第一图书网, tushu007.com

<<更年期女人美丽健康书>>

图书基本信息

书名：<<更年期女人美丽健康书>>

13位ISBN编号：9787802234369

10位ISBN编号：7802234360

出版时间：2008-8

出版时间：赵翊利 中国三峡出版社 (2008-08出版)

作者：赵翊利

页数：212

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<更年期女人美丽健康书>>

内容概要

女人如花。
其实，女人的一生就是缤纷多彩的花，只不过到了更年期，她从玫瑰的艳丽争宠演变到百合的清香和淡雅。
艳丽是一种诱惑，它实实在在地存在，而淡雅和清香是一种享受，它让人品味到独有的成熟典雅。
所以，更年女人不用担心，你虽不是那朵最艳丽的花，却是人世间开得最从容、最淡定的花。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

赵翊利，美容外科主任医师、教授，北京瀛美医疗美容机构创始人、院长，毕业于广州第一军医大学。
现任中法整形外科学会理事，中国医学美容教育家学会理事，国际医学美容教育学会（澳门）现代美容专业教授。
中国美容整形医师学会会员。
多年来，赵翊利教授以严谨的医学态度和高超的专业技术，不断钻研进取，先后在国内外各种刊物上发表论文40余篇，获六项国家专利，并多次赴美国，日本、法国，意大利、韩国等地进修与交流；已为国内外各界人士成功施行各类美容整形手术8万余例。
被中国医学美容教育家学会授予”中国美容天使”称号。
多年来，赵翊利教授致力于女性美容心理健康等方面的研究，被香港东方好太太学院特聘为专家教授。
让所有女性拥有美丽健康的人生，是赵翊利教授孜孜不倦的追求。

第一图书网, tushu007.com

<<更年期女人美丽健康书>>

书籍目录

第一章 女人，坦然迎接更年期更年期，人生最智慧的阶段女性一生有哪些生理阶段什么叫更年期妇女更年期≠绝经期如何预测更年期更年期女性的生理特点更年期阴道的改变更年期子宫的改变更年期卵巢的改变如何看待更年期第二章 更年期女人留住美丽的秘密更年期延缓皮肤老化头部和面部的美容保健牙齿和指甲的护理坚持做面部保健操留住眼部的青春天然面膜轻松做使头发依然秀美保持美丽的颈部终结更年期“成人痘”彻底消灭褐斑更年期乳房保健着装要显露成熟风韵穿着要符合时宜中年女性化妆的技巧卸妆与护肤更年期女人美容的三大方法第三章 健康更年期从保健养生开始改善更年期睡眠质量更年期慎用安眠药延缓更年期要先戒烟延缓记忆力减退音乐保健舒展情绪沐浴保健促进代谢最好的运动是步行更年期注意牙齿保健辣椒有助于抗衰老燕麦，守护心脑血管健康高血压病人的饮食保健适宜更年期吃的蔬菜、水果更年期女性吃的技巧延年益寿的食物走出补钙的4大误区戒除不良习惯第四章 更年期女人把好健康关更年期注意危险信号莫把疾病误当成更年期综合征食疗解除更年期潮热警惕和矫正老花眼乳腺病的防治高血压的防治糖尿病的防治老年痴呆症的防治更年期肥胖症的防治更年期阴道炎的防治更年期头痛的防治宫颈癌的饮食防治更年期便秘的食疗骨质疏松及早预防绝经妇女“老来红”务必警惕突然发福，切莫大意更年期警惕滋生恶性病第五章 快乐享受性生活女性一生的性欲高峰更年期的性心理更年期的性困惑更年期并不意味性生活结束更年期不要急于取环警惕更年期性功能障碍规律的性生活让更年期女人更年轻和谐性爱让婚姻更融洽夫妻生活需要不断的新鲜感阴道不够润滑怎么办更年期女人怎样锻炼性爱肌营造浪漫性爱气氛更年期夫妇性爱的三大技巧避免更年期性交疼痛安全的性生活第六章 积极心态打造女人第二春更年期女性心理健康的标准更年期女性的不良心态情绪不好影响身体健康怎样培养健康的心态调节情绪的几种方法克制，不要经常发火更年期戒除类偏执情绪维持心态平衡的10个细节不要吹毛求疵更年期抑郁需当心应对抑郁的长期策略如何对更年期女性进行心理疗法第七章 事业让女人更年轻追求成功是不分年龄的女人，应该野心勃勃不断充电，提升自己打拼，永不嫌晚摆正心态广交朋友职场上最大的敌人是自己更年期女人更要懂得幽默对付办公室里的小男人下岗是生活的另一个起点靠人不如靠己不要盲目地跳槽更年期创业不是神话适合女性开的几种小店第八章 更年期女人的温馨家庭用智慧去经营自己的婚姻好妻子必须知道的10件事唤醒丈夫疲惫的心别让感情出轨破坏了家庭幸福正确地处理夫妻的矛盾与争吵做婚姻里聪明的女人为什么更年期与青春期不能相容更年期妈妈与孩子交流的技巧求

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章 女人，坦然迎接更年期更年期，人生最智慧的阶段人们常说，“生活从40岁开始”，这是因为40岁左右正是人们的思想、阅历、技能等方面的综合素质最高的时候，各行各业的领导阶层也多以40岁以上的人为主。
在现代社会，女性在家庭和社会中的作用日益突出，她们也轰轰烈烈地顶起了社会的半边天。
然而，“黄金时期”的女性不得不尴尬地面对的一个事实是，她们的更年期到了。
更年期是每个妇女必须经历的阶段，更年期的到来会伴随一定的症状，临床表现比较复杂，除了月经周期规律的变化或停经以外，常见的还有潮热、出汗、心慌、漏跳（心律不齐）等血管收缩和舒张功能失调的症状，急躁易怒、紧张失眠、精神抑郁、情绪消沉以及敏感多疑等神经精神症状；有的还有头晕耳鸣、肢体麻木、有蚁爬感等症状。
医学上把这一系列症状统称为“更年期综合征”。
所以，更年期综合征不是一个病名，也不是一种症状，而是一组异常表现，是发生在更年期妇女身上的一组具有特征性的症状。
在日常生活中，许多人的表现不一样。
多数女性在更年期都会有不同程度的症状，主要表现为潮热、出汗以及轻度的心血管系统的改变，这部分人占50%-65%，她们不需要特殊治疗，经过自我调节和适应，症状会自动缓解。
只有少数人症状比较重，影响到工作和生活，需要找医生进行咨询和采取各种治疗，这部分人占10%左右。
更应该受重视的是，由于不正确的认识所引起情绪上的一些反应，这些不良的情绪不仅影响我们的身体，还影响我们的心理。
女性朋友要正确地看待更年期，要明白更年期只是一个正常的生理过程，出现的各种症状是暂时的，经过半年至2年的过渡时期，身体自能得到平衡和适应。
所以对于更年期，女人们不要太紧张，保持乐观情绪，起居规律，劳逸结合。
我们要坚信，我们可以活出我们的美丽，活出我们的健康。
女性一生有哪些生理阶段女性的一生，可分为新生儿期、幼年期、青春期、性成熟期、更年期、绝经期及老年期等不同阶段，每个阶段都有它的生理特点，每个阶段都是一个不断发展的过程，没有明显的年龄界限，每个人可能因为遗传、营养、环境和气候等影响而出现差异。
1.新生儿期出生4周内的婴儿为新生儿。
女性胎儿在宫内受到母体性腺及胎盘所产生的性激素（主要为雌激素）的影响，其子宫、卵巢及乳房等，均可有一定程度的发育，个别的有乳液分泌现象。
出生后，性激素浓度骤减，可引起少量阴道出血，这些都是生理现象，大多很快消失。
2.幼年期从新生儿期至12岁左右称幼儿期。
此期内生殖器官处于幼小状态。
阴道狭窄，上皮薄，无皱襞，细胞内缺乏糖原，酸度高，抗感染力强。
子宫颈较子宫体长，占子宫全长2/3。
卵巢狭长，卵泡不发育。
7-8岁起，内分泌腺开始活动，逐渐出现女性特征，骨盆渐变宽大，髋、胸及耻骨前等处的皮下脂肪逐渐增多。
10岁左右，卵巢中开始有少数卵泡发育，但大都达不到成熟程度。
11-12岁时，第二性征开始出现。
3.青春期从月经来潮至生殖器官发育成熟，一般在13-18岁之间。
此期全身及生殖器官迅速发育，性功能日趋成熟，第二性征明显，开始有月经。
丘脑下部和垂体的促性腺激素分泌增加，作用加强。
卵巢增大，卵泡细胞反应性提高，进一步发育，并产生性激素。
在性激素的作用下，内外生殖器官发育增大，大阴唇变肥厚，小阴唇变大且有色素沉着；阴道的长度及宽度增加，阴道黏膜变厚，出现皱襞，上皮细胞内有糖原；子宫体增大，为富颈长度的2倍；输卵

管增粗。
第二性征是指除生殖器官以外女性所特有的征象。
此时，女孩的音调变高，乳房丰满隆起，乳头增大，乳晕加深，腋窝出现腋毛。
骨盆呈现质薄的女性型，脂肪分布于胸、肩及臀部，显现出女性特有的体表外形。
12-13岁左右开始有月经，第一次行经称为“初潮”。
由于卵巢功能尚不稳定，所以月经不规则。
初潮后一般要隔数月、半年或更长时间再来月经，一般在2年左右才渐变规则。
女孩至18岁尚不见月经来潮，应查明原因。
4.性成熟期一般自18岁左右开始趋于成熟，历时约30年。
此时为卵巢生殖功能与内分泌功能最旺盛时期。
在此期间，身体各部分发育成熟，出现周期性的排卵及行经，并具有生育能力。
受孕以后，身体各器官发生很大变化，生殖器官的改变尤为突出。
5.更年期更年期是妇女由成熟期进入老年期的一个过渡时期，一般发生于40-60岁间，分绝经前期、绝经期、绝经后期。
卵巢功能由活跃转入衰退状态，排卵变得不规律，直到不再排卵。
月经渐趋不规律，最后完全停止。
6.老年期一般指妇女60岁以后，机体所有内分泌功能普遍低落，卵巢功能进一步衰退的衰老阶段。
除整个机体发生衰老改变外，生殖器官亦逐渐萎缩。
卵巢缩小变硬，表面光滑；子宫及宫颈萎缩；阴道逐渐缩小，穹隆变窄，黏膜变薄、无弹性；阴唇皮下脂肪减少，阴道上皮萎缩，糖原消失，分泌物减少，呈碱性，易感染发生老年性阴道炎。
什么叫更年期更年期是女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过渡时期，包括绝经和绝经前后的一段时间。
在更年期，妇女会出现一系列的生理和心理方面的变化。
多数妇女能够平稳地度过更年期，但也有少数妇女由于更年期生理与心理变化较大，被一系列症状所困扰，影响身心健康。
因此每个到了更年期的妇女都要注意加强自我保健，确保顺利地度过这一人生的特殊时期。
更年期的期限由于人的性腺功能从发育成熟到衰退是一个潜移默化的转变过程，每个人又因种族、地域、气候、营养状况、初潮年龄以及婚姻、孕产次、避孕方法等情况的不同而存在差异，因此就某个人而言，很难确定一个具体的时间作为更年期开始的年龄。
但是，有一个信号是每个人自己都可以把握的，那就是停经的时间。
根据各种激素水平及生理指标的测定结果，国内外比较一致的标准为：更年期从正式绝经前的10年左右开始，至绝经后10年结束，历时20年左右。
目前，西方国家妇女平均绝经年龄为51岁，我国妇女平均绝经年龄为49.5岁，因此，更年期年龄定为40——-60岁。
进入更年期后，首先表现为月经周期的变化，渐渐地出现停经而进入绝经阶段。
更年期的特征更年期无论开始早晚、历时多久，总可分成绝经前期、绝经期（月经停止）和绝经后期（月经停止1年以后），并以卵巢功能的逐渐衰退至完全消失为标志。
每个年龄段的具体表现为：30多岁：皮肤明显出现色斑，松弛、晦暗无光，毛孔粗大，痤疮不断等不正常现象的女性。
30——-40岁之间：出现内分泌紊乱，如月经不调，乳房下垂、萎缩，老年斑，外阴干燥，性欲减退等，女性第二性征明显衰退、减弱者以及出现更年期症状的女性。
40-55岁之间：出现失眠、多梦、烦躁易怒、精力和体力下降、记忆力减退、骨质疏松等更年期症状的女性。
55岁以上：肾功能大幅下降，卵巢基本萎缩的中老年女性。
妇女更年期≠绝经期在现实生活当中有不少人认为，更年期就是指绝经期，其实这是完全不同的两个医学概念。
更年期是指妇女从性腺功能衰退开始至完全丧失为止的一个转变时期，此时，妇女的月经常常不正常

；而绝经则仅仅是指月经绝止不行。
也就是说，虽然绝经是更年期的明确标志，但绝经期只是更年期的一个阶段，并不包括更年期的全部过程。
绝经之前已存在卵巢逐步衰退的阶段。
据调查，绝经前的时间，不同的人长短不一，称为绝经前期。
绝经之后卵巢功能更为低下，但不一定立即完全消失，一般也要经历2——3年，也有的长达6-8年，甚至更长。
所以更年期是绝经前期、绝经期和绝经后期的总和。
妇女进入更年期，卵巢功能开始衰退，首先是黄体功能呈进行性衰退，卵泡仅发育到一定程度，即自行萎缩，不再排卵；无黄体形成，表现为生育功能衰退，但在卵巢功能衰退的早期，促卵泡激素分泌增多，黄体生成激素仍在正常水平。
由于体内性功能自身的调整作用，促卵泡激素可至正常水平，出现排卵性月经周期，因而偶有多年不孕的妇女，在绝经前期突然受孕。
随着年龄增长，卵巢功能由不稳定到衰退，平衡失调，常常在绝经前表现月经不正常、月经周期紊乱、经期延长、出血不止等，而经前紧张综合征、乳房周期性胀疼、水肿及头痛等症状消失。
一般从卵巢功能衰退至月经停止，月经变化的情况有三种：（1）稀发月经：月经周期间隔时间长，由正常20-30天变为2-3个月或更长时间行经次。
经量可正常或较前减少，间隔时间逐渐延长至4——5个月或半年才行经次，以后则完全停止。
（2）月经周期紊乱：从正常的月经周期变为不定期的阴道出血，有时经期延长或变为持续性阴道出血，淋漓不断达1——-2个月不止。
也可能发生大量阴道出血，病人可能发生贫血、面色黄、全身乏力、心慌、气短，严重者血红蛋白明显降低。
有的反复出血，一般经1~~2年，月经即完全停止。
另一部分病人表现为停经一段时间后，发生子宫出血，持续2——4周。
血量多少、持续时间长短与雌激素作用持续时间及撤退速度有关。
此时，医生要做详细检查，首先排除肿瘤引起的出血，对年龄在40岁以上的妇女，应进行全面检查，或做子宫内膜活体组织检查。
排除肿瘤后，再按更年期月经紊乱治疗。
绝经前月经周期紊乱是常见的。
据报道，有人对282例绝经前妇女进行观察，发现其中181例有月经周期紊乱表现，占63.8%。
（3）突然绝经：少数妇女过去月经周期及经期一直正常，现在突然绝经；也有的周期正常，仅有几次月经量逐渐减少，以后月经突然停止。
据报道，有人对282例自然绝经妇女进行观察，发现其中40例突然绝经，占14.1%。
绝经表示卵巢功能衰竭，生殖功能终止。
我国目前平均绝经年龄是49.5岁，范围在40,——60岁，45岁时0%的妇女已绝经，51岁时50%的妇女已绝经。
绝经有自然绝经和人工绝经，前者是指无病理性原因而卵巢功能丧失、月经停止；后者是指手术切除双侧卵巢或放射治疗破坏卵巢功能，而使月经停止。
绝经期的诊断需要事后回顾才能确定，无月经至少持续6个月至1年方可确立诊断。
如何预测更年期女性更年期的先兆或早期症状比较明显，可通过以下几个方面预测更年期：1.通过家族遗传进行预测由于进入更年期的年龄与遗传因素有一定关系，所以，祖母、母亲、同胞姐姐出现更年期的年龄可以作为孙女、女儿、妹妹进入更年期年龄的预测指标。
但此指标并不是绝对的，易受后天生活条件、环境、气候、社会因素、药物、疾病等因素的影响，使更年期提前或推迟。
2.从初潮年龄预测更年期年龄多数人观察确认，月经初潮年龄与更年期年龄是负相关，即初潮年龄愈早，更年期（绝经）年龄愈晚；相反，初潮年龄愈晚，更年期年龄则愈早。
3.从月经紊乱现象上预测月经紊乱为最终绝经前的月经表现形式。

月经改变的表现大致分为3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。
绝经是女性进入更年期的重要特征之一。
4.更年期的先兆妇女进入更年期之前一般都有某些症状，如感到胸部、颈部及脸部突然有一阵热浪向上扩展的感觉，同时上述部位的皮肤发红，并往往伴有出汗；又如平时月经较准，经前也无特殊不适，而突然在某次月经前发生乳房胀痛、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、精神方面的改变，也是步入更年期的先兆。
通过以上预测方法和自己身心的具体感受，大多数妇女可以知道自己是否已进入了更年期。
更年期女性的生理特点更年期期间，卵巢功能开始衰退，雌激素水平下降，较强的外因与雌激素水平的变化共同起作用，超过了机体和自主神经能承受的程度，人的生殖、内分泌神经系统的器官发生变化，如阴道、子宫、卵巢等。
此外，在这个时期，身体适应调节能力也减退，抵抗力也随之降低，女性或多或少都有些不适感，最常见的症状有：潮红、出汗和心慌；其次是自主神经功能失调症状，如疲乏、注意力不集中、抑郁、紧张、情绪不稳、易激动、失眠、多疑、肢体感觉异常、头晕、耳鸣等。
妇科专家认为，产生这些异常的心理状态，与本人原来的个性、体质、社会地位、情绪性格和心理平衡状态有关，和绝经期关系更大。
因此，应重视更年期这些异常的精神心理现象，消除心理障碍，使之随着时间的推移，症状也慢慢减轻直至消失。
重者应请医生帮助治疗。
停经后由于雌激素分泌的减少，使得停经后的妇女不论在心理上还是生理上皆产生一些变化，进而影响她们的身体健康。
这些影响包括：早期的影响：刚开始停经的妇女，有一部分会有发热潮红、心悸、失眠、情绪低落等不适的体验，这就是所谓的停经症候群。
这些症候群在停经妇女身上的表现差异很大，有的人平静地度过更年期，从不曾感觉到它的存在；有的人却受它困扰达1-2年之久，搞得自己痛不欲生，全家鸡犬不宁。
晚期的影响：（1）泌尿系统的上皮细胞萎缩：易引起泌尿道感染，尿频，尿失禁。
（2）生殖系统的上皮细胞萎缩：萎缩性阴道炎，外阴瘙痒，白带多，性交疼痛。
（3）皮肤变薄，失去弹性：皮肤老化，皱纹产生。
（4）骨质流失：身高变矮，弯腰驼背，骨质疏松症，易发生骨折。
（5）血中低密度胆固醇增加：心脏血管疾病，心肌梗死，中风。
尽管处于更年期的女性在生理上会有这样那样的变化和不适，但精神上应保持乐观情绪，对生活充满信心和追求。
更年期也是人生最丰富最具魅力的时期，是人生的金色秋天，应尽情享受。
如果此期能够顺利度过，就会重新焕发青春，再创生命的辉煌。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

虽然我年龄上已过了女人最引以为豪的青春岁月，但我将以女人另外的一面去生活，要知道过了女性更年期的生活将更加丰富多彩。
——希拉里·克林顿 在人生的旅途中，女人趟过了滚滚的红尘，经受了千万种的磨难和诱惑，神态中少了几分矫情妩媚，多了些优雅从容。
大风大浪，起起落落，使她们变得更沉着、智慧，以不变应万变，在人生的舞台上尽情展现女人第二春的魅力。
——靳羽西 更年期不是凋零的日子，而是硕果累累的收获季节，在女人的第二生命舞台上，尽情展现女人的成熟魅力。
——张曼玉

第一图书网, tushu007.com

<<更年期女人美丽健康书>>

编辑推荐

《更年期女人美丽健康书》由中国三峡出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

<<更年期女人美丽健康书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com