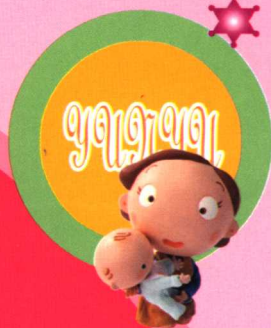


孕

育新概念

少女与更年期妇女生活保健



愉快度过 妇女 更年期



妇幼保健专家编委会编
秋实 策划主编

权威认证，诚挚关怀；
精心细致，体贴呵护；
最新最全面的健康指南；
科学合理的养育、
哺乳及应急措施。

中医古籍出版社



孕育新概念
怀孕与育儿系列

愉快度过

妇女 更年期



中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

孕育新概念. 4, 少女与更年期妇女生活保健/秋实编著. —北京:
中医古籍出版社, 2004. 10

ISBN 7-80174-270-2

I. 孕... II. 秋... III. ①妊娠期-妇幼保健 ②围产期-妇幼保健
③女性-青春期-保健 ④女性-更年期-保健

IV. R715.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 093609 号

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

三河市海波印务有限公司

880 × 1230 毫米 32 开 12 印张 900 千字

2004 年 10 月第一版 2004 年 10 月第一次印刷

印数: 0001 ~ 5000 册

ISBN 7-80174-270-2/R·269

定价: 19.80 元 (全套 59.40 元)

孕育新概念（四）
——愉快度过妇女更年期

秋 实 编著



中医古籍出版社

QIAN YAN

前 言

人的寿命有长有短，从出生到生命的终止，悠悠岁月，漫漫人生，要经历如下几期：从男性的精子与女性的卵子结合为一个新生命开始，到十月分娩为止的这一时期，为胎儿期；胎儿出生后至28天，为新生儿期；产后28天至1岁为婴儿期；1~3岁为幼儿期；3岁以后至7岁入学前为学前期；7~12岁为儿童期；12~18岁为青春期。以后是成年期。性腺功能开始完全终止之前的转变期，为更年期。四五十岁正是人生中的收获季节，是一个充满人生乐趣的金秋季节。

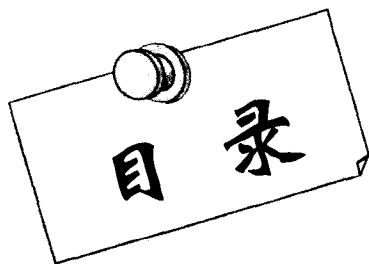
妇女步入更年期，生理上、心理的种种烦恼接踵而来。我们站在女性更年期的导向台上，对更年期女性最关心的问题，进行详细的阐述。对更年期容易发生的一些疾病和疾病病因、发病机理、诊断治疗等都做了细致的解答。

本书还就更年期妇女在心理、运动、饮食等方面也涉及较多。语言通俗易懂，使您在轻松阅读中解决自身面临的种种问题，可谓更年期女性的良师益友。

编 者

目 录

Yu Kuai Du Guo Fu Nu Geng Nian Qi



第一章 妇女更年期生理和心理

什么叫更年期	/ 1
怎样理解关于更年期的几个名词	/ 2
女性更年期有什么生理特点	/ 3
了解更年期有什么重要意义	/ 4
更年期妇女生殖器官有哪些变化	/ 5
更年期妇女的内分泌有什么变化	/ 5
更年期月经有什么变化	/ 7
更年期妇女心理治疗有哪些	/ 8
什么叫闭经	/ 10
什么叫绝经前状态	/ 11
什么是绝经过渡期	/ 12
什么叫绝经	/ 13
绝经有哪些原因	/ 14
什么叫早发绝经	/ 15
什么叫晚发绝经	/ 16
更年期妇女有哪些生理变化	/ 16
更年期妇女有哪些心理变化	/ 17

YU KUAI DU GUO FU NU GENG NIAN QI

愉快度过妇女更年期



更年期为什么要重视心理治疗 / 18

第二章 更年期妇女的饮食

更年期妇女营养需求有何特点	/ 20
更年期妇女饮食调养有何意义	/ 21
妇女更年期保健有何重要性	/ 22
更年期食物烹调应注意些什么	/ 23
更年期怎样合理营养才能延缓衰老	/ 24
更年期一日三餐如何合理搭配	/ 26
为什么更年期宜以素食为主	/ 28
纯素食者应注意补充哪些营养素	/ 29
更年期需要哪些营养	/ 30
更年期综合征四季食谱应如何安排	/ 31
更年期如何进行营养	/ 32
为什么说荤素杂食有益于健康	/ 35
更年期怎样进行营养选择	/ 36
哪些食物具有防癌作用	/ 39
食物营养中的偏见有哪些	/ 42
为什么更年期宜选食绿色食品	/ 45
在日常膳食中如何注意防癌	/ 45
更年期保健食物有哪些	/ 47
更年期食用豆制品好吗	/ 51
更年期是否提倡饮奶	/ 52
适用于更年期的清凉饮料有哪些	/ 53
更年期为什么要限制食盐的摄入量	/ 55
如何利用正确的饮食方法减轻体重	/ 56

目 录

Yu Kuai Du Guo Fu Nu Geng Nian Qi

YU KUAI DU GUO FU NU GENG NIAN QI

愉快度过妇女更年期

防止卵巢过早衰退的食物有哪些	57
食用鱼类对更年期综合征患者有何益处	58
更年期怎样注意饮水卫生	59
紫河车是妇女抗衰老的良药吗	60
无机盐可由哪些食物提供	61
具有润肠通便作用的食物有哪些	62
更年期怎样妙用食醋	67
健脑食物有哪些	69
具有减肥作用的食物有哪些	71
具有降脂作用的食物有哪些	74
具有降胆固醇作用的食物有哪些	77
膳食脂肪对更年期心、脑血管疾病的发生有何影响	81
具有降压作用的食物有哪些	83

第三章 更年期女性保健与美容

保健与美容	91
更年期皮肤不再白嫩	94
注意眼睛的保健	96
中年妇女要注意阴道卫生	98
更年期“发福”对身体的影响	99
要积极预防发胖	101
更年期容易出现烘热	102
当衰老开始时保护好面容	104
保持青春活力是做得到的	106
让更年期女性活得更年轻	107
美容不能忽略美颈部	109



更年期女性如何防护皮肤	/ 111
更年期女性在旅途中的皮肤与头发护理	/ 113
睡出健康和美丽	/ 114
练出一身好体格	/ 116

第四章 女性更年期常见病

更年期妇女有哪些保健措施	/ 119
更年期妇女容易发生哪些疾病	/ 120
更年期为什么会出现潮热	/ 122
更年期潮热、汗出怎样治疗	/ 123
为减少潮热、汗出，怎样克制情绪激动	/ 124
潮热汗出症状明显时饮食上应注意什么	/ 124
治更年期潮热汗出有哪些食疗方	/ 125
更年期妇女为什么会出现“假性心绞痛”	/ 125
更年期综合征合并	
冠心病时平时要准备哪些常用药	/ 127
治疗更年期冠心病有哪些秘验方	/ 128
更年期妇女患糖尿病如何运动来促进康复	/ 129
糖尿病饮食治疗的总要求是什么	/ 131
更年期综合征伴糖尿病怎样进行饮食调养	/ 132
有利于降血糖的食物有哪些	/ 134
常用降血糖的中草药有哪些	/ 135
治疗更年期糖尿病有哪些食疗方	/ 135
更年期体重增加的原因是什么	/ 138
更年期妇女怎样防止体重增加	/ 140
更年期肥胖怎样调护	/ 140

目 录

Yu Kuai Du Guo Fu Nu Geng Nian Qi

治疗更年期肥胖有哪些食疗方	142
“腰臀比”是一种什么指标	144
宫颈炎的病因和发病机制是什么	145
宫颈炎有哪些临床表现	145
诊断宫颈炎的辅助检查有哪些	146
宫颈炎的诊断要点是什么	147
怎样治疗宫颈炎	148
怎样预防宫颈炎	150
中医怎样认识和治疗宫颈炎	151
围绝经期内源性雌激素减少生殖道有哪些变化	154
围绝经期因内源性激素减少泌尿道有哪些变化	155
更年期妇女皮肤、粘膜有什么变化	156
绝经后妇女患张力性尿失禁的病因是什么	157
怎样治疗绝经后妇女的张力性尿失禁	158
绝经后妇女为什么易患尿道综合征	159
绝经后妇女为什么	
容易出现尿频、尿急、尿失禁症状	160
怎样防治绝经后妇女出现泌尿道症状	161
治疗绝经后妇女泌尿道症状有哪些秘验方	161
妇女外阴白色病变容易癌变吗	162
怎样治疗妇女外阴白色病变	163
中医对妇女外阴白色病变是怎样认识和治疗的	164
阴道出血有哪些原因	168
阴道出血有哪些临床表现	171
有哪些妇科疾病可引起异常阴道出血	172
有哪些非妇科疾病引起子宫异常出血	173
功能失调性子宫出血有哪些原因	174
更年期出血发生的原因是什么	175



怎样诊断更年期功能性出血	/ 176
怎样治疗更年期功血	/ 177
治疗更年期功血有哪些具止血作用的中药	/ 180
治疗更年期功血有哪些秘验方	/ 181
绝经后阴道出血有哪些原因	/ 184
围绝经期妇女为什么要警惕不规则阴道流血	/ 185
中医怎样认识和治疗绝经后阴道流血	/ 185
治疗阴道出血有哪些秘验方	/ 189
更年期综合征并子宫肌瘤怎样治疗	/ 193
中医对子宫肌瘤是怎样认识 and 治疗的	/ 194
治疗子宫肌瘤有哪些秘验方	/ 198
老年妇女子宫脱垂的发病率为什么升高	/ 200
怎样防治老年子宫脱垂	/ 201
更年期患子宫脱垂时宜食哪些食物	/ 203
中医对子宫脱垂的认识和治疗是怎样的	/ 204
治疗子宫脱垂可选用哪些食疗方	/ 208
治疗子宫脱垂有哪些秘验方	/ 209
绝经后妇女哪些部位容易骨折	/ 212
怎样诊断绝经后妇女骨质疏松症	/ 212
怎样治疗绝经妇女骨质疏松症	/ 213
绝经后妇女怎样预防骨质疏松症	/ 216
补钙有哪些学问	/ 218
为什么有氧运动	
有助于预防更年期妇女骨质疏松症	/ 221
骨质疏松症患者饮食应注意什么	/ 221
治疗骨质疏松症有哪些食疗方	/ 222
治疗更年期妇女腰酸、关节痛有哪些秘验方	/ 223
什么叫更年期心脏病	/ 229



目 录

Yu Kuai Du Guo Fu Nu Geng Nian Qi

更年期心脏病患者怎样自我调护	229
治疗更年期心脏病有哪些药膳方	231
更年期冠心病发病率为为什么升高	231
怎样预防更年期症状	232
治疗更年期潮热汗出有哪些秘验方	233
更年期妇女头痛发作与情绪有什么关系	234
更年期妇女头痛发作与季节有什么关系	235
更年期妇女头痛时怎样自我调节	236
更年期妇女患头痛饮食应注意些什么	237
治疗更年期头晕头痛等症状有哪些秘验方	238
头痛、失眠给人带来什么影响	239
更年期妇女怎样纠正失眠症状	240
治疗更年期失眠、多梦有哪些食疗方	241
子宫颈癌的发病因素有哪些	242
宫颈癌的临床表现有哪些	243
宫颈癌的临床分期是怎样的	244
什么是宫颈癌的癌前病变	245
早期诊断宫颈癌有哪些辅助检查方法	246
怎样防治宫颈癌	248
中医怎样认识和治疗宫颈癌	249
治疗宫颈癌有哪些秘验方	252
宫颈癌的预后怎样	253
早期发现卵巢癌的重要性是什么	254
卵巢癌的发病因素是什么	255
卵巢肿瘤有哪些临床表现	256
诊断卵巢肿瘤有哪些辅助检查	258
怎样治疗卵巢肿瘤	259
卵巢癌的预后怎样	260



怎样预防卵巢癌	/ 261
子宫内膜癌的发生与哪些因素有关	/ 262
子宫内膜癌的诊断要点是什么	/ 263
怎样防治子宫内膜癌	/ 264
中医怎样认识和治疗子宫内膜癌	/ 266
治疗子宫内膜癌有哪些秘验方	/ 268
哪些妇女容易患乳腺癌	/ 268
乳腺癌的临床分期是怎样的	/ 269
乳腺癌的诊断要点是什么	/ 270
怎样治疗乳腺癌	/ 270
中医对乳腺小叶增生症是怎样认识 and 治疗的	/ 274
中医对乳房良性肿瘤是怎样认识 and 治疗的	/ 277
中医对乳腺癌是怎样认识 and 治疗的	/ 278
治疗乳腺癌的秘验方有哪些	/ 285
怎样预防乳腺癌	/ 288
提倡母乳喂养对预防乳腺癌有什么意义	/ 289

第五章 女性更年期常见病调养

更年期潮热汗出发作时宜吃哪类水果	/ 290
潮热汗出发作时能饮酒吗	/ 291
更年期妇女潮热汗出发作时能饮茶及咖啡吗	/ 292
潮热汗出的食疗方有哪些	/ 293
饮茶对更年期综合征头痛有何益处	/ 294
更年期综合征头痛的饮食有哪些宜忌	/ 295
更年期综合征眩晕的食疗方有哪些	/ 296
更年期综合征合并肥胖症的食疗原则是什么	/ 298
更年期综合征合并肥胖症可应用哪些食疗方	/ 299

目 录

Yu Kuai Du Guo Fu Nu Geng Nian Qi

更年期高血压患者服降压药物时有哪些禁忌食物	300
更年期综合征血压升高的患者饮食上应注意什么	302
更年期综合征血压升高的患者可用哪些食疗方	303
治疗更年期心脏病的食疗方有哪些	304
更年期冠心病患者应怎样选择食物	305
更年期冠心病患者进补时应注意什么	306
更年期急性支气管炎患者的饮食宜忌有哪些	308
更年期服用治疗气管炎的药物时有哪些禁忌食物	309
更年期慢性支气管炎患者的饮食宜忌有哪些	310
更年期支气管哮喘患者的饮食宜忌有哪些	312
治疗更年期支气管哮喘的食疗方有哪些	315
调治更年期支气管哮喘的食疗验方有哪些	316
更年期肺源性心脏病患者的饮食宜忌有哪些	317
治疗更年期肺源性心脏病的食疗方有哪些	319
服用治疗肺源性心脏病的药物时有哪些禁忌食物	321
更年期风湿性心脏病的食疗方有哪些	322
服用治疗风湿性心脏病的药物时有哪些禁忌食物	324
更年期消化性溃疡患者的膳食原则是什么	325
更年期腹胀患者不宜吃哪些食物	326
更年期腹泻患者应怎样进行饮食调养	328
更年期服用治疗胆囊炎	
与胆石症的药物时有哪些禁忌食物	330
怎样调配更年期溃疡性结肠炎患者的饮食	332
更年期服用治疗	
溃疡性结肠炎的药物时有哪些禁忌食物	333
怎样安排更年期胃、肠癌患者化疗期的饮食	335
更年期怎样进行饮食调养以防癌	336
怎样增强更年期癌症患者化疗期的食欲	337
更年期贫血患者应怎样调配饮食	339



更年期夜尿频应当如何加强锻炼及饮食调养	340
更年期妇女患泌尿系统感染时怎样进行饮食调治	341
更年期服用治疗泌尿系统 感染的药物时应禁用哪些食物	342
更年期综合征合并糖尿病时饮食应注意什么	344
更年期糖尿病患者怎样选食水果	345
更年期糖尿病患者怎样选用五谷杂粮	346
更年期综合征合并糖尿病可用哪些食疗方治疗	348
更年期服用治疗糖尿病的药物时应禁用哪些食物	349
更年期脑血栓的食疗方有哪些	352
更年期脑血栓患者的饮食禁忌有哪些	353
更年期中风患者恢复期饮食有哪些禁忌	355
更年期瘫痪患者的饮食调养应注意什么	356
更年期骨质疏松症应从哪些方面注意补钙	357
更年期骨质疏松症患者可选用哪些食疗方	358
怎样安排更年期胃切除术后患者的各期饮食	359
更年期综合征患者有哪些饮食禁忌	361
更年期综合征合并 功能性子宫出血的饮食疗法有哪些	362
更年期综合征合并功能性 子宫出血时能吃生冷水果吗	363
服用治疗功能性 子宫出血的药物时有哪些饮食禁忌	364
更年期外阴瘙痒及皲裂发生后应选择哪些食疗方	365
更年期便秘患者应怎样调配饮食	366
更年期发生子宫脱垂时 应选用哪些营养品及食疗方	368
更年期癌症患者怎样采用抗癌食品进行饮食调养	369
更年期妇女生殖器肿瘤术后饮食如何调养	370



第一章 妇女更年期生理和心理



什么叫更年期

更年期是由生育期到老年期的一段较长的过渡时期，也是卵巢功能从旺盛到衰退最后完全消失的一个特定时期，是妇女必经的变动时期，男性、女性都有更年期，女性更年期为40~60余岁，长达20余年，男性稍晚，为50~65岁。更年期占妇女一生1/3的时间，因此更年期保健就显得尤为重要。

女性更年期的生理特点是卵巢功能逐渐衰退。卵巢经过30余年的生理活动，大部分卵泡和卵细胞已发育、排卵或衰变，剩下的卵泡对垂体促性腺激素的感应性已减弱，不能发育成熟，排卵次数逐渐减少，生殖能力逐渐停止。此期最突出的表现是月经量逐渐减少，最后绝经。

一般认为妇女40岁即开始进入更年期，也有人从骨质丢失的角度认为妇女35岁已出现钙的负平衡，已具备步入更年期的信号。

从更年期开始，卵巢形态逐渐缩小，重量减轻，趋于萎缩。

更年期有些妇女会出现心理、生理的变化。据统计，出现一项或几项症状的更年期妇女，占70%~80%，而有些妇女会出现一系列更年期症状，医学上称为更年期综合征。中度和重度症状

患者占更年期妇女的25%左右，需要治疗。有些妇女缺乏自我保健知识，所以让妇女了解更年期的有关知识是非常必要的。进入更年期的妇女出现心理、生理的疾病时，应到更年期专科或妇科诊治。



怎样理解关于 更年期的几个名词

长期以来，更年期的概念比较模糊。1994年世界卫生组织人类生殖特别规划委员会建议用有关绝经期各个名词的新定义。如绝经前期、绝经过渡期、围绝经期、绝经后期。更年期一般可分为绝经前期、绝经期和绝经后期，统称围绝经期。

世界卫生组织关于围绝经期的几个名词定义如下：

1. 围绝经期

包括从绝经前开始直到绝经1年内的一个较长时期。

2. 绝经期

末次月经开始停经1年。

3. 绝经后期

从绝经开始以后的岁月。

据国际妇产科联盟专业名词命名委员会标准，更年期是指女性从生殖阶段向非生殖阶段过渡的衰老过程，达到此期的标志是更年期症状或更严格地称之为更年期主诉的出现（不称之为绝经症状或绝经主诉）。

绝经前期是指绝经发生之前更年期过程中的一个阶段，此期