

●现代健康教育丛书●

快乐 更年期

你可以活得
更精彩

孙涛 冯冰 陈婧 ○ 主编



孙涛

北美绝经学会
(NAMS)认证
更年期医生



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

现代健康教育丛书

快乐更年期

——你可以活得更精彩

孙 涛 冯 冰 陈 婧 主编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

快乐更年期：你可以活得更精彩 / 孙涛，冯冰，陈婧主编. -- 北京：中国人口出版社，2019.7

ISBN 978 - 7 - 5101 - 6686 - 0

I. ①快… II. ①孙… ②冯… ③陈… III. ①更年期—基本知识IV. ①R339.33

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第138145号

快乐更年期：你可以活得更精彩

孙涛 冯冰 陈婧 主编

责任编辑 曾迎新
装帧设计 闰江文化
出版发行 中国人口出版社
印刷 三河市长城印刷有限公司
开本 710毫米×1000毫米 1/16
印张 13.5
字数 160千字
版次 2019年7月第1版
印次 2019年7月第1次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5101 - 6686 - 0
定价 48.00元

社长 邱立
网址 www.rkcbs.com.cn
电子信箱 rkcbs@126.com
总编室电话 (010)83519392
发行部电话 (010)83510481
传真 (010)83538190
地址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

推荐序一

孙涛医生是一位值得尊敬的学者。我和他于 2007 年春在深圳相识。那是一场由中国抗衰老医师协会举办的关于防治肿瘤的学术会议，多数出席会议的人为外国专家，中国专家也基本上都是有多留学背景的各大医院教授。因为会议时间比较紧张，所以主持人提议干脆与会者全都用英语发言和交流。孙医生用他娴熟的英文和多年来在美国学习实践获得的天然激素平衡疗法治疗更年期疾病的专题报告，引起了全场嘉宾的兴趣和关注。

我也被这一主题深深地吸引。众所周知，自改革开放以来，我国综合国力显著提升，国民收入大幅增长，基本物质生活的充分满足自然要上升到更高的健康需求，比如说预防肿瘤和延缓衰老，而这其中就有一个深深困扰着大众（尤其是女性）的健康问题，那就是更年期综合征。

更年期综合征虽然不是影响生命的疾病，但患者确实是备受煎熬的。而那时我的姐姐也正在经受着更年期的折磨。会后我请教孙医生治疗方案，他专业的分析和判断让我非常认可。于是我让我姐姐接受了治疗，没想到三个月的时间就有了翻天覆地的变化：月经重新归巢，不再失眠、盗汗和烦躁不安，简直可以说是旧貌换新颜，完全变了一个人。

在这期间，我和孙医生有了更多的交流。他有着丰富的从医经验，无

快乐更年期
——你可以活得更精彩

论是治疗病患还是待人接物，处处透露着真诚和严谨，这更加让我深深地折服。不久后，我前往美国实地考察了孙医生所在的爱吉奥 (AGING OFF) 医学中心，并且见到了他的导师尼尔·鲁泽教授及其专家团队。

经过细致研究后，我们决定在中国有着人间天堂美誉的杭州成立医院，专注于应用天然的类生物激素平衡疗法治疗更年期疾病及延缓衰老。时至今日，我和孙医生的合作已经有十年之久，其间我们接诊的顾客数以千计，每个人都对孙医生赞赏有加，这实在是让我们感到欣慰与骄傲。

孙医生的这本书更像是一个福音，如果你正在忍受着更年期和衰老的折磨，身体和精神状况都不好，又不知道如何用相关的方法来改善自己的话，我很高兴把这本书推荐给你，你会获得很多启示，尽早得到好的指导，从而养成受益终身的生活习惯。

希望每一位读者都能获得最完美的生命和最精致的生活！

王雪峰

爱吉奥 (杭州) 国际医疗抗衰老中心 董事长

推荐序二

西医的鼻祖希波克拉底说过，每个人的身体里面都有一个最棒的医师，要尽量让这位体内的医师发挥促进健康与治病的能力。

我们身体内部的自我修复机制绝大多数来自自身天然激素分泌的平衡，本书的作者孙涛教授，是著名的天然激素治疗医生，早在十几年前就开始钻研天然激素治疗男、女性更年期综合征，更远赴美国乔治城大学深造，学习天然激素治疗法，其指导老师是天然激素治疗法世界之父尼尔教授。我本人彼时正在美国进行深造，在加州圣迭戈的一场学术研讨会中结识孙教授，通过交流开始了解天然激素的治疗方式及其对男、女性更年期带来的改善效果。

由于生活、体质、种族、文化等影响，每个人的更年期开始和持续时间有所不同，也不是人人都经历过更年期的烦恼，一般估计 20% 的更年期女性除了停经外就没有其他感受，70% 的女性感到轻微至中度的不适，10% 的人出现非常严重的症状，生活受到困扰。我们不能阻止更年期的发生，但可以避免更年期症状的出现并预防后期已知疾病的发生。

一般女性更年期到医院求医时，医生大多认为更年期属于自然生命现象，并无什么疾病危害或病理问题。但女性更年期是一个漫长而渐进的身体变化及转化过程，可持续 10 ~ 20 年，通常分为两期。一期为绝经前期，大

概从 45 岁开始，有些女性可能早在 35 岁就开始，此时期常持续 4 ~ 5 年或更久，由于激素（雌激素、黄体激素）加速减少，很多人出现不适症状。二期为绝经后，也就是连续没有月经 1 年以上的时期，此期常可达 10 年以上，绝经后卵巢分泌进一步衰退，一些慢性健康问题开始出现。这两个时期都容易让人感到身体有热浪、出汗、心悸，出现烦躁、焦虑、多疑、失眠、尿频、疲倦无力、记性变差、月经紊乱、阴道炎等。其实这些症状是可以控制和避免的，天然激素疗法就是一种有效改善更年期所发生症状的方法。孙教授用这本书传达了争千秋不争一时的哲理。天然激素疗法不只有益健康，也会提高日常生活的质量及预防疾病的发生。孙教授所撰写的本书可以让我们简简单单地解决更年期所带来的困扰。40 ~ 60 岁正是人生美好的时期，经济、家庭、社会地位都处于顶端，让我们随着孙教授来做一个快乐的更年期人。

总之，本书将天然激素疗法的医学哲理用深入浅出的方式表达出来，并融合了很多真实案例，以分享给读者。

潘永祥

中国台湾知名医药经济专家

美国加州大学 MBA

前 言

“更年期”这三个字在大众中广为知晓，普遍认为更年期意味着老年的开始。还有部分人感觉更年期人群尤其是女性在这个阶段变得脾气怪异，在某些特定场合甚至成为一个贬义词。实际上我们每个人只要寿命足够长，都不可避免地要经历这个特殊生命时期，更年期健康关系到后期生活质量及老年性疾病的发生，需要引起社会各界的足够关注。

很多更年期人群尤其是女性，往往有着比男性严重得多的更年期综合征的困扰。她们痛苦万分，但是又不被家人及周围人理解，被认为是无病呻吟、娇气，因而更年期综合征经常成为家庭与社会关系的隐患。中国现有的医疗体系是以疾病为中心，没有病不予治疗。而且在很多医生眼里，更年期综合征根本就不是病，扛扛就过去了。另外，又因为更年期是女性的一个特殊生理时期，虽然自我症状非常明显，但是体检结果却经常没有明显的阳性变化，这更容易引起医生的忽视。有一个统计显示，90%以上的医生不知道如何或觉得没有必要对更年期进行干预。连专业医务人员都这样认为，这就可怜了罹患严重更年期综合征的朋友了！

即便国内有部分医院开设了妇女更年期门诊，但是作为妇产科这样一个手术科室，医生更擅长的是对生病器官的切除、修补，很少有专家愿意长期

在妇女更年期门诊工作，天天面对大众所谓的“无病呻吟”的人群。妇女更年期门诊经常沦为老弱病残的安置地，极不利于更年期学科的发展。

随着国民预期寿命的不断增长，中国已经逐步进入老龄化社会，2014年的人口统计数字显示，处于40~60岁更年期阶段的妇女占总人口比例的11.28%，有近2亿人，并且每年还有超过1000万女性步入更年期。面对如此庞大的人口数字及医学界对更年期健康的低重视度，笔者认为应该为更年期人群写点东西，让他们理解这个特殊时期对健康的重要性，而且如果早期进行干预，不仅可以预防很多已知的老年性疾病，如冠心病、心肌梗死、脑血管病、老年痴呆症、感染性疾病、骨质疏松症及骨折、癌症等，而且更重要的是可以改善人的精神和外在形象，使人看起来健康、美丽、年轻、精力十足、充满魅力，从而提高整体生活幸福感。

试问一下，谁愿意在生命的最后15~20年天天与病床为伴，看起来老态龙钟，步履蹒跚甚至无法生活自理？这样的生活哪有质量可言？如果你不想在老的时候变成这样，就请静下心来把《快乐更年期——你可以活得更精彩》这本书看完，相信你会对更年期不再恐惧，并安心地等待它的到来！

笔者2016年12月初受邀去美国拉斯维加斯参加了由美国抗衰老医学科学院组织的第24届世界抗衰老医学大会，参会的2000多名专家中有95%以上来自美国、加拿大。开幕式上，大会主席问有多少医生给病人用过天然激素进行抗衰老治疗，超过半数的医生举手表示用过。作为一个专业更年期医生，同时作为中国抗衰老医师协会的创办人之一，笔者感觉肩上的压力很大，不仅要帮助普通人了解更年期对健康的重要性，更要协助专业人员认识更年期的原理并学习、掌握如何通过正规有效的医学干预来缓解更年期症状并预防已知疾病的发生，以达到延缓衰老、提高整体生活幸福感的目的。

可喜的是，国内已经有不少针对从业人员的专业天然激素疗法培训在持续进行，并取得了不错的社会效应。笔者深信，在不久的将来，每一个经历更年期的中国人都会很容易地找到精通天然激素医术并理解自己的医学执业者。

祝每一个处于更年期的朋友健康、美丽、强壮、家庭幸福！

孙 涛

2019年3月于杭州西溪湿地

目 录

第一章 女性更年期 1

第一节 更年期女性必须了解的知识 1

1. 更年期，女性必经的人生历程 1
2. 更年期，理解起来并不难 2
3. 月经紊乱，更年期的起始点 3
4. 月经量减少是更年期的表现吗 6
5. 更年期会面临什么样的健康问题 7
6. 没有更年期症状，先不要沾沾自喜 12
7. 更年期与卵巢 15
8. 更年期与皮肤 18
9. 更年期与潮热、出汗 19
10. 更年期与心血管健康 21
11. 更年期与骨骼健康 25
12. 更年期与糖尿病 27
13. 更年期与情绪变化 30

14. 更年期与睡眠 35
 15. 更年期与性生活 37
 16. 更年期与肥胖 39
 17. 更年期与泌尿生殖健康 42
 18. 更年期与大脑 44
 19. 更年期与甲状腺健康 47
 20. 更年期与癌症 53
 21. 更年期与卵巢早衰 57
 22. 更年期与器官衰老 62
- 第二节 青春密码——天然激素 75
1. 天然激素，让更年期不再成为健康与美丽的休止符 75
 2. 天然激素 VS 化学合成激素 81
 3. 天然激素的种类与保健功效 83
 4. 整形医生做不到的，天然激素可以做到 124
 5. 为什么要采用个性化的天然激素疗法 124
 6. 如何开始你的天然激素保健疗法 127
 7. 使用天然激素后身体会出现什么反应 132
 8. 停用天然激素后会不会引起反弹 134
 9. 有子宫肌瘤、乳腺增生可以使用天然激素疗法吗 135
 10. 使用天然激素疗法后会不会发生乳腺癌 137
 11. 市面上常见的激素保健品可以使用吗 139

12. 天然激素治疗前需要进行身体激素水平检测吗 140

第二章 男性更年期 143

第一节 中年男性必须了解的健康贴士 143

1. 男人也有更年期吗 143
2. 男性更年期的症状 145
3. 雄激素下降，男性更年期的元凶 146
4. 雄激素，不单纯是为“性”而生 148
5. 冠心病与雄激素 152
6. 糖尿病与雄激素 154
7. 前列腺疾病与雄激素 156

第二节 天然睾酮对男性健康的重要性 158

1. 天然睾酮的由来 158
2. 天然睾酮 VS 合成雄激素 160
3. 如何开始天然睾酮疗法 162

第三章 更年期的非激素保健方法 167

附录 191

附录 A 女性更年期评分量表 191

附录 B 中老年男性雄激素缺乏调查 (ADAM) 自测表 194

致孙涛医生的感谢信 195

第一章 女性更年期

第一节 更年期女性必须了解的知识

1. 更年期，女性必经的人生历程

中医巨作《黄帝内经》中这样写道，“女子七岁，肾气盛，齿更发长。二七，而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子。三七，肾气平均，故真牙生而长极。四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮。五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕。六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”这段文字详细描述了女性的生长发育过程，14岁时开始规律性月经来潮，具备生育能力，49岁时，月经消失，生育能力丧失。

最近的妇女健康调查研究结果显示，虽然经过了2000多年的社会发展，医学、科技、生活健康条件与彼时不可同日而语，女性平均预期寿命也达到了接近80岁，但是中国妇女绝经年龄并没有明显推后，平均为49.5岁。

古希腊伟大的哲学家、科学家和教育家亚里士多德（公元前384—前

322年)观察到女性在40岁以后月经逐渐消失,他把这种现象描述为“绝经”。而更年期的概念最早由法国科学家 De Gardarne 于1816年提出,并于1821年简化为“menopause”(即现在的更年期概念)。虽然1994年世界卫生组织(WHO)废除了更年期这个名词,改为“围绝经期”,但是由于更年期的概念已经深入人心,所以社会及医学界还在继续沿用“更年期”来描述女性绝经前后这个特殊生理阶段。

国外医学统计表明,近几个世纪以来,女性的绝经年龄比较稳定,都在50岁左右,西方发达国家女性的平均绝经年龄在51岁左右。1900年,美国女性的平均预期寿命仅有49岁,只有不到30%的女性能达到平均绝经年龄51岁;而到了2000年,美国妇女平均预期寿命已经达到了接近80岁,有90%的女性能存活到绝经年龄之后。中国的卫生统计结果表明,1949年前,中国妇女平均预期寿命仅为35岁,95%以上的妇女活不到绝经期的到来;而到了当今,部分发达城市妇女的平均预期寿命已经超过80岁,与西方发达国家类似。

以上数据表明,只要女性身体健康,活的时间足够长,就不可避免地要经历更年期这个阶段。与更年期关系密切的年龄段在35~60岁,这也就是说,不少女性总生命40%的时间是在绝经以后度过。女性从来没有像今天一样面临这样的健康情况,在长达15~20年的时间内,更年期如果能平稳度过,就会为后期的健康夯实基础。

2. 更年期,理解起来并不难

更年期不是一个明确的时间点,而是围绕绝经前后的一个时间阶段,是从有生育力到无生育力的过渡时期。由于医疗及健康水平的提高,绝大多数

女性的寿命都能超过 50 岁，将会面临绝经问题。调查显示，超过 90% 的女性朋友并不知道绝经是由于卵巢功能衰竭导致的雌激素下降引起的。

随着年龄的增加，卵巢分泌激素（也被翻译为荷尔蒙）的功能逐渐降低，到了 45 岁左右，卵巢分泌的雌激素呈现明显下降，在医学上称为“折棍现象”，并带来一系列由于激素水平下降造成的“看得见”的症状，如潮热、出汗、失眠、疲乏、阴道干涩、肌肉关节疼痛、脾气性格改变、抑郁、焦虑、感觉异常等。除此之外，大量医学研究还证实，从绝经后开始出现的器官萎缩，到 60 岁之后出现的心脑血管疾病、神经系统退化、骨质疏松、免疫力低下等，都与更年期开始的激素水平低下有明确关系，这又被称为更年期“看不见的危害”。

更年期在整个生命过程中起着承前启后的作用，不管是否出现更年期综合征的表现，都应该积极进行干预，预防衰老性疾病的发生及器官功能退化，使自己长期保持美丽、健康。

3. 月经紊乱，更年期的起始点

每月一次的“大姨妈”是女性忠实的朋友，也可被视为女性内分泌健康的晴雨表。正常的月经应该具有以下特点：

（1）月经周期规律：月经周期指的是月经的频率，从月经的第一天开始，到下次月经的第一天称为一个周期。正常周期应该在 21 ~ 35 天，平均 28 天，因人而异。如果月经周期小于 21 天，称为月经频发；如果月经周期大于 35 天，称为月经稀发。还有少部分人会在月经中期出现少量出血，为排卵期出血，这是由于排卵后雌激素下降造成的撤退性出血。

（2）月经量正常：正常的月经量为每次 30 ~ 60 毫升，现在医学界也有

说法是每次月经总量大于5毫升即为正常。一般每天换3~5次卫生巾，就算是正常。

(3) 行经时间正常：一般每次月经的时间为3~7天。如果超过7天并伴有出血量明显增多，应及时就医。

(4) 无痛经：正常的月经会伴有轻微的下腹下坠感。如果伴有剧烈的腹痛，应排除子宫内膜异位症、子宫腺肌症等器质性病变。

正常月经与卵巢功能息息相关，在月经前半周期，雌激素起主导地位，使子宫内膜逐渐增厚；排卵后，黄体形成并分泌孕酮，在孕酮作用下，子宫内膜变得水肿，子宫腺体产生大量黏液与糖原，排卵后如果未能受精，卵巢黄体在14天左右萎缩，停止分泌雌、孕激素，子宫内膜失去滋养后从子宫壁脱落并排出体外，于是月经形成。

更年期由于卵巢功能明显下降，导致雌、孕激素分泌失衡，会对正常月经产生影响。如果年龄超过40岁，月经周期长短不规律、闭经或者月经频发，出血量多少不定，经期长短不一，即所谓的“三不规”，这预示着更年期的开始。

医学界对更年期月经异常的描述为：40岁以后，在10个月内发生两次月经周期长度改变（与以前月经周期长度相比大于7天），即为更年期的开始。调查显示，90%以上的女性在绝经前会出现月经紊乱，持续1~3年；只有不到10%的女性突然发生月经停止，或者在月经完全停止之前仅仅经历几次月经量减少。

还有部分40岁以后的女性，虽然月经一直比较正常，但是出现了比较典型的更年期症状，如潮热、出汗、失眠、不明原因的关节和肌肉疼痛、反复的泌尿生殖系统感染等，这也是步入更年期的信号，应该及时进行专