They Were Young

- 046 一、紧致的肌肤，让时光倒流二十年
The Maintenance Of Compact Skin
- 050 二、让出卖年龄的面部纹路束手就擒
Eliminating Facial Wrinkles
- 055 三、妈妈们“挺”好，但健康最重要
Preserving Firm Breasts
- 059 四、预防身高缩水，年轻体态并非遥不可及
Owning A Tall And Slim Figure
- 063 五、消减蝴蝶袖和发福腰围，妈妈们依然需要柳腰身
Avoiding Obesity



Chapter 04 拒绝疾病侵扰，全面捍卫第二春的活力健康

All-around Protection From Diseases

- 070 一、拒做新“三高”女性，轻松应对“年龄恐惧症”
Keeping Away From High Blood Pressure, Blood Fat, And Blood Sugar
- 075 二、预防乳腺癌、乳腺增生，完美上围“粉着兰胸雪压梅”
Prevention From Breast Cancer And Breast Hyperplasia
- 079 三、警惕子宫肌瘤、宫颈癌，让妈妈们的花期延长
Watching Out For Fibroid And Cervical Carcinoma
- 083 四、当心卵巢癌、阴道炎，经常给身体开辞旧迎新的party
Being Careful Of Ovarian Cancer And Vaginitis
- 088 五、认识骨质疏松、骨质增生，展示昂首挺胸的气质力量
Knowing Of Osteoporosis And Osteoproliferation
- 092 六、缓解腰椎间盘突出、腰部疼痛，恢复灵活柔韧的细腰
Reducing Pressure On Slipped Disc And Lumbar Pain
- 097 七、锻造坚实无病痛的优质颈肩，散发后天积聚的气质光芒
Building Up The Neck And Shoulders



Chapter 05 神奇青春拉伸，助妈妈延缓更年期的来临

Miraculous Stretching Delaying The Menopause

- 104 一、练习拉伸，让时光在你的身上停驻
Stretching Keeping You Young

目录

CONTENTS

- 108 二、体内激素平衡，年龄从此是个谜
Keeping Hormone Balance
- 112 三、善补女人血，做个真正的红颜美人
Enriching The Blood
- 116 四、排出毒素，妈妈们的防老真经
Clearing Away The Toxin
- 120 五、调整偏酸性体质，帮妈妈们远离亚健康
Adjusting The Acidic Physique
- 124 六、呵护卵巢，女人味也要及时保鲜
Caring For Ovaries
- 128 七、释放压力，给烦闷的情绪做个舒缓按摩
Pressure Releasing



更年期妈妈 的解忧处方

A GOOD PRESCRIPTION
FOR MENOPAUSE MOTHERS



Chapter 01

走过了生命中最灿烂的青春年华，
也早已享受过事业、家庭、孩子带来的种种悲喜哀乐，
四十几岁，最稳定、最智慧的年龄，该怎样度过？
无疑，爱情早已尘埃落定，成为相濡以沫的亲情，
而孩子的离开，使你不得不面对“空巢期”，
此刻又要与更年期相遇，
该有这样的一段相处历程？
不要怕，更年期并不会带走我们更多，
只要拥有拉伸……



一、女人心事——我们该怎样应对更年期

WOMEN'S WORRY: HOW TO DEAL WITH MENOPAUSE

更年期身体的变化并不是三言两语就能说得明白的，而心理的变化也不是拼命说“冷静，淡定”就能抵挡得过去的。而我们该怎样面对？除了坦然接受岁月的改变外，我们可以通过饮食、运动、心理调节来尽量绽放更年期的独有华彩！

◆ 不惧衰老，保持良好心态

女人 40，我们的身体会发生什么变化？皱纹和斑点爬上脸，面部肌肤松弛下垂，身体开始局部发胖臃肿，身形不再挺拔而微微佝偻……各种老化问题找上门来的时候，你是否处之泰然？相信你和我一样，面对渐渐不再年轻的面孔和身体时，也曾沮丧得要发疯，但生理年龄的增长是一个躲不掉的残酷事实，与其苦苦扮嫩，不如坦然接受。这并不是叫你直接高举双手，缴械投降，而是在积极做好抗老防御措施之外，不为早晚到来的事情焦虑而已。

虽然谁也无法逆转时间和衰老，但是我们却能让自已每时每刻都光彩照人，哪怕在厨房或者加班的深夜，你也需要将一切变得美好。我们的时光，应该过得更加悠然自得——不是刻意地违背年龄，而是要让心灵更加丰饶；不是刻意地拒绝岁月，而是积极地享受当下。

◆ 爱上运动，永不放弃对美丽的追求

不少女性每年都在拍摄身体写真集，记录自己少女的苗条、少妇的丰满、怀孕的大腹圆圆、中年的隐现脂肪、更年期克制的赘肉……每年身体的变化就是一记警钟，时时提醒我们热爱生活从关爱自己的身体做起。

记忆中有个这样的镜头是我久久不能忘怀的：“巴黎街头一个满头卷曲银发的老太太涂着玫瑰红色的唇膏，穿着花色艳丽的衣裙和细细的高跟鞋挺拔地站在公车站旁等车。那姿式，那神态，都充满了自信。”人已暮年、红颜不见，但挺拔矍铄是一件绝对可以打造的事情。

你永远也无法用自信替代好身材带来的美好感受。长期保持好身材，代表着你超强的毅力和克制力，

代表着你性格中的闪光点。锻炼比节食更重要，因为它不仅让你的身体逆龄紧致，更能为你的每一天带来充沛活力。

◆ 热爱生活，保持良好的生活习惯

热爱生活并非是一个空泛的口号，它代表着永远爱自己，无论有多忙，一天或一周里你都要给自己留出私密的美好时光。它也代表着对世界保持好奇，多听音乐和阅读，培养自己的业余爱好，拥有博大的胸怀。它更代表着接受自己，欣赏自己，不苛刻不抱怨，不往身体里塞“垃圾”，而是适当节制、修身养性、自我调理。

所以，我们要快乐地接受并享受这一阶段的变化，学会引领人生进入一个前所未有的新天地。其实，真正让你显得年轻的不仅仅是细滑的肌肤，还有那微微上扬的嘴角；真正让你显得性感的也不仅仅是那一双水汪汪的大眼睛，而是那内里充满的融融暖意……



二、拉伸运动——带给40岁女人美丽与健康

STRETCHING BRINGING WOMEN HEALTH AND BEAUTY

清晨起床前，先坐在床上伸伸懒腰，这样做能让我们消除困意，抖擞精神；工作间隙，打打哈欠，舒展一下手臂，这样做会帮助我们赶走枯燥工作带来的疲劳。

下班回到家，习惯性地扭扭腰、压压腿，这样做能舒展关节，让整个人神清气爽，更有精力去面对第二天的工作和生活。

生活中，我们已经习惯了在身体疲惫或僵硬的时候，伸展一下自己的身体，来帮助自己活络筋骨，让身心更加轻松和自在。

是的，这些不经意的小动作，就是有氧拉伸，一项能够带给女人美丽与健康的运动。

◆ 拉伸，帮助妈妈们顺利度过更年期

放松，缓解疲劳和紧张：有效放松和舒展身体的每个部位、每寸肌肤，帮助缓解来自生活和工作的疲劳和紧张感。

排毒，促进新陈代谢：促进身体各部位的血液循环，加快身体新陈代谢，让体能更加充沛；有效排除体内毒素，让身体更加健康。

养骨，保持骨骼年轻：拉伸能有效舒展筋骨，改善骨骼状况，给骨骼带去更多的营养；帮助矫正骨骼错位、变形等问题，让我们的骨骼重获年轻。

灵活关节，预防运动伤害：拉伸身体各关节的肌肉和韧带，能提高身体的柔韧性、协调性和灵活性，增强肌肉的承受力和突发状况的应变能力，预防和消除猛烈运动所带来的韧带和肌肉拉伤，让我们的关节能够随心而动。

燃脂，保持自然纤体效果：拉伸能使身体的脂肪得到快速燃烧，达到减肥、纤体的效果。持续的肌肉拉伸还能紧致身体肌肤、消除身体各部位的细纹，让皮肤看起来更加细腻、更有光泽。与此同时，拉伸能改善身形和比例，完美身体曲线，让身体线条更加柔和、流畅。

养颜，让我们看起来更年轻：专门针对面部肌肤的拉伸动作，能够激活面部神经，改善各种肌肤



问题，让我们的肌肤更加紧致、红润、有弹性。

及时了解身体异常：在拉伸时，我们能感受到身体各部位肌肉和关节有无异常，这能让我们更加了解自己的身体状况，以便预防问题部位受到进一步的伤害，同时还能通过拉伸对问题部位进行复健治疗。

彻底放松，获得心灵平静：同瑜伽一样，拉伸也是一种冥想运动。在拉伸时，我们的全身是放松而自在的，这样能让我们的的心灵更加宁静，让我们远离浮躁和喧嚣，让我们的气质更加宁静、淡雅。



三、事前准备——有氧拉伸前的注意事项

PREPARATIONS BEFORE AEROBIC STRETCHING

拉伸看似简单，但也有一些要领。将这些要领运用得当，你不仅会收到事半功倍的效果，还可以规避对自己的伤害。

◆ 拉伸的要领

自然呼吸，切忌憋气：憋气是许多拉伸初学者的一个通病。我们常常感觉憋气后拉伸会非常舒服，却不知道这样做很不专业、不科学。在拉伸时，我们应该保持身体放松，自然地呼吸，这才能为我们在拉伸时提供更多的氧气，帮助身体快速燃烧脂肪，同时加快新陈代谢。

过度拉伸，适得其反：通常，一个拉伸动作的时间应维持在 15~30 秒钟不等，前 5~15 秒钟是身体的轻松拉伸阶段，后 5~15 秒钟则是拉伸的进阶阶段。进阶阶段完成后，我们的肌肉关节便已经得到了充分拉伸，如果这个时候再继续拉伸，效果只会适得其反，严重者将导致肌肉和韧带拉伤。

感受拉伸，因人而异：每个人的身体条件都不一样，即使是同样的拉伸动作，每个人的拉伸感受也会有所不同。如果动作、姿势是正确的，但是身体却没有达到书本上或者他人所说的拉伸感，也不必着急。这可能是因为你很久没运动了，导致肌肉不敏感，因此不能及时感受拉伸感。

顺其自然，慢慢提升：某些拉伸动作如果暂时做不来也没有关系，量力而为就好，千万不要勉强自己，不要急于求成，要在日积月累的拉伸中慢慢地锻炼身体柔韧性。如果这个时候一味要达到拉伸的动作，或是动作过猛、过快，都可能会

