

现代女性保健

XIANDAI NVXING BAOJIAN

生活百科知识
青苹果电子图书系列

现代女性保健

何丽 编著

前 言

养生保健是中华民族的文化瑰宝，它的学问渊源流长，我们的祖先对此就有过许多精辟的论述，并为之积累了很多的经验。随着人类社会的发展，女性保健已越来越引起人们的重视，女性对保健的内容和质量有了更高的要求，健康已成了女性一种由内而外的美

本书分为“青少年女性保健”“孕产期女性保健”和“中老年女性保健”三个部分，从现代女性怎样对春、夏、秋、冬四季的交替来保健自己进行了论述，并着重介绍了日常生活容易被人们所忽视的保健常识。

由于编者水平有限，加之科学技术的不断发展，书中难免会有一些偏颇之处，敬请者批评指正。

编者

2001.11

《现代女性保健》编委会

主编 何 丽

编委 欧阳重辉 王 柏 李 青 刘永心

张力夫 张大亮 闫 寒 王小朋

周 玲 张 进 王 东 韩宏伟

李 政 刘 平 王 勒 熊文生

目 录

第一章 青少年女性四季保健	1
第一节 春季保健	1
第二节 夏季保健	3
一、注意居室凉爽	3
二、重视饮食养生	3
三、不可忽略睡眠保健	4
四、身体锻炼讲方法	4
五、防病保健	5
第三节 秋季保健	5
第四节 冬季保健	6
一、宜早睡晚起	6
二、背部宜暖	6
三、宜避寒就温	7
四、慎洗澡	7
五、宜洗足	7
六、冬寒防病变	7
七、调饮食	7
八、宜适当锻炼	8
第二章 青少年女性生活起居保健	9
第一节 保健从每一天开始	9

一、保健的最佳时间.....	9
二、保健的最佳温度.....	10
三、“五快”“三良”健康法.....	10
第二节 日常生活中容易被忽视的保健.....	11
一、气味.....	11
二、阳光.....	12
三、花卉.....	13
四、颜色.....	14
五、音乐.....	16
六、空气.....	16
七、饮水.....	17
八、睡眠.....	18
九、枕头.....	18
十、笑声.....	19
十一、啼哭.....	20
第三节 有碍健康的习惯.....	20
一、虐待肌体.....	20
二、刻意节食.....	20
三、饱食贪坐.....	21
四、垂头俯首.....	21
五、懒散恋床.....	21
六、有损型体美的不良习惯.....	21
七、几种小毛病.....	22
八、忌过分害羞.....	23
九、盲目节食.....	24
十、不宜过多晒太阳.....	25
十一、立体声耳机久听有害.....	25
十二、忌盲目控制体重.....	26

十三、吃饭忌偏嚼	26
十四、不宜骑硬座自行车	27
十五、面部不宜擦香水	28
十六、护发 4 忌	28
十七、女性忌拔眉化妆	29
十八、女性浴后忌立刻化妆	29
十九、不良习惯影响美容	30
二十、冷天穿裙忌伤膝	31
二十一、女性就诊忌化妆	32
二十二、月经期不宜高声唱歌	32
二十三、月经期不宜穿牛仔裤	32
二十四、经期腰酸不宜捶打	33
第三章 青少年女性现代养生保健法	34
第一节 现代主动养生法	34
一、主动养生保健法	34
二、现代健身项目及方法	36
第二节 几种常用的保健法	38
一、胸部保健法	38
二、背部保健法	38
三、背宜常捶摩	39
四、腰部保健法	39
五、腹部保健法	40
六、心脏保健法	40
七、肝脏保健法	42
八、肺脏保健法	43
九、肾脏保健法	44
十、脾胃保健法	45
十一、服装保健	46

十二、食品养生长寿法	49
第三节 心理情绪保健	53
一、心情放松的方法	53
二、克服嫉妒心理的方法	54
三、摆脱孤独与寂寞的方法	57
四、消除紧张情绪的方法	59
五、修正心目中做人的标准	61
六、驱散抑郁悲观情绪的方法	64
七、失恋的心理卫生及保健	67
第四章 女性孕前保健	69
第一节 孕前的准备	69
一、怀孕的心理准备	69
二、怀孕的生理准备	71
第二节 孕前保健	72
一、孕前膳食与营养	72
二、选择女性最佳的生育适宜年龄	74
三、什么是高危妊娠	74
四、选择配偶最佳年龄	75
五、选择受孕的最佳月份	75
六、哪些情况下不宜受孕	76
七、蜜月受孕不利优生	77
第五章 女性妊娠期间的保健	79
第一节 孕早期保健	79
一、生理上的变化	79
二、孕期的划分	80
三、预产期的计算方法	80
第二节 孕期的保健	81
一、妊娠早期谨防病毒感染	81

二、噪声对胎儿的危害	84
三、孕妇与 X 射线	85
四、避孕药物与妊娠	87
五、危险的家养动物病	94
六、孕妇体重控制与营养	95
七、孕妇应避免不良情绪	97
第三节 孕妇常见的食疗方	99
一、妊娠呕吐方	99
二、胎动不宁方	99
三、妊娠水肿方	99
四、妊娠腰痛方	99
五、受寒感冒方	100
第四节 孕妇营养须知	100
一、孕妇与维生素	100
二、缺铜对妊娠危害	102
三、孕妇不宜多食酸性食物	102
第五节 妊娠期间的生理变化	103
一、不可大意的孕后生理变化	103
二、无须担忧的孕后生理变化、	104
三、怎样对待孕呕	106
四、妊娠早期阴道出血的原因	107
第六节 妊娠期注意事项	108
一、孕妇锻炼要适当	109
二、孕妇穿着的选择	110
三、孕妇行动姿势	111
四、孕妇最佳卧姿	112
五、孕妇洗澡三不宜	114
六、妊娠期乳房保健	114

七、妊娠期的性行为	115
八、产前应定期检查	117
九、妊娠期的自我监护	118
十、为何要测胎动	119
十一、什么是自然流产	121
十二、哪些孕妇需做产前诊断	127
十三、B超在孕产期的应用	128
第七节 分娩保健	129
一、分娩前的准备	129
二、分娩前的自我保护	130
三、妊娠月份与子宫底高度	132
四、分娩常用方式	133
五、竖位分娩	134
六、产妇配合有助分娩	135
七、不要轻易选择剖腹产	136
八、微量元素对分娩的作用	138
第六章 女性产后护理保健	140
第一节 生理保健	140
一、警惕产后大出血	140
二、产后正常体征	141
三、产褥期生理变化	142
四、产褥期保健	144
五、产后易产生忧郁	145
第二节 饮食哺乳保健	145
一、产后吃什么好	145
二、夏季坐月子注意什么	147
三、产后何时恢复月经	148
四、产后发胖的预防	149

五、母乳喂养好	150
六、影响母乳分泌的因素	151
七、乳母慎用药	152
八、乳母患病与哺乳	153
九、断奶和回奶方法	154
第七章 中老年女性的生理特征	155
第一节 中老年女性生理的变化	155
一、中老年期的生理特征	157
二、女性更年期及更年期保健	158
三、更年期综合症	161
四、更年期综合症的药物治疗	164
第二节 中年女性如何应对更年期	165
一、月经紊乱	165
二、更年期血崩	166
三、更年期妇女如何退潮热	167
四、妇女更年期的性生活与避孕	169
五、更年期饮食	170
六、食物治疗更年期失眠症	173
七、更年期和绝经期有何不同	175
八、妇女绝经期的内外因素	176
第八章 中老年女性四季保健	179
第一节 养生与保健	179
一、人的自然寿命应该是多少	179
二、祖国医学的养生防病之道	180
第二节 中老年女性春季保健	183
一、春日养阳重在养肝	183
二、春日养阳宜甘减酸	183
三、春日养阳顺应气候	184

四、春日养阳贵在锻炼	184
第三节 中老年夏季养生保健	184
一、减少体内散热	185
二、适当补充水分	185
三、饮食宜清淡	185
四、生活规律，起居有常	186
五、保持皮肤清洁	186
第四节 中老年秋季养生保健	187
第五节 中老年冬季养生保健	189
一、中年妇女应重视养生保健	190
二、老年人晨起五件事	192
三、中老年冬季晨练不宜过早	193
四、冬养八宜	194
五、心脏病患者不宜清晨锻炼	196
第九章 中老年女性美容保健	198
第一节 美容保健从“头”开始	198
一、中老年人的头发保健	198
二、中老年人的眼睛保健	204
三、中老年人的牙齿保健	209
四、中老年人的耳部保健	212
五、中老年人的皮肤保健	214
六、皮肤的卫生保健	222
第二节 保持良好的体形	226
一、中年妇女应保持丰韵	226
二、中老年妇女应保持体形	228
三、中老年服装的选择	239
四、冬季怎样穿衣更保暖	242
五、中老年买鞋有讲究	243

第十章 中老年女性日常保健	245
第一节 饮食保健	245
一、中年妇女营养特点	245
二、老年妇女营养特点	246
三、更年期妇女的营养特点	247
四、中年人的膳食安排	248
五、水果	252
六、饮水	255
七、维生素和微量元素	256
八、饮食卫生	258
第二节 生理保健	269
一、阴道的卫生保健	269
二、尿道的卫生保健	274
三、子宫的卫生保健	278
四、骨脆、骨折	286
第三节 防治疾病保健	288
一、妇女恶性肿瘤的营养防治	288
二、中老年妇女心血管疾病的营养防治	292
三、中老年女性其他常见病	300
四、病症防治的一些方法	310
五、中老年人发生药物不良反应的原因	312
第四节 运动保健	315
一、乒乓球	315
二、网球	315
三、门球	316
四、保龄球	319
五、钓鱼	319
六、音乐	320

七、舞蹈	320
八、下棋	321
九、欣赏收藏书画	322
十、园艺	322
十一、爬山	322
十二、太极拳	323
第五节 心理情感保健	323
一、性格	323
二、心理	325
三、家庭	328
四、爱情	330
五、朋友	332

第一章 青少年女性四季保健

第一节 春季保健

根据春季春阳升发、乍暖还寒等特点，要科学、合理地调节人们的精神、衣着、饮食、运动等，以达到养生健身、预防疾病的目的。

在精神上，因春季属肝木之令，保持心情的舒畅，则能促进肝气的疏泄，有助于肝气的升发与春阳升发相统一，从而增强机体对外界的适应能力。

在起居上，宜“夜卧早起，广步于庭”。即适当晚睡，早起，外出散步，以适应春季勃勃生机，吸取大自然的活力，使人保持旺盛的精力。

由于阳气升发，人体气血趋向于表，循环系统功能加强，皮肤末梢血液供应及汗腺分泌增多，各组织器官负荷加重，于是中枢神经系统产生一种镇静、催眠作用，使身体困乏，早晨不易醒来，醒后又昏昏欲睡，这种现象俗称“春困”。要适应这种生理变化，就应当早起，舒展形体。

在衣着上，春天虽暖和，但别急着减衣服，因早春气温乍暖乍寒，说变就变，常有寒潮来袭。

在饮食上，宜选甘、辛、温之品，清淡可口，忌油腻、

生冷、粘硬食物。由于春天人体新陈代谢加快，营养消耗相应增加，因此应多选用既升发又富营养之品，如黄豆芽、绿豆芽、豆腐、豆豉、大麦、小麦、大枣、瘦肉、鱼类、蛋类、花生、黑芝麻、柑桔、葱、姜、蒜、香菜、蜂蜜之类。

由于冬季新鲜蔬菜较少，摄入维生素不足，聚积一冬的内热要散发出去，所以还要多吃些新鲜蔬菜，如春笋、春韭、油菜、菠菜、芹菜、荠菜、马兰菜、枸杞头、香椿头等。这对于因冬季过食高粱厚味导致内热偏盛者，还可起到清热泻火、凉血明目、消肿利尿、增进食欲等作用。

对于体质过敏，易患花粉过敏、荨麻疹、皮肤病等，应禁食含异性蛋白等刺激性食物，如羊肉、狗肉、猪头、鸡头、海腥鱼、虾、蟹之类。

春季一般无进补的必要，但对体虚乏力，气短懒言，动则汗出者，可用党参、黄芪各 20 克，鸡肉 250 克，红枣 5 枚，生姜三片，加水炖熟，食盐少许调味，饮汤吃肉，可经常服用。

在运动上，动作宜舒展、畅达、缓慢，犹如百草萌芽，风摆柳丝，蜻蜓点水。运动量不宜过大，以免大汗淋漓而伤阳气，以运动后精力充沛，身体轻松、舒服为度。一般可选择简单易行而富有兴趣的活动为好，如散步、慢跑、春游、放风筝、荡秋千等。

第二节 夏季保健

从立夏到立秋这段时间，其气候特点是酷热多雨，人体阳气此时最易发泄，新陈代谢也极其旺盛。夏天养生的基本指导思想：第一，要防止暑热之邪伤人；第二，不要为了避暑而伤了人体阳气，还要注意养阳气。

一、注意居室凉爽

夏天，一定要将多余的或暂时不用的家具搬掉，从而使居室拥有较宽敞的空间。每天，将南北两向的门窗打开，空气对流而生的自然风，可使居室满屋生凉透爽。

将向阳的外窗户上方装上凉篷，这样能将烈日直射带来的热量阻之窗外。用淡绿、浅蓝、瓦灰、乳白等色彩装饰墙面、天花板、窗帘、沙发套，可令人觉得清凉爽气，这是因为冷色调的色彩，可使人心理滋生凉爽感。若在墙上挂一幅冰雪图或秋叶画，能达到心底生凉的效果。

二、重视饮食养生

在菜和菜汤中要适量加点盐，这是由于高温下，大量出汗，体内有相当量的盐分随汗排出。盐的供给量，包括普通饮食中的食盐在内，每日有 20~30 克即可，也不能太多。

其次，要多喝点饮料，但饮水需注意少量多次饮用，每次不超过 300~500 毫升，清凉饮料温度以 10℃ 为宜。茶叶、可可、咖啡、绿豆汤、乌梅汤，除能补充水分外，还有轻度兴奋作用，有助于解除疲劳，改善食欲。在夏天，最好多吃

点西瓜，既解渴，又祛暑。

还有，适当补充维生素。应首先考虑维生素 B₁、维生素 B₂ 和维生素 C 等水溶性维生素。一般认为，每日饮食中最好含有维生素 B₁ 10.5 毫克，维生素 B₂ 0.3 ~ 0.5 毫克，维生素 C 150 ~ 200 毫克。

最后，要多食些水果、蔬菜、瘦肉、动物内脏、鸡、鸭、蛋等。相反，脂肪的供应量应适当减少，若过于油腻，就会引起厌食。夏天，往往食欲下降，所以，在饮食中要注意色、香、味，并适当吃些粗粮。酸味和辛辣的调味品，有增进食欲作用，可适当多食。

三、不可忽略睡眠保健

夏天，体内物质和能量一般消耗较大，因此，睡好觉就显得十分重要。古人云：“能眠者，能食，能生长。”这一点在夏天对于一些身体虚弱的人、高温作业下工作者，尤其不能忽视。睡眠保健的另一方面，是要节制性生活，以免损伤人体阴精。

四、身体锻炼讲方法

暑天炎热的气候往往使人烦闷、焦躁、容易“生火”，因而，这时的健身应以避暑热而从清爽为主。俗话说：“心静自然凉”，保持精神上的自我宁静，便是炎夏保健的一个重要内容。旅游、避暑、游泳等诸项活动，是暑天健身的有益活动。

夏天人体阳气最易向外发泄，故应该“夜卧早起，无厌于日”，迎着初升的太阳坚持室外锻炼。若在夏季能进行 20 ~ 30 次日光浴，每次 15 分钟左右，所得的紫外线能使人

受益一年。

五、防病保健

夏令酷热多雨，暑湿之气容易乘虚而入，造成苦夏、中暑。苦夏的主要表现是胸闷、胃纳欠佳、四肢无力、精神萎靡、大便稀薄，此病主要反映了胃肠消化功能减退。故减少食量、少吃油腻、减轻胃肠负担，是预防苦夏的主要措施。中暑大多因为较长时间的日光暴晒或高温而引起，预防的办法是多喝些防暑饮料，如酸梅汤、西瓜汁等，野外作业者要戴帽子，避免暴晒。

第三节 秋季保健

秋令，天高气爽，气候逐渐转凉，民间有“一场秋雨一场寒，十场秋雨要穿棉”之说。秋季昼夜温差大，后半夜气温比较低，若防备不好则容易着凉感冒或导致腹泻，故夜间睡觉时，要盖好被子，尤其要保护好腹部。民间又有“秋不忙加冠，春不忙减衣”之说，即“春捂秋冻”。这是说秋季的着装不要一下穿得太多，趁天气不太冷时，适当地“冻”着点，这样有益于提高身体的耐寒和抗寒能力，以适应冬季不良的气候条件，但也不是说，天气很凉了还要穿着薄单衣，这样超过了身体的抗寒限度，反而会导致疾病的发生。

对于秋季的养生保健，必须随着季节气候的变化而适当地增换衣着，保持精神愉快、神志安定，以及顺应四时而养生的方法。秋季的锻炼甚为重要，要常用冷水洗手、洗脸，有条件的亦可进行冷水浴，这些都要循序渐进，持之以恒。

同时要养成早睡早起的生活习惯，清晨坚持到户外活动，均能提高人体的耐寒和抗病能力。

秋季又为燥气之令，燥伤津液，人们会感到咽干鼻燥，皮肤干涩，口渴欲饮。故秋季的饮食应以清淡滋润为宜。豆浆、稀粥、牛奶是必要的饮料，并适当地多饮开水。

蔬菜应选用新鲜汁多的萝卜、冬瓜、西红柿等，水果应食用养阴生津之品，如葡萄、香蕉、梨，是秋季的保健佳品。药食兼优的芡实，有生津开胃、滋阴止渴之效。用银耳泡发后煮烂加糖服食，亦是秋季的润补之品。百合，既是佳蔬，又是良药，能够清热生津、润肺止咳。取百合适量与大米同煮，文火（即小火）熬到烂熟，加入适当的白糖，即是“百合粥”，对秋燥干咳者，颇有疗效。

秋季的饮食，总以滋润为宜，忌食过咸以及辛辣油炸之物，少嗑瓜子，饮酒不可贪杯，以防助燥伤津。

第四节 冬季保健

冬季，自然界阳衰阴盛，草木凋零，冰封雪飘，寒气袭人，易损人体阳气。所以冬季养生要顺应阳气潜藏，敛阴护阳，从而预防疾病的发生。

一、宜早睡晚起

冬季是万物生机潜伏闭藏的季节，人们早睡晚起，可使意志安静，自身潜伏的阳气不受干扰。

二、背部宜暖

冬季要注意背部的保暖。因为背为阳中之阳，风寒之邪

极易通过人的背部侵入人体，发生疾病。老人、小孩及体弱者冬日宜穿背心，睡时也要保暖背部，避免寒邪的侵袭，阳气的损伤。

三、宜避寒就温

冬日气候寒冷，人们尤须避寒就暖，气候骤寒或寒潮过境时，最好不要外出；如要外出，应戴好帽子，穿上保暖衣服和鞋袜。另外，老人、冠心病患者及体弱者宜居住温室。

四、慎洗澡

洗澡能清洁皮肤，促进血液循环和新陈代谢，对健康十分有益。但冬季气候寒冷，稍有不慎，易发生伤风感冒，并诱发呼吸道疾病和心血管疾病。因此每周洗一次澡为宜。

五、宜洗足

脚是人体之根，与五脏六腑有着密切的关系。冬季临睡前有 40 ~ 45 的热水洗足（双脚浸泡 10 ~ 15 分钟），对促进足部的血液循环、消除疲劳、改善睡眠具有良好的保健作用。此外，还有益于延缓大脑衰老。

六、冬寒防病变

冬至节之前是阴寒最严重的阶段，重病患者往往会病情加重，甚至危及生命。因此，重病患者可在“立冬”前后，有针对性地服用一些滋补强体药，如红枣、桂圆、板栗、桃仁、芝麻、山药、黄芪、人参等，以增强机体的抗病能力。

七、调饮食

冬季气候寒冷，早起外出宜进红枣姜汤或牛奶、豆浆、红枣粥等热饮，以暖和身体；冬令膳食应以补为主，可多食些优质蛋白质食物，如肉、鱼、蛋、豆类之品；多选食热量

高的食物，如羊肉、狗肉等。

冬季气候干燥，还应多摄取含有维生素 B₂ 的食物，以防皮肤干粗、皴裂等。另外，多吃些大蒜可防感冒，日常膳食应多安排些热汤以温暖脾胃，增进食欲。

八、宜适当锻炼

早晨起床后，可行搓腰术。方法是：两手对搓发热后，紧按腰眼处，然后用力上下搓 120 次（一上一下为一次），或以热为度，也可用手搓热擦面部和耳部，有补胃、防聋、悦颜色、润肌肤的作用。

此外，还可根据各人身体状况选择性地锻炼，如慢跑、散步、球类、习剑、登山、游泳、打门球、做保健体操等。

第二章 青少年女性生活起居保健

第一节 保健从每一天开始

一、保健的最佳时间

1. 洗澡时间

以晚上临睡前洗一次温水浴为最佳，能促使全身肌肉、关节松弛，血液循环加速，有利于消除疲劳，进入甜美的梦乡。

2. 美容时间

皮肤的新陈代谢在晚上 12 点至凌晨 6 点最为旺盛，因此睡前使用护肤保养品效果最佳，能促进皮肤的新陈代谢和保护皮肤。

3. 散步减肥时间

饭后 45 分钟，以每小时 4.8 公里的速度散步 20 分钟，热量消耗最快，最有利于减肥。

4. 睡眠时间

午睡从午后 1 点开始最好，这时人体感觉自然下降，容易入睡，晚上以 10 点左右上床为佳，因为从夜里 10 点至凌晨 2 点为睡眠的“黄金时间”，此时，人的体温、呼吸、脉搏及全身状态都处于最低潮，人在上床后一个半小时即进

入深睡状态，对人体有良好的保护作用。

5. 刷牙时间

每次进食后 3 分钟内刷牙最佳，有保护牙齿作用。因为饭后 3 分钟口腔内的细菌开始分解食物残渣中的酸性物质，溶解牙釉质，可导致龋齿或牙釉质过敏症的发生。

6. 开窗通气时间

每天上午 9~11 点，下午 2~4 点开窗透气效果最好。此时气温升高，逆流层现象也已消失，大气底层的有害气体逐渐散去。

二、保健的最佳温度

1. 洗澡水温

洗澡水的最佳温度是 35 ~ 38 之间，因为这个温度与正常体温近似，感觉十分舒服。

2. 洗脚水温

睡前洗脚水的最理想温度是 40 ~ 50 （水要浸没于双足的踝部），因为这个水温最能使足部的血管扩张，促进血液循环，使大脑得以休息，有利于入睡。

3. 泡茶水温

泡茶时开水的最佳温度为 70 ~ 80 ，这样泡出来的茶色、香、味俱佳。

三、“五快”“三良”健康法

1. 睡得快

操上床能快入睡，睡得甜甜深沉；睡醒后精神饱满、头脑清醒。说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调，且内脏没有病理信息干扰。

2. 食得快

一进食时就有很好的胃口，能快速吃完一顿饭而不挑剔。

3. 便得快

一旦有便意时就能很快排泄大小便，而且感觉轻松自如。

4. 说得快

语言表达准确、流利，表明头脑清醒，思维敏捷。

5. 走得快

行动如风，运动灵活敏捷，证明精力充沛旺盛。

6. 良好的个性

性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，心境达观。

7. 良好的人际关系

待人接物和善大度，不斤斤计较，能助人为乐，与人为善。

8. 良好的处世能力

看问题客观现实，有较强的自我控制能力，能适应复杂的社会环境，对事物的变化始终保持良好的情绪。

第二节 日常生活中容易被忽视的保健

一、气味

气味是动物赖以生存的重要信息之一。动物通过气味寻找食物，区分敌友，趋利避害，辨别道路，追求配偶，传递信息。人类靠鼻腔粘膜上大约 500 万个嗅觉细胞，能区分出 2000 至 4000 种气味。

气味物质必须具备足够的挥发性、有微弱的水溶性和脂

溶性这三个基本条件，才能被感受到。对于人类来说，气味和色彩一样，只有基本的七种，即樟脑味、麝香味、花香味、薄荷味、刺激味、醚味和腐败味。这七种基本气味按不同比例混合，就变幻出世间千差万别的各种气味来。

这些气味在人的生活中占有重要的地位。气味对人的生理、心理有十分明显的影响，每个人都有这样的体验：有的气味使人精神振奋、心情舒畅，并能引起令人愉快的联想；有的气味却使人恶心、烦闷、抑郁和引起不愉快的联想。通常自然界令人愉快的气味有益于健康，而令人厌恶的气味则对健康有害，人们对气味的感受还与种族、性别、年龄、生活习惯、文化教养有关。

二、阳光

人类目前使用和接触的光源有两种，即人工光源（包括灯光、电光和工业光）和自然光源即阳光。后者是人类生存和生活的重要光源。阳光不仅是光源而且给人间带来温暖，所以也是热源。而且还因为它有光合作用，植物的叶绿素利用它这个作用将水和二氧化碳合成碳水化合物形成人类重要的营养素之一。

此外阳光中的紫外线有促进人体生成内啡肽（天然鸦片）的作用，它是日光浴使人感到舒适愉快的原因。紫外线还可将皮肤所含脱氢胆固醇转化为维生素D，对儿童骨骼生长和维持正常人体骨质结构起着重要作用。所以在冬季经常适当地晒晒太阳，大有好处。

但是，阳光对人体也有不利的一面。皮肤含有一种郎罕氏细胞，具有皮肤免疫功能。可是对紫外线比较敏感。如果

皮肤接受超量紫外线。则可抑制该细胞免疫功能而损害皮肤细胞使之老化。过度的阳光曝晒，还可使有遗传素质的人患肾癌，白种人发生癌变的可能性更大。故进行日光浴时，应谨慎小心。

另外，皮肤经较长期强烈的阳光照射后，还可引发光感性皮炎，俗称日晒红斑，而因皮肤经照射释放某些前列腺素类物质，引起局部毛细血管扩张，发生红斑，甚至导致部分表皮细胞出现坏死和水泡、脱皮现象，皮肤白嫩老晒太阳，或进行紫外线理疗过量或过敏时较常见这类现象。

总之，阳光的基本作用是对人类健康，甚而对人类生命存活是有利的、不可缺少的，但也有其消极的一面，应当注意。

三、花卉

世上花卉种类繁多，无处不在。既可美化、净化环境；又可令人赏心悦目，自然有利于人类的身心健康。

花卉的颜色对人体作用的效果，目前无法用数值和语言来描述，但其实效是可以体现在实践上。如在发烧病人床头摆上一盆盛开的蓝色鲜花，则足以使病人镇静爽神。

长期用眼用脑的劳动者若经常面对一丛绿色的盆景，翠嫩欲滴，沁人心肺，顿时会消除身心疲劳。此外，白色花卉令人见之感到神圣纯洁、宁静消暑；而红、橙、黄诸色则使人精神亢奋热烈，心旷神怡。人们若有机会经常观赏山色、花园或庭院，室内为绿色烘托的形形色色的朵朵花卉，其乐无穷、其益大焉。

花卉所散发的各种袭人香气，可通过鼻道嗅觉神经直达

大脑中枢，起到改善大脑功能，激发欣快感，对疾病康复和预防疾病有一定作用。花香之分子颗粒，既有杀菌效能，又可净化环境。

不同的花香可对不同疾病发挥疗效。例如，丁香花含有丁香油酚，其香气可镇痛镇静；桂花有解郁避秽之香，有助于治疗狂躁性精神病；薰衣草之香气，对治疗心律过速有效；茉莉花和米兰花之香气可驱蚊、防治疾病等等。

花卉之所以香气四溢扑鼻，令人沉醉欣快之迷，原来是在花蕊和花瓣上含有大量的制造香气的油细胞，而且不断地释放芳香油，借助空气弥散所致。

花卉既可作为保健食品摆上筵席和家庭饭桌，又可全花入药，或提取花粉花蜜，用以健身益寿。

花卉虽然对健康的有益之处很多，但也应注意在花卉栽植时，防止蚊虫污染和农药中毒。室内养花不宜过多，植物在生长中，白天发生光合作用，晚间则吸收氧气，放出二氧化碳，使室内氧气减少，可导致高血压、冠心病、肺心病患者病情加重或复发。

四、颜色

赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫是太阳光线的色彩。大自然赐予人类绚丽七色的阳光，因为它们不仅是光和热的象征，也是人类七情六欲的反映。

也有人把颜色的视觉效应升华为味觉和嗅觉感知结果。认为明亮的黄色是酸的。从粉红、橙黄等娇艳的色彩中能感受到四溢的芳香。更奇妙的是有人在吃酱油时声称看到了蓝色。这种视觉、听觉、味觉和嗅觉等的奇妙结合和转换，不

是凭空捏造的，可能是人们感觉神经末梢的共振联网，或大脑皮质细胞的联想活动。

总之，颜色对人体引发的生理和心理反应是客观存在的，而且对人体健康有明显的影响。所以人们往往把颜色与人类感情、情绪结合起来，分为暖色和冷色。暖色包括红、橙、黄、赤，而冷色则以蓝、白、绿、紫、黑为主。

红色代表热情，见之令人激奋，因此在人们面临失败，颓丧境地时尽量为自己创造一个红色世界。反之，若在人们满腔怒火，心急如焚时，则应尽量避开红色，以免火上加油。故患有高血压和心脏血管疾病，应尽量不留恋红色。

黄色也属于暖色但较弱，一般在心烦意乱时，在精神病患者面前，不宜出现黄色。

草绿色或绿色属于冷色，冷静、平和。人们置于绿色环境中，脉搏减慢，呼吸平稳，体温降低 1~2 摄氏度，顿觉心胸开阔情绪宁欣、极利于修身养性。难怪人们把医院、疗养场所建于绿山碧水之间，庭院布以花木草坪，室内四壁涂以淡绿，床前摆上盆景花卉。

居室环境的色彩对儿童智力发育很有影响。淡黄、浅蓝、嫩绿和橙色等比较鲜艳的色彩对提高儿童智力有正性效用，反之，暗色则为负性。

另外，居室颜色还可有效地治疗职业性疲劳。例如冶炼、司炉工人，每天接触高温烈火和奔腾的铁水，满目火辣的红光。因此，大脑皮层长期保留着强烈兴奋，极易发生疲劳。若在休息室或居室涂以冷色调色彩如白、浅黄、淡绿等，则可驱除兴奋，恢复心理紧张、消除疲劳。还有纺织工人、

医护人员、科研人员，整天沉浸在白色海洋里，不能不产生冷漠心理和疲劳状态。因此，他们的居室宜涂以暖色。

五、音乐

人类对声音的反应是极其微妙的，既不能耐受噪音，也难耐于寂静。但是，由七个音符变化万千的组合和排列，形成的乐章以及由人的声带和各种乐器所鸣奏的歌曲都构成了令人悦耳赏心的音乐宝库。

不论在家庭或工厂、在天空或海洋，音乐已成为男女老幼的精神享受。它可以令人发泄情怀、心情激荡、乐以忘忧、奋发向上。它的节奏可使沉重的脚步得以轻松；它的旋律可使人忘却悲伤与疲劳。据科学家研究结果表明，音乐不但对人类如此友好，还可使植物的生长加快，使乳牛增加泌乳量。但是归根结底，音乐是人类为自己创造的。它的魅力在于沁人心肺，重新塑造人的情感和生活。

六、空气

阳光、水、空气是人类生存的三大前提条件。阳光与健康的关系，前面已有记述，现在谈一下空气与健康问题。

人类的生命活动，一时一刻也离不开空气。通过呼吸运动从空气中吸入必需的氧，呼出废气二氧化碳，借以维持人类正常的新陈代谢。通常一个成年人每天要进行2万多次呼吸，吸入空气有一万公升左右。正常情况下，由于空气随时流动，其比较稳定。其中含氮78.09%，氧20.95%，氟0.93%，二氧化碳0.02%。

当今，工业和交通迅速发展，城市高楼林立，人口密集，工业生产排放的废气和机动车产生的尾气以及高楼室内煤

气燃料和家庭的废气等往往集中存在，短时难以消散，因而形成二氧化硫、二氧化碳、二氧化氮、飘尘、粉尘、碳氢化合物、油雾等一次污染物以及由这些一次污染物因光、化学作用而产生的臭氧、乙醛、三氧化硫、光化学烟雾等二次污染物。

这些污染源可分别引起呼吸道、循环和神经系统的急慢性中毒事件和致癌作用。特别是近来发生的全球性环保事件，二氧化碳的温室效应、粉尘的冷化效应以及臭氧层的破坏等，皆与大气被污染有关。

关于防护大气污染的措施，不外乎下列几方面：工业布局要统筹兼顾、合理布局，使之做到大分散、小集中，城乡结合，工农结合，有利生产，方便生活；山野造林，庭院绿化，使植物发挥其过滤毒物净化空气作用；改变燃料组成和燃烧方式，以达到节约燃料，少排废气的目的；采用区域供暖和除尘措施，降低空气中粉尘和烟雾排放量；综合利用废气和粉尘，变废为宝，化害为利，以最积极的措施防护。

七、饮水

水是除阳光、空气之外的人类生存三大自然要素之一。水孕育了生命。一般来说，婴幼儿体内水分占体重的 70%，成年妇女占 52%，成年男性占 61%。一个成年人每天约需两千克的水才能维持正常生存，如果缺水数日就会死亡。

地球表面的 3/4 为水的海洋所覆盖，所以水是人类重要的外环境之一。同样水也是人类内环境的重要组成部分，因为水是人体新陈代谢的介质。人的机体需要不断地从外界吸取水分和养份，既要通过水把各种营养物质输送到机体各部

去，又要通过水把代谢产物排出体外。而且水中还含有多种微量元素。若水质不良，或中途被污染，其对健康后果可想而知。

八、睡眠

现代社会中，生活、学习、工作极大地加快了竞争节奏，而且伴随着改革开放，各种新生事物的层出不穷，造成我们的生活工作更繁忙更紧张，总觉得时间不够，必然要挤占睡眠休息时间，如何科学地安排好休息和睡眠，为工作和学习创造条件成为一件重要的事情。

我们平时都认为睡眠重要，但在行动上多数人根本做不到按时睡眠，常常是时至三更四更才入睡，第二天带着满眼血丝上班，天长日久严重影响了体质和工作。

有的员工四点钟前后就起床工作，上班后一直忙到晚上八九点钟才休息，减除吃饭、办家务事的时间外，一天只能睡眠五六个小时。这样日积月累，周而复始，很多人因此生病乃至最后死亡。

不仅在过劳发病期间有猝死的，就连从未就医的健康人也有猝死的，占总猝死者 18.3%。毋庸置疑，这就是不尊重人体内在规律的后果。它警告人们在维护自然界生态平衡的同时，更要维持人们自身生理的“生态平衡”。为此应大力提倡健康的生活方式，既注重竞争与工作，也注重休息，保证睡眠。

九、枕头

都说“高枕无忧”，实际并非如此。枕头要比较松软，高矮适当。一般儿童枕高 7 厘米~8 厘米，成人枕高 10 厘

米~15厘米，以达到面部、额下和颈部肌肉能充分放松为宜。枕头过高，颈椎屈曲太甚，容易发生颈椎病，并且影响血液循环和神经系统的功能，还会不同程度影响到呼吸的畅通，出现咽喉部干燥、疼痛等。枕头高度适宜，除了可以避免以上缺点外，还可以防止脸部皮肤过早出现皱纹和双下巴。

枕头的高度与每个人的胖瘦、肩的宽窄、颈的长短以及年龄有关，以舒适为宜，没有固定标准。因此选择适合自己的枕头确实重要。

一般患有高血压、肺气肿、高颅压、哮喘的病人，需要睡高枕；患有低血压、休克、低颅压、贫血的病人，则需要低枕。

十、笑声

“笑一笑，十年少”。笑的作用越来越为人们所重视，人们称笑为健康之神。

笑为何能治疗疾病，增进健康呢？一次尽情的欢笑，等于进行一次适度的体育锻炼，在笑的过程中，面、颈、胸、背、腹、肩和肌肉、关节、韧带都发生有益的活动。人的脸、颈集中了许多肌肉，表情严肃的人，有17块肌肉处于紧张状态，而微笑的人只有9块肌肉是紧张的。大声欢笑时，几乎所有的肌肉都参加了活动。

伴随着笑，胸廓扩大，增加了肺活量；笑能加强内脏功能，促进血液循环；笑使内脏得到了十分有益的按摩，消化功能会增强，大便会变得通畅；笑能消除紧迫，驱散忧郁，增强记忆，改善睡眠。

因此，归结笑有十大好处：

一是增加肺的呼吸功能；二是清洁呼吸道；三是抒发健康的感情；四是消除神经紧张；五是放松肌肉；六是散发多余精力；七是驱除愁闷；八是减轻“社会束缚感”；九是有助于克服羞怯情绪；十是能乐观对待现实。

十一、啼哭

女人喜欢哭，其实哭决不是坏事，它和笑一样有益于健康。哭泣后对悲伤压抑的情绪均获得有效的缓解。“轻易不弹泪”的人，消化性溃疡、结肠炎和肝病的发病率较高。可见，人应该学会调节自己的感情，该悲的时候就毫不掩饰地痛哭，哭了之后感到痛快些，证明流泪是情绪健康的积极因素。人悲伤时流出的眼泪中，含有精神压抑时产生的大量蛋白质，体内积聚久了会影响健康。

第三节 有碍健康的习惯

一、虐待肌体

有此人喜欢用指甲抓头，尤其是遇到某种难题时，使劲乱搔挠。这样可能损伤头皮，影响头发的生长。还有些人喜欢在洗澡时用擦浴巾使劲搓肌肤，这种方式可能使皮肤皮脂损失过量，导致皮肤造成瘙痒。

二、刻意节食

一是为了苗条，二是为了养生“辟谷”。过分节食、偏食，均会导致营养不良，损害身体健康。合理的方式是“七分饱”。

三、饱食贪坐

不少人习惯于晚饭吃得很饱。吃完就往那儿一坐，读书看电视，日久，腹部便会逐渐凸出。臂部松垂、体态臃肿。合理的方式是饭后“小劳”。适度的形体活动会促进血液循环，加强机体的代谢能力，有助于消化。

四、垂头俯首

有些人习惯于坐、行时低着头，特别是在阅读、听报告或步行时更是如此。这种习惯会使脊椎疲劳而导致颈椎病，同时也会影响脑部的血氧代谢。

五、懒散恋床

百无聊赖的时候，不少人喜欢在床上看书或懒睡。也有人本来醒了，只是不想起床，便仍在被子里闲躺着。这样既呼吸不到清新空气，又会影响情志，有损健康。

六、有损型体美的不良习惯

1. 抓头

用脏指甲搔头，或洗头时使劲搔抓，这会在头皮上划上伤痕，有损头发健康生长。

2. 皱眉

皱眉、眯眼、撇嘴，这些习惯会导致面部皮肤产生横、竖如鱼尾状的皱纹。

3. 俯睡

睡觉时俯卧，脸伏在枕上。这样面部受压迫，妨碍了血液循环，使脸部呈现臃肿，面色难看。

4. 咬物

啃指甲、笔杆、咬下唇的习惯，容易使口腔上颌的门牙

突出，下颌的前牙后退，影响牙齿的整齐美观。

5. 贪坐

晚饭吃得很饱，吃后就在沙发上一坐，看书、看电视，时间长了造成腹部突出，臂部松弛，体态臃肿难看。

6. 架腿

坐着时把一条腿架在另一腿上（俗称二郎腿），破坏了躯干的竖直，时间长了会造成脊椎扭曲。

七、几种小毛病

1. 留长指甲

现在不少青年留有长指甲，特别是女同胞更多，其实这是非常不卫生的。有调查随机对 378 人的手作了检查，发现 145 人（占 38.4%）的手上带有大肠杆菌。

卫生学认为手上检查出大肠杆菌，是意味着手已被粪便污染了。他们对指甲垢作化验，发现一克指甲垢中可带有 30 多种共 38 亿个细菌。难怪有人称“手”是传播疾病的“红娘”。在日本，有人把痢疾称为“脏手病”。

在欧美历史上还曾出现了一个非常著名的伤寒带杆菌者，被称为“伤寒玛丽”，她在 14 年中由于手的不洁净，直接引起七起伤寒流行，被她传染的病人共达 1350 人。

因此，奉劝留长指甲的朋友，长指甲还是剪掉为好。

2. 挖鼻孔

常常看到有人用指头挖鼻孔，这样的动作很容易损伤鼻孔粘膜，造成鼻毛脱落。

因鼻孔外面长的鼻毛，能防止异物进入，鼻孔最深处与口腔相连，整个鼻孔是由一层粘膜组织覆盖着，粘膜上经常

有些水气或粘液，以阻止灰尘入内。如果经常用手指挖鼻孔，就将手上的细菌带入鼻腔，在粘膜上繁殖，就会引起鼻毛周围炎（也叫鼻前庭疔），发生疼痛、鼻干、发热、全身不适等症状。更严重的是容易引起鼻腔粘膜炎、鼻窦炎。如果不及时治疗，即会变成慢性鼻炎。

3. 掏耳朵

我们知道，耳朵是由外耳、中耳、内耳三部分构成。外耳包括耳廓、外耳道；中耳包括鼓膜、鼓室、咽鼓管、乳突。外耳道易生皮屑、耳垢。

但这些皮屑、耳垢是有用处的，它能使外耳道保持适宜的湿度，粘附灰尘，防止小虫等异物进入，保护鼓膜。

这些皮屑和耳垢如果不挖自己也可以脱落，而越挖越痒，生成的就越快，所以不挖为好。

4. 剔牙

我们知道，牙齿不属人体 108 枚骨头之内，它是在上下颌骨上后生的，是高度钙化的物质，其功能是咀嚼食物。帮助发音和保持面部形状。因此，保护牙齿是十分重要的。

但是经常看到中青年也在剔牙，而且惯以为常，这对牙齿的牢固是不利的。经常剔牙，会使牙周组织长期受物理性刺激，造成牙齿组织反复溃烂和细菌感染，天长日久，会出现牙周炎、牙龈萎缩和牙齿松动。

八、忌过分害羞

少女过于害羞，过于紧张拘束，会给心理造成很大的压力，影响社交活动和正常的交往，甚至难以获得理想的职业，踏上成功的道路。

此外，过于害羞的少女往往感到主动结交朋友很困难，常为不能与别人融洽相处或充分发挥自己的才能而烦恼，在生活中深感孤独。这些心理状态对少女的身心健康是十分不利的。

九、盲目节食

有的少女因为怕胖，想使身材苗条而节食，不吃或少吃含有丰富蛋白质和脂肪的食品，甚至控制三餐的进食量。时间一长，身体瘦了，可“后遗症”也出现了。这是因为：

1. 蛋白质缺乏

节食会造成蛋白质的缺乏，使大脑智力发育受到阻碍，会使记忆力衰退。如果蛋白质缺乏情况严重，就会出现疲劳无力和各项生理机能的退化，导致肌肉软弱和皮肤松弛，甚至由于血浆浓度的降低，导致浮肿。

2. 贫血

因为节食引起的蛋白质及微量元素铁的不足，容易患缺铁性贫血。症状是皮肤苍白，软弱无力，出现眼花、耳鸣和头昏。

3. 缺碘

节食会影响碘的摄取，容易发生所谓“大脖子”的甲状腺肿。少女青春期对碘的需要量比较多，缺碘则易发生气急、咳嗽、吞食困难等症状。

4. 造成月经不调

节食对月经初潮和正常月经周期都有影响，严重的可能造成闭经，有发生生殖器官发育不良的可能。

5. 容易骨折

体瘦或节食过度的女性因体内脂肪少,在跌跤时缺少脂肪的缓冲作用,也是容易骨折的一个因素。

所以少女追求美,应注意锻炼和营养,戒盲目节食。

十、不宜过多晒太阳

夏日,身着泳衣,进行日光浴,对增强体质、防治疾病有重要作用。但过多过强的日晒则会晒伤皮肤,还会引起皮肤感染和皮肤肿瘤。

阳光把皮肤晒黑实际上就是人体受到伤害的一种反映。皮肤细胞为了抵挡紫外线的照射,产生出许多黑色素物质,皮肤也就由粉红色变为棕褐色。长期过量地日晒,会使皮肤变得粗糙,过早老化,出现皱纹和老人斑等。

过量的阳光照射可使皮肤的抵抗力降低,破坏皮肤细胞抵抗外来细菌和变异细胞入侵的防御作用,容易和生皮肤感染。美国皮肤专家认为,阳光的紫外线辐射可以产生一种叫T抑制细胞,这种细胞能抑制人体对癌的免疫力。

理想的日光浴场应在树荫旁或搭有凉棚、空气流畅且又能避风处,每次时间也应掌握在20分钟以内。

十一、立体声耳机久听有害

不少人喜欢戴立体声耳机听音乐,而且音量开得很大,收听时间又长。

据医学专家研究,每天收听4小时立体声,就会引起听力减退和耳聋。另外,立体声耳机所产生的噪音,对人的心脏和大脑也会和造成伤害,如感到头晕、脑胀、心悸、注意力不集中、思维和反应灵敏度及记忆力下降,甚至出现烦躁不安、缺乏耐心等症状。

所以，为了自己的身体健康，请不要长时间地用立体声耳机听音乐。

十二、忌盲目控制体重

不同年龄的妇女，各有一个体重的适宜范围和每天需要的基本热量。太胖了不好，要适当控制，但控制过度也会引起一系列问题，如厌食症及营养不良等。

过度控制饮食，各种养料（包括维生素）缺乏，会产生各种疾病，这个道理是很明显的。人体消耗的热能，首先来自糖类，其次是来自脂肪和蛋白质。卵巢分泌的雌激素，由备液循环输送到全身，满足各个组织的需要，多余的贮存在脂肪里，需要的时候再释放。

过度控制饮食，将使皮下脂肪减少，雌激素的贮存量也将随之减少，最后将导致垂体与卵巢之间的调节功能失常。

实验证明，人的下丘脑的腹侧面有进食中心，而下丘脑腹侧中部有过饱厌食中心。这两个中心同时控制人的食欲和体重。下丘脑的活动与大脑皮层及身体其他各部位的神经都有联系，对身体内外的任何部分的刺激都会引起下丘脑的反应；而下丘脑的任何变化首先影响垂体功能，垂体在功能变化又常常表现为促性腺激素分泌减少，或者调节功能不正常，结果就会造成月经异常。

十三、吃饭忌偏嚼

顾名思义，偏嚼就是习惯用一侧牙齿咀嚼食物。不少妇女受旧的“笑不露齿”的影响，吃东西不愿张嘴，闭嘴偏嚼食物，有些女子一侧牙齿患病，一嚼东西就痛，二是只好偏嚼。久而久之，偏嚼成习，脸型就会扭曲。

人们观察到：经常偏嚼的人，一侧面容变得稍宽大，另一侧变得略小略窄。当人对镜梳妆时，就会惊讶地看到自己的芳容变得难看了，成了歪脸。

不过，也不用烦恼，若今后开始“弃旧图新”，养成用两侧牙齿咀嚼食物的好习惯，这些扭曲会慢慢矫正的。倘若患有牙炎，更应及时请口腔科医学诊治，牙病好了自然也就纠正了偏嚼。

十四、不宜骑硬座自行车

有关医疗部门在对育龄妇女体检时，发现不少女性外阴部上皮组织增生、发硬、肿大，并有不同程度的疼痛感，有的还发生排尿不畅、排尿疼痛、尿道梗阻、尿道炎等病症。经过了解，发现这些患者大都是长期骑自行车的，故称为自行车病。

这种女性自行车病，是由于性女长期骑自行车，车座较硬，车座前端偏高，体重的压力通过车座前端反作用于会阴部，使会阴长期受压、摩擦，同时刺激尿道上段等处，致会阴部上皮组织慢性增生、肥厚、发硬、肿大，并形成弥漫性红肿、发炎、充血等。

为了防止自行车病，长期骑车的女性，应将自行车座前端略低于后端，以缓冲对会阴的压力，车座用海绵或其他软物垫软，以使会阴部无紧迫感为宜。

一旦发生自行车病，应暂时停止骑自行车，改用步行或其他效能工具。对于阴红肿者，可采用热敷方法，病情较重者，如局部并发炎症等，应及时去医院治疗。

十五、面部不宜擦香水

有些年轻女性总喜欢面部上搽些香水,认为一香二保护皮肤。其实第二个目的达不到而且还有害。因为香水搽脸会加速脸部皮肤的老化,失去应有的光泽与减弱皮肤的弹性。

同时搽了香水以后,切忌晒太阳。阳光中的紫外线,会使香水的某些物质起化学变化,使搽过香水的部位产生红肿刺痛,不慎还会发展成为皮肤炎。

所以不宜在面部常搽香水。

十六、护发 4 忌

女士们越来越舍得花时间于自身的打扮上,这是理所当然的事,但美容要得当,否则很容易造成相反效果,这点也很重要。

女性在护发方面应注意以下四忌。

1. 忌用护发素过多

会令头发油答答的,缺乏鲜明感。通常只有烫发太多,用药水太多,干枯或粗糙的发质,才需要时常使用护发素,否则,根本无须每次洗头发后都使用它。

2. 忌烫发和染发同时进行

烫发和染发同时进行会令头发遭受莫大损害。理想的做法是:烫发后休息一两个星期,才能再染发或做其他的头发护理程序。同时,烫发后最好等 48 个小时再洗头。

3. 忌梳刷不经常清洗

所谓经常,是指一周一次以上,梳刷宜用普通洗衣粉或洗洁精清洗,然后用清水洗净。海绵做的发卷也需要清洗,卷发 4~5 次后,可将海绵发卷放入尼龙网袋内,放进洗衣机

与其他衣物一起洗干净，也可以用手轻轻揉搓洗净。

4. 忌梳头的次数过频

有些人认为每天梳头一百下，其实，这种办法是不可取的。可以在头皮上做一些按摩运动，以增加血液流通，但梳发对此则无济于事，故梳头应适可而止。

十七、女性忌拔眉化妆

眉毛是人体面部一个组成部分，它不仅具有装饰性，而且有一定的生理作用。它可以阻止前额汗水、雨水和灰尘进入眼内以保护视觉的正常功能。

医学观点看，拔眉不仅损害生理功能，而且因破坏了毛囊和化妆涂料的刺激极易导致局部感染。

在医学上眉不“拔”自脱者，是一种病态的表现，许多种疾病不仅可致眉毛渐脱而稀疏、无光泽，还有不少疾患导致眉毛脱光；例如患有“普脱”（一种全身所有毛发尽皆脱落）症者，由于精神、心理受到剧烈刺激，或一些因素致使头发、腋毛、阴毛、眉毛等等在短期内脱落净尽，患这种病的大部分是年青女子。当她们看到自己光秃秃的头、面，那种痛苦的心情是不言而喻的。所以，合理的保护眉、发是非常重要的。

如果一些女性确嫌眉毛稀疏，不妨在原有眉毛基础上，淡淡描划，这样既不影响生理卫生，又可以面容美化。

十八、女性浴后忌立刻化妆

洗澡水的温度、水质和湿度会使正常皮肤的酸碱度发生改变。正常皮肤呈酸性反应，可防止细菌的侵入，保护皮肤。浴后皮肤酸碱度改变，若急于化妆，使用化妆品时会使

皮肤产生不良反应。正常应浴后 1 小时后再化妆。

十九、不良习惯影响美容

人们一些有益或无意的不良习惯,会对美容产生较大的影响,因此应注意以下的禁忌。

1. 忌咬嘴唇

很多人冬天觉得唇干,所以用舌去舔,不久嘴唇皮肤会变得有点松,于是忍不住用牙咬掉或用手撕掉,这一下会没了好几层皮肤。

人们总以为唇的皮肤会不定期生长,而事实恰相反。美容专家建议我们常用质地精纯的护唇膏来涂抹(包括睡眠时间)。如外出,请务必擦护唇膏或防晒系数较高的口红,而且,不仅在夏天,整年都应这样。

2. 把下巴贴着话筒打电话

这种习惯会让人长“电话青春痘”,因为话筒会挤压青春痘发源处的毛囊,致使脸部油脂无法顺利排出,结果青春痘就从被挤压部分一个个长出来。

因此,最好常用酒精擦话筒,打电话时务必将话筒拿远些。

3. 过度擦洗面部

大多数人都有过度擦洗面部之坏习惯。美容专业人士认为:许多爱用力擦脸的人都有面疱的烦恼,但当用力擦面时,皮肤会受伤、过敏,导致无法使用专治面疱的药物,而且还可能让皮肤变干、起红疹,甚至损伤面部血管。

因此,应当丢掉粗硬的毛巾和洗脸海绵。洗脸时用手泼水到脸上,然后用温和的洗面乳轻柔地洗净脸部。如果化妆

了，就用卸妆乳液洗净。

4. 使用旧的化妆器具

许多女人都会重复使用已用了好几个星期或几个月的粉扑粉刷，它们会让人的脸长痘痘，因为用、脏的粉扑藏有不洁物。

专家建议每周应用温和的香皂清洗一次化妆器具。当看到粉刷掉毛变硬时，应将之扔掉。

二十、冷天穿裙忌伤膝

为了追求美丽，很多女性在冬天也穿起了裙子，但此时不应忽略对膝盖等关节部位的保护，以免出现对膝盖等部位的损伤，落下患病的种子。为此，冬天穿裙子可以采取以下一些措施来保护膝部。

要选择厚实服贴的薄呢、灯芯花呢、毛织品、再生毛及加重化纤类织物等做裙料，因为这类衣料制作的裙子一则可以御寒，二则不易被风吹起。长袜应过膝，膝关节部宜另加弹力带，防止冷风直吹。

春天如穿短裙，最好是穿筒裙、长裙和旗袍，长度以过膝 15 厘米为宜。

注意天气变化，在寒冷及阴雨的天气以不穿裙服为好。要积极参加体育锻炼，按摩膝关节。

日本专家还推荐过一个锻炼膝关节的方法，对改善膝关节的血液循环、提高耐抗病能力，具有良好效果。具体方法是：采取仰卧位，腘窝下面入一个 10 厘米厚的小枕头。让两小腿交替上抬直至膝关节完全伸直，然后再放下。每次做 20 至 30 次。利用每天早晨醒来和晚上临睡前的时间各做一

次。注意：不宜坐着或躺着练习，因为那样做会损坏膝关节的结构。

二十一、女性就诊忌化妆

女性病人化妆后就诊，会给医生造成了诊断困难。因为“望诊”是医生察观色判断病情、诊断疾病的重要手段。

很多疾病表现为面色、毛发、口唇、指甲等改变，若涂指甲、抹口红、擦香粉、画眼眶、描眉等，势必掩盖病情的外在现象，给医生带来麻烦或贻误病情，对病人有害无益。

所以就诊不宜化妆。

二十二、月经期不宜高声唱歌

月经期唱歌易损伤声带。

因为女性在月经期，呼吸道粘膜充血，声带也充血并肿胀，使声音发生一定的变化。高声唱歌或大声说话，声带肌易疲劳，会出现声门不合，声音沙哑，损伤声带，甚至在声带上发生息肉。

因此，女性有经期不宜高声唱歌。

二十三、月经期不宜穿牛仔裤

牛仔裤、筒裤是近年来青年人喜爱的时装。但女性在月经期间不宜穿这种立裆和臀围小的裤子。

因为在月经期间，身体的重量变化很大。此时，新陈代谢增强，血液循环加快，局部毛细血管扩张，抵抗力下降。如果这时穿立裆小、臀围小的紧身裤，会使局部毛细血管受压，从而影响血液循环，增加会阴摩擦，很容易造成会阴充血水肿。如果再加上不注意局部清洁卫生，还会出现泌尿生死系统感染等疾病。

因此，女性在月经期间应穿着宽大舒适为宜。不要单纯追求美而忽略对身体健康的影响。

二十四、经期腰酸不宜捶打

有些女性在月经来潮前后，会感到腰酸背痛，于是，捶打腰背，以为这样就可以减轻腰背酸痛，其实这是不科学的做法。

因为，月经期间，女性由于盆腔充血，会使人感到轻微的不适，比如腰酸、小腿肚或下腹部发胀、乳房胀痛、大小便次数增多、腹泻、便秘等，还有些女性则伴有容易疲倦、嗜睡、面部浮肿、情绪不稳定等全身症状。这些都是月经期的正常生理现象，一般无需治疗。

但是，如果随意人为地用力捶打腰背，往往会加剧腰背酸痛。原因是腰背部受捶打后，可使盆腔进一步充血，血流加快，致使经量增多，引起月经过多或经期过长。另一方面，女性在月经期，全身和局部的抵抗力降低，子宫内膜剥落形成创面，宫颈口松弛而易患急、慢性妇科病，不利于身心保健。

第三章 青少年女性现代养生保健法

第一节 现代主动养生法

一、主动养生保健法

顺应人体生命活动的规律，积极主动地去保健和养生，有病治病，无病健身，使自己能始终保持健康体魄，即为主动养生法。

1. 不累也主动休息

主动休息，指劳动、工作或学习一段时间后，机体或大脑虽未出现疲劳感，也要按时休息。主动休息能使机体在正常生理状态下，及时消除体内代谢的废物，补充必要的营养，体力和脑力得到休整，精力更加充沛；主动休息还能协调全身器官功能，增强人体免疫水平，提高抗病能力，有效地预防疾病，消除各种不利于健康的隐患，特别有助于防范疲劳的发生，提高劳动效率和生活质量。

2. 不渴也主动饮水

主动饮水是指在早晨起床后、两餐之间、睡觉之前及工休、课间休息时间，虽不感觉口渴，也要自动饮水。主动饮水能及时有效地预防机体细胞缺水，维持正常新陈代谢，保护脏器组织，提高生命质量。要注意一次饮水不要过多。

3. 无喜事也主动欢笑

主动欢笑，指在日常工作和生活中，始终保持愉快的心情，多一些欢声笑语。自然而亲切的欢笑，是内心高兴的表现，是好修养好素质的象征，是自信的体现，也是身心健康的标志。

主动欢笑可以使全身肌肉和关节得到有益的活动，对人体各个系统起到很好的调节作用；可以使肺部扩张，增加肺活量，有利于呼吸道的通畅；可以使心脏功能加强，血液循环加快，血压保持正常；可以消除有害于健康的紧张、压抑和忧虑等情绪，对神经系统起到良好的调节作用；可以使人忘记烦恼和忧愁，减轻身体的疼痛和疲劳，永远朝气蓬勃；还能广交朋友，增进相互信任，对工作、事业充满信心。让自己笑，能健身益神；与别人同笑，使处处生春。常常笑容满面，且能有效提高机体的免疫能力，保持旺盛的生命活力。

4. 无便意也主动入厕

主动入厕，指每天定时排便，无论有无便意，养成卫生习惯。定时排泄二便，是人体新陈代谢正常的标志，是除旧迎新的需要，也是防治便秘、前列腺增生、痔疮、肛裂和泌尿系统疾病的重要方法之一。

便秘会引起食欲不振、消化不良、痔疮，甚至血压升高。憋尿，会使膀胱过度充盈，引起心烦不宁、思维紊乱、血压上升，甚至发生泌尿系统结石等病症。主动定时排便，将会觉得轻松、健康与安宁。

5. 无痰也主动咳嗽

主动咳嗽，指每天早起锻炼时，在户外空气新鲜处先做

深呼吸，吸气时缓缓抬起双臂，然后呼气，呼完后突然主动深咳，并迅速垂下双臂，使气流从口鼻中喷出。如此反复作10次，每次咳嗽间隙作几次正常呼吸，以防止过度换气、咳嗽，造成气管或支气管损伤。

主动咳嗽，能有效清除肺部的污染物，给肺来一次“大扫除”；主动咳嗽，能清除肺部残余气体，增大肺活量，维护肺的正常功能。

6. 无病也主动求医

主动求医，指无论是否患病，都定期检查身体，做到有病早治疗，无病早预防。定期做体检，对于早期发现脏器组织的隐患、跟踪观察病变和治疗的结果，为防病治病提供依据，是非常必要的，也是极其重要的。

一般来说，40岁以上的人最好每年定期测血压，作1次胸透、B超或甲胎蛋白测定以及血脂、血糖测定，每半年做1次大便隐血试验，嗜烟者应每年作一次胸部摄片。

二、现代健身项目及方法

1. 饭前喝汤

通常饭前餐桌上来一盆汤，现代科学认为饭前先喝点汤可使消化器官活动起来，消化腺分泌足量消化液，为进食作好充分准备，发挥好消化器官功能，让其协调起来，自然进入工作状态，饭后必然感到舒服，这是被人们忽略了的科学进食方法。

2. 站着进餐

科学家研究分析结果认为站着或慢行进餐最为科学，坐式次之，蹲式最不科学。这是因为下蹲时腿部、腹部受压，

血流受阻，回心血量减少，造成胃供血不足。大多数坐式主要是因为工作劳累，借进餐坐坐轻松一下。人们根据各地风俗和长时间的习惯形成各种姿势进餐，久而久之习惯成自然，而且影响了下一代，为自我保健应予纠正。

3. 笑口常开

每天要自寻乐趣、要掌握好自我心理平衡。让他三分何等清闲，忍耐一时便是神仙。笑口常开使人中枢神经系统进入最佳休息状态，发挥好对各器官的调节作用。

4. 放声歌唱

每天都必须有一点时间放声歌唱，唱歌是对大脑最好的锻炼。人到中年心肺功能逐渐减弱，唱歌却可减慢这种衰退，并使人精神焕发，它不亚于游泳、划船等体育锻炼。

5. 放声大哭

人遇到极度悲伤、痛苦的时候，体内急骤分泌出 30 多种对体内有害物质，如果能放声大哭一场，可通过泪腺将有害物质排出体外，将悲伤、痛苦通通哭出来，雨过必然天晴，对身体很有好处。正如有人说的，会劝伤者是劝他痛痛快快哭一场，不是劝他将忧伤闷在心里，就是这个道理。

6. 道出苦闷

人的一生坎坷不平，总会遇到这样那样不顺心的事，如果能找到组织、领导、知心朋友、爱人等倾诉衷肠，道出苦闷，便可以适时调整紊乱的情绪，并可得到别人的指教，走出误区，使心境永葆轻松愉快，身体永远处于最佳状态。

第二节 几种常用的保健法

一、胸部保健法

1. 衣服护胸

胸部的保护以保暖御寒为主，目的在于保护胸阳，日常生活中，人们常穿背心、上衣，均以保护胸背的阳气为主。

2. 胸部按摩

取坐位或仰卧位，用左手掌在胸部从左上向右下推摩，右手从右上向左下推摩，双手交叉进行，推摩 30 次。然后，两只手同时揉乳房正反方向各 30 圈，再左右与上下各揉按 30 次。

女性还可以做抓拿乳房保健：两小臂交叉，右手扶左侧乳房，左手扶右侧乳房，接着用手指抓拿乳房，一抓一放为一次，可连续做 30 次。胸部按摩能够振奋阳气，促进气血运行，增强心肺功能。

二、背部保健法

背部的运动、按摩保健可提高人体的免疫力，调节血压，增强心肌活动的的能力，促进消化机能等，有助于防病治病。背部宜常暖背部保暖方法有三：

1. 衣服护背

平时穿衣服注意保暖，随时加减，以护其背。

2. 晒背取暖

避风晒背，能暖背通阳，增进健康。

3. 慎避风寒

因为背为五脏俞穴所会，尤其是天热汗出腠开时，若被

风吹，则风寒之邪易于内侵，引起疾病。夏日汗出后不可背向电扇，以免风寒之邪伤人。

三、背宜常捶摩

保护背部对身体健康很重要，而且还提出了捶背、搓背、捏脊等活动背部的保健方法。

1. 捶背

捶背又分自我捶打和他人捶打。本法可以舒经活血，振奋阳气，强心益肾，增强人体生命活力。

2. 搓背

搓背也分自我搓和他人搓。自搓方法，可在洗浴时进行。以湿毛巾搭于背后，双手扯紧毛巾两端，用力搓背，直至背部发热为止。注意用力不宜过猛，以免搓伤皮肤。搓背法有防治感冒、腰背酸痛、胸闷、腹胀之功效。

3. 捏脊

取俯卧位，裸背。请他人用双手（拇指与食指合作）将脊柱中间的皮肤捏拿起来，自大椎开始，自上而下，连续捻动，直至骶部。可连续捏拿3次。

此法对成人、小儿皆宜，可调和脏腑、疏通气血、健脾和胃，对调整血压也有一定作用。注意用力不宜过大、过猛，速度不宜太快，动作要协调。

四、腰部保健法

通过松胯、转腰、俯仰等活动，达到强腰健体的作用。下面仅举一个练腰动作。

1. 转胯运腰

取站立姿势，双手叉腰，拇指在前，其余四指在后，中

指按在肾俞穴上，吸气时，将胯由左向右摆动，呼气时，由右向左摆动，一呼一吸为一次，可连续做 8~20 次。

2. 腰宜常按摩

“腰为肾之府”，经常按摩腰部有壮腰强肾之功。

五、腹部保健法

1. 腹部宜保暖

古代养生家很注意腹部的保暖，并主张对老年人人和体弱者进行“兜肚”或“肚束”保健。兜肚：将蕲艾捶软铺上，盖上丝棉（或棉花），装入双层肚兜内，将兜系于腹部即可。肚束：又称为“腰彩”，即为宽约七、八寸的布带系于腰腹部。

2. 腹宜常按摩

腹是胃肠的一部分，腹部按摩实际上是胃肠按摩。故此，摩腹是历代养生家一致提倡的保健方法之一，尤宜食后进行。

摩腹的方法很多，现仅举其中一种，具体做法是：先搓热双手，然后双手相重叠，置于腹部，用掌心绕脐沿顺时针方向由小到大转摩 36 周，再沿逆时针方向由大到小绕脐转摩 36 周。古人称此为“摩脐腹”或“摩生门”。它有增加胃肠蠕动、理气消滞、增强消化功能和防治胃肠疾病等作用。

六、心脏保健法

1. 科学配膳

心脏饮食保健的基本要求是：营养丰富，清淡多样。提倡高蛋白、低脂肪、高维生素、低盐饮食。心肌的发育和血脉运行都需要消耗高级蛋白质，要及时补充；脂肪食品食用

过多,易引起动脉硬化,在饮食中宜适当食植物蛋白、牛奶、瘦肉之类,并选用能降血脂的食物,如大豆、蘑菇、花生、生姜、大蒜、洋葱、茶叶、酸牛奶、甲鱼、海藻、玉米油、山楂、蜂皇浆等;少吃含胆固醇高的食物,如蛋黄、猪脑、猪肝、蟹黄、鱼子、奶油等。

饮食习惯提倡混合饮食,这样维生素和微量元素吸收比较广泛,饮食中要适当多选食谷类、豆类、粗糙米面等,并多食绿叶蔬菜和水果。低盐饮食对预防心血管疾病大有好处,钠盐食盐食用过多,加心脏负担,又易引起高血压等,故清淡饮食为宜。总之,科学配膳是预防心血管疾病的重要环节。

2. 切忌暴饮

因为一次喝大量的水或饮料,会迅速增加血容量,增加心脏负担,年高或心脏功能欠佳者,要特别注意。一般而言,每次进饮料不要超过 500 毫升,可采取少饮多次之法。

3. 忌过食刺激物

凡刺激性食物和兴奋性药物,都会给心脏带来一定的负担,故应戒烟少酒,不宜大量饮浓茶,辣椒、胡椒等物也要适量,对于咖啡因、苯丙胺等兴奋药物也须慎用。

4. 适量减肥

体重过重也会加重心脏负担,因此,青春期以后应注意减少脂肪赘生,避免发胖,控制体重和减肥的方法多种多样,可因人而异的选择,如运动锻炼、饮食减肥等,就饮食而言,即限制总热量的摄入和储存,尤其是晚餐不过量,就餐时间宜稍早,对控制体重是有意义的。

5. 卧具适当

一般而言，床头比床尾适当高一些，枕头高低适度，对心脏血液回流有好处。心脏功能较弱者，休息时可采取半卧式，这样可减轻心脏的负担。

6. 运动锻炼

经常参加运动锻炼，可以增强冠状动脉的血流量，对心脏大有益处。一般认为，太极拳、导引、气功、散步、中慢速度的跑步、体操、骑自行车、爬山、游泳等，都适用于心脏的保健锻炼、具体运动项目要根据各自的实际情况辨证施练。此外，结合运动锻炼还可以做按摩保健。

7. 环境适宜

良好的生活环境和工作环境对人的心理健康是十分重要的。生活在社会之中，首先要有良好的自我意识，承担与自己脑力或体力相适应的工作和学习。正确认识自己，正确对待别人和正确对待客观环境。要热爱生活，同社会环境保持密切联系，建立融洽的人际关系，使人们的精神生活得到互相纠正、互相补充，保持稳定的情绪。

七、肝脏保健法

肝的疏泄功能是促进脾胃运化功能的一个极其重要的环节，肝脏本身必需的蛋白质和糖类等，要从饮食中获得。因此，宜食些易消化的高蛋白食物，如鱼类、蛋类、乳类、动物肝脏、豆制品等，还应适当吃些糖。

肝脏对维生素 K、A、C 的需求量较大，故适当多食些富含维生素的食物，如新鲜蔬菜和水果之类，同时，还宜适当食用含纤维的食物，高纤维食物有助于保持大便通畅，有

利于胆汁的分泌和排泄,这是保护肝脏疏泄功能的一项重要措施。

肝脏需要丰富的营养,但不宜给予太多的脂肪,否则,有引起“脂肪肝”的可能性。

八、肺脏保健法

1. 避免吸入空气中的杂质和有毒气体

空气中有很多有害的杂质和气体,例如二氧化硅、煤尘、棉纱纤维、二氧化碳、一氧化碳、二氧化硫、氯气、甲醛、有机磷农药等等,这些有毒物、有害物质吸入过多,则可引起肺部病变和全身病变。

因此,要积极预防和控制空气污染,改善劳动环境、居住环境、居室环境,对灰尘多的环境进行“静化”处理,搞好卫生,加强预防措施,如防尘器、防尘口罩、通风设备等,多呼吸新鲜空气,吸烟者要下决心戒烟,对肺脏保护是很有好处的。

2. 积极参加运动锻炼,改善肺功能

如早晚到空气新鲜的地方散步、做广播体操、打太极拳、练气功等,可有效地增强体质、改善心肺功能。同时,经常训练腹式呼吸以代替胸式呼吸,每次持续5~10分钟,可以增强膈肌、腹肌和下胸肌活动,加深呼吸幅度,增大通气量,减少残气量,从而改善肺功能。

3. 注意饮食宜忌

肺脏保健要少吃辛辣厚味,宜淡食,少盐忌咸,饮食切勿过寒过热,尤其是寒凉饮冷。在饮食上一定要合理调摄。

4. 防寒保暖

寒冷季节或气温突变时，最易患感冒，诱发支气管炎。因此，要适应自然，防寒保暖，随气温变化而随时增减衣服，汗出时要避风；室内温、湿度要适宜，通风良好，但不宜直接吹风；胸宜常护，背宜常暖，暖则肺气不伤。

5. 耐寒锻炼

耐寒锻炼的目的，在于增强机体免疫功能，预防感冒。具体方法可采用冷水浴面、空气浴和健鼻的保健。长期锻炼，获益匪浅。

6. 疾病防治

积极预防感冒是有效方法之一，患有发作性呼吸系统疾病者，如慢性支气管炎、哮喘等，在气温变化时，大的节气交接前，更应做好预防保健和治疗措施，以免诱发旧疾或加重病情。

九、肾脏保健法

1. 饮食保健

肾脏本身需要较大量的蛋白质和糖类，有利于肾脏的饮食宜选择高蛋白、高维生素、低脂肪、低胆固醇、低盐的食物。高脂和高胆固醇饮食易产生肾动脉硬化，使肾脏萎缩变性，高盐饮食影响水液代谢。常选用的食品，如瘦肉、鱼类、豆制品、蘑菇、水果、蔬菜、冬瓜、西瓜、绿豆、赤小豆等。

另外，适当配用一些碱性食物，可以缓和代谢性酸性产物的刺激，有益肾脏保健。

2. 保持小便通畅

小便通畅，在维持体内水液代谢平衡中起着关键性的作用。小便代谢障碍，会增加肾盂和肾实质发炎的机会，还可

以发生尿中毒或其他疾病。因此，要积极防治影响小便功能的疾病。服用某些易结晶的药物，如磺胺类药物，宜多喝水，并同时服用苏打，使尿液变成碱性，以免沉淀结晶。

3. 预防肾脏感染

防止肾脏感染要从两方面入手，一是防止逆行性尿道感染，方法是讲卫生，适当多喝水；二是防止血液循环和淋巴循环的途径感染肾脏。积极防治上呼吸道感染、皮肤感染，如对扁桃腺炎、龋齿、鼻窦炎、疮疖、皮肤脓肿、结核病等，必须及时防治，以免引起肾脏感染。

4. 运动保健

积极参加各项运动锻炼，对强肾健身颇为有益。同时，还需结合对肾脏有特殊作用的按摩保健，例如，腰部按摩法。此外，腰部热敷与腹压按摩法亦可采用。

腰部热敷。取仰卧位，用热水袋垫于腰部，仰卧 30～40 分钟，使腰部有温热感。此法可松弛腰部肌肉，温养肾脏，增加肾血流量，每日可做 1～2 次。

腹压按摩肾脏。取坐位，吸气之后用力憋气 3～5 秒，同时收缩腹肌增加腹部压力，如此反复有节奏地进行锻炼。此法利用腹压的升高和降低来挤压按摩肾脏，对肾脏是一种具有节奏性的冲击，有补肾固精、通经活血之效。

十、脾胃保健法

1. 要保持良好情绪

不良情绪对胃肠功能有明显的影响，可引发食欲下降、腹部胀满、嗝气、消化不良的症状出现，而良好的情绪有益于胃肠系统的正常活动。因此，中老年人要知足常乐，心胸

开阔，处事达观，始终保持稳定平和、轻松快乐的情绪。

2. 要坚持参加适当的体育活动

如慢跑、散步、打太极拳，做柔软体操和气功等。适当的体育锻炼能增加人体的胃肠功能，使胃肠蠕动加强，消化液分泌增加，促进食物的消化和营养成分的吸收，并能改善胃肠道本身的血液循环，促进其新陈代谢，推迟消化系统的老化。

晚间睡觉之前，躺在床上用两手按摩上下腹部，来回往复 40~50 遍，可以助脾运，去积滞，通秽气，对脾胃有良好的保健作用，与运动健脾有异曲同工之妙。

十一、服装保健

服装的实用，最主要的是要利于增进人体健康。有些衣料如毛织品、化纤品对皮肤有一定刺激性，如用来制作贴身穿着的内衣，就可能引起瘙痒、疼痛、红肿或水疱、过敏性皮炎等。一根腰带的束法也直接关系到人体的健康问题。如果收得太紧，可产生胃肠障碍，带来腰痛、便秘。有些少女用乳罩将胸部缠得太紧，不但阻碍了正常的呼吸运动和血液循环，还影响到乳房发育。

女青年讲究体型美，爱穿紧身瘦小，衣料质地也以松软为佳，这样有利于健康；

1. 衣着符合健康和审美

穿用服装的目的，大体上可以分为两个方面：一方面是利用服装来保护身体，御寒避暑，利用服装的增减来使人适应外界环境气候的变化；另一方面是为了美化自身和表现自我，可见服装的审美要求是服装不可缺少的组成部分。

服饰的健康要求和审美需求二者是统一的,不可只过分注重其中的某一方面而忽视另一方面。

有的人为了让自己更加美丽、漂亮,在炎热的夏季却穿着厚厚的、紧身的牛仔裤以显示自己健美的曲线;在严寒的冬季却只穿着单薄的健美裤或裙子来炫耀自己的美丽,孰不知这种只追求审美效果的作法却是以牺牲自我的健康来换取的,使服装失去了它最基本的功能,这是错误的作法。要知道服装的主体是人,人的身体健康是参加社会活动的基本保障,人的健康受到了损害,服装的审美需求也就没有意义了。

同样穿用服装时,也不能只顾蔽体保暖而忽视审美要求。服装发展到今天已成为一个特殊的审美对象,人既是审美主体,又和服装一起成为审美对象,人们选用服装除了基本生理要求外,也是为了让他人欣赏。

我们在选择衣着时,一定要兼顾健康要求和审美需求,使其既能很好地满足生理上的健康要求,又能恰如其分地体现出自己的风采和气质,也能保证身心健康。

2. 服装选择上的卫生要求

选择一套得体的服装,必须要考虑卫生和健康的需要,这是很多人常常忽视的。服装是人体和外界环境之间的隔离层,它与人体之间构成了一个特殊的“服装环境”,服饰选择不当,就会对人体健康造成影响。那么服装在选择时应注意哪些卫生要求呢?

服装应能保持人体舒适的“服装气候”。人体躯干部的皮肤与衣服里层之间的温度保持在 32 左右,湿度在 50

%，气流在 25 厘米/秒时，人体感到最为舒服，有人称之为服装的“标准气候”。

服装要有良好的防污性能。随着工业的持续发展，人类生活的空间中环境污染日益严重，有害物质也不断增多，对人体健康构成的危害也越来越大，对服装选择，特别是外衣，应具有良好的防污性能，减少将外界有害物质带入起居的空间。

一般合成纤维带电荷多，所以特别容易积留灰尘。因此在选择服装时要选择防污性能好的面料制成的服装，特别是外衣选用要质地致密，较光滑的面料较好，可以减少有害物质的携带量，减轻对人体健康的危害。

服装不要过松或过紧。在选择服装时，注意不要使服装束缚人体的活动，因此应该注意：

一是着装不要过紧。着装过紧对人体有很多不利影响。人体经体表散热量为 90%，其中靠辐射对流方式散发热量占 70%，夏季如果衣服过紧就会影响体温的对流散热，使人体温度不易散发而中暑。冬季过紧的衣裤压迫躯体局部，有碍血液循环，特别是容易使末梢血流受阻，既不利于体表水分的蒸发，也不利于四肢的保温，还易使局部受压和遭受寒冷而受损伤，导致寒冷性脂膜炎。因此着装不要过紧。

二是材料要柔软、具有伸缩性，有一定的压缩弹性与拉伸强度，硬度不宜过大，这样才能保证活动自如，不妨碍血液循环，且容易着装，又不影响服装的美感和耐用性。

目前，随着人们健康观念的日益加强，服装的设计越来越朝着多元化的趋势发展，既注重样式的新颖、独特，又要

讲究有益于人体健康，使服装真正达到既美观实用，又舒适得体。希望朋友们在着装上都能多一分健康意识，为自己的身体创造一个舒适、健康的服装环境。

3. 正确选择内衣

内衣和人体的皮肤直接接触，内衣选择是否得当，将直接影响到皮肤甚至人体的健康。

人体通过皮肤散发的热量约占人体散发热量的 90%，皮肤散热的方式之一是汗液蒸发，皮肤汗腺在分泌汗液的同时，也排泄体内的废物，因此内衣质地应该柔软，保暖性能好，无刺激性，对皮肤不造成伤害。

目前市场上的内衣种类很多，既有棉、麻丝织品，也有人工合成纤维制品，因此在选择上要比慎重。棉布和棉织品吸湿性强，柔软保温，无刺激性，适宜于做内衣，尤其是春秋和冬季穿着的内衣。麻纱制品和丝织品导热性能好，散热能力强，适宜作夏日的内衣。

人工合成的化纤制品，在制作过程中添加了一些有机溶剂，对人体的皮肤有一定的刺激性，容易使皮肤产生过敏反应。另外，化学纤维的带电量较大，产生的静电可使人体有短暂的麻痛感；再则静电易使血液碱性过高，血清中钙含量显著减少，尿液中钙排泄量增加，不利于人体健康，因此应慎重选用人工合成的化纤制品做成的内衣。

十二、食品养生长寿法

1. 凉开水

将一杯水烧开之后，盖上茶杯盖，等冷却到 25~30 时就成了 1 杯凉开水。在滚开水冷却为凉开水的过程中，氯

气减少了 50%，水的表面张力、密度、粘滞度和导电等物理化学性物质，也都发生了变化。

人经常饮用凉开水，能预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病；每天清晨饮水，能预防感冒、咽喉炎和某些皮肤病；每天清晨饮用一杯 20 左右的新鲜凉开水，并逐渐增加杯数，经过几年之后，就会产生神奇的益寿效果。一般一天喝 8 大杯（500 毫升）到 10 大杯的水，便有明显的益寿效果。但凉开水在空气中不能暴露过久，否则会失去其生物活性。

2. 薏苡仁

薏苡仁，每百克含蛋白质 13.7 克，脂肪 5.4 克，碳水化合物 64.9 克，粗纤维 3.2 克，钙 72 毫克，磷 242 毫克，铁 1.0 毫克，硫胺素 205 毫克，核黄素 0.50 毫克，尼克酸 11.5 毫克。其营养价值优于大米和小麦。

薏苡仁不仅是老幼皆宜的保健食品，而且由于含热量较高，有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用，能作为病中或病后体弱患者的补益食品。此外，薏苡仁还能增强肾功能并有利尿作用，因此，对浮肿病人也有疗效。将去掉果壳的薏苡仁炒香即可当茶，经常饮用，有益于滋养身体和美容。

薏苡仁作为成人保健食品，其食用方法很多。比较常见的方法就是用薏苡仁煮粥。具体做法是：将薏苡仁 50 克，洗净后放入铝锅内，再加水适量，先用旺火烧开，后用文火煨熬，待薏米粥熟后，加入白糖适量即可服用。薏苡仁具有健脾除湿的功效，因此，经常服用此粥对脾胃虚弱、风湿性关节炎、水肿、皮肤扁平疣等症有治疗作用。健康人经常服用，则能增强食欲和防病强身，若在冬季，取薏苡仁 30 克，

加红枣、糯米煮粥，粥熟后加适量白糖，即可做成软糯清香的冬令上乘滋补佳品。

3. 银耳

银耳每百克含蛋白质 5.0 克，脂肪 0.6 克，碳水化合物 79 克，热量 1420 千焦，钙 380 毫克，磷 250 毫克，铁 30.4 毫克。此外，还含有多种维生素和微量元素及银耳多糖等成分。

银耳有强精、补明、润肺、生津、止咳、清热、养胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神之功。作为营养滋补品，它适用于一切老弱妇孺和病后体虚者，还具有扶正强壮作用，并常用于治疗老年慢性气管炎等病症，对高血压、血管硬化患者，尤为适宜。

从银耳中分离出来的多种糖类物质，对恶性肿瘤也有明显的抑制作用，常服银耳汤，还可起到嫩肤美容的效果。

银耳又是席上珍品佳肴和滋补佳品。用冰糖、银耳各半，放入砂锅中加水，以文火加热，煎炖成糊状的“冰糖银耳汤”，透明晶莹，浓甜味美，是传统的营养滋补佳品；用银耳、枸杞、冰糖、蛋清等一起炖制的“枸杞炖银耳”，红白相间，香甜可口，具有较强的健身功能；用银耳与大米煮粥，也是别具风味的营养佳品。

4. 菊花

菊花含有挥发油、菊甙、腺嘌呤、胆碱、水苏碱、维生素 A、维生素 B 等，具有抗菌、解热等作用，对心血管疾病也有显著的防治作用。菊花在防治老年病方面也有一定的功效。菊花具有散风清热、平肝明目、调和血脉的作用，用

于治疗风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花以及冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂等老年性疾病。

菊花的药用功能很多,菊花茶就是一种有药用功能的清凉饮料。取菊花 10 克,沸水冲泡,代茶频饮,能疏风清热,平肝明目,对眩晕、头痛、耳鸣有防治作用;如用菊花 10 克,茶叶 3 克,煎水代茶或研末冲茶饮用,则有消脂、降压、减肥轻身功能,适用于肥胖症、高血脂症、高血压患者服用。中老年人经常饮用,能预防上述疾病的发生。

菊花的食用方法也很多,可凉拌,可炒食,可做馅,可制饼,可做糕,可煮粥。可用菊花嫩苗炒食,清冽可口,能开胃进食;用菊花煮粥,可清心明目;用菊花作羹,既具有浓郁清香的地方特色,又有祛病健身延年的特殊功效。

5. 花粉

每百克花粉的蛋白质含量可高达 25~30 克,其中还含有十几种氨基酸,并且呈游离状态,极易被人体吸收。这是其他任何天然食品所无法比拟的。花粉中还含有 40% 的糖和一定量的脂肪,以及丰富的 B 族维生素和维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K 等,其中维生素 E、维生素 K 都是能延缓人体细胞衰老过程,有延年益寿作用的重要物质。花粉还含有铁、锌、钙、镁、钾等十多种无机盐和三十多种微量元素及 18 种酶类,还含有核酸及某些延缓人体衰老的激素、生长素、抗菌素等。因此说花粉是一种全能型营养食品。

花粉不仅是一种营养食品,而且有着良好的医疗作用。花粉对糖尿病、肾结石、胃炎、肝炎、贫血、失眠、神经衰

弱、气管炎以及前列腺炎和心血管等疾病都有一定的治疗效果。野玫瑰花粉可治疗肾结石，苹果花粉可预防心肌梗塞，山楂花粉可作强心剂，栗树花粉可补血和减少前列腺充血。

花粉食品还是一种功效卓著的体力和耐力的增强剂。还因它含有一种高效能的生物活性物质，能改善人体组织器官的新陈代谢，增强心血管功能，延缓衰老，所以花粉又是一种轻身益寿食品。

第三节 心理情绪保健

一、心情放松的方法

现代化快节奏的工作给人们的精神带来了不少压力，下面 10 种放松法可以帮助减轻精神压力，使自己身心放松。

1. 想象

通过想象一个所喜爱的地方，如大海、高山或自家的小院等放松大脑。把思绪集中在所想象东西的“看、闻、听”上，并渐渐放松，由此达到精神放松。

2. 打盹

学会在一切场合，如家中、办公室、走廊、甚至汽车里打盹，只需 10 分钟就会使人精神振奋。

3. 按摩

紧闭双目，用自己的手指尖用力按摩前额和后脖颈处，有规则地向一定方向旋转，不要漫无目的地揉搓。

4. 呼吸

快速进行浅呼吸，为更好放松，慢慢吸气、屏气，然后

呼气，每一阶段持续 8 拍。

5. 腹部呼吸

平躺在地板上，面朝上，身体自然放松。紧闭吸气，最后放松，使腹部恢复原状。正常呼吸数分钟后，再重复这一过程。

6. 摆脱常规

经常试用一些各种不同的新方法，做一些不常做的事，比如双脚蹦着上下楼梯。

7. 沐浴时唱歌

洗澡时放开歌喉，尽量拉长音调。因为大声唱歌需要不停地深呼吸，这样可以得到很好的放松，使心情愉快。

8. 发展兴趣

培养对各种有益活动的兴趣，并尽情地去享受。

9. 伸展运动

伸展对消除紧张非常有益，它可以使全身肌肉得到放松。

10. 放松反应

舒适地坐在安静的地方，紧闭双目，放松肌肉默默地进行一呼一吸，以深呼吸为主。

二、克服嫉妒心理的方法

嫉妒感是由于嫉贤妒能，生怕别人超过自己而产生的一种情绪体验，是一种狭隘心理。嫉妒实质是对某些方面比自己强的人产生的一种忌恨。嫉妒者当看到他人的才华、进步、成绩、专长甚至相貌超过自己时就不舒服、不愉快甚至恼怒，千方百计采取诽谤、贬低、攻击和背后议论等方式进行诋毁，

甚至妄图置人于死地而后快。

能力相近、地位相近、年龄相近、空间相近、专业相同、性别相同、兴趣爱好相同的人之间易产生嫉妒现象。女人之间的嫉妒比男女之间的嫉妒现象更多，而且更复杂、细腻、微妙、持久。这是因性别相同，相互比较的基础增大，加之女人一般要比男人气量狭小而致。

嫉妒不仅害人，而且害己，大部分容易嫉妒的人，都会出现一些身体的疾病，如胃痛、背痛等。嫉妒如任其发展，会使人变得虚伪、狡诈、颓废、仇恨，甚至堕落犯罪。

嫉妒之心人人有之。那么如何将自己的嫉妒之心引向竞争、赶超的正确轨道呢？

1. 自省法克嫉

就是要彻底认识嫉妒是以害人的目的开始，以害己的结束告终，并腐蚀社会风气，危害事业的发展和社会进步的，从而产生厌恶情绪，并在心理和行动上自发克制嫉妒感的产生。

2. 竞争法超越

从心理上看，嫉妒是一个人内在软弱自卑的表现。嫉妒者因心灵巨大创伤和某种无法补偿的缺陷，无力与强者竞争，又怕别人超过自己，这种心理上的不平稳只得用贬低别人来求得补偿。

认识到嫉妒的实质后，就要做一个敢于向强者挑战的强者，把嫉妒心变为赶超力，努力超过对方，取得对手以上的地位。否则，绞尽脑汁地想把对方搞下来或者采取攻击、议论、贬低的手段，既在众人面前暴露自己的狭隘、自私、无

能，又会受到他人的鄙视和惩罚，使自己陷入更大的痛苦之中。

3. 转移法消嫉

是有意识地转移自己的思维内容，或者把自己投进繁忙的学习、工作中去，事情一忙，人的注意力就会专注于新从事的工作，而无暇去胡思乱想。

另外，也可有意识地把注意力调节到自身的优势和对方的劣势上。当嫉妒某人时，总是因为他在某些方面的优势深深刺痛了自己，而自己此方面又恰恰是劣势。这一差异正是产生嫉妒感的根源。如果调节一下自己的注意力中心，即看到自己优于对方的另外一些方面，原先失衡的心理就会重新获得平衡。

4. 拓宽法驱嫉

嫉妒感严重的人往往目光短浅，气量狭小，自我膨胀。凡事只想到自己，不甘人下，不把别人的成绩看成是对社会的贡献，而首先看成是对自己的威胁。因此，要驱嫉，就要铲除私念，拓宽心胸。

要容人。既要容得下异己之心，又要乐纳强己之人，真正做到：己欲立先立人，己欲达先达人。

要自知。繁花似锦，总有凋谢之时；华盖如亭，难于经世不衰。一个人不可能样样比别人好、事事比别人强，因此，在学习生活中，既要不服输，又要服输。要善于博采他人精华，不断丰富完善自己。这在很大程度上可驱除嫉妒心理。

5. 牢记克服怯弱的法则

径直迎着别人走上去。

训练自己盯住对方鼻梁，让人感到人在正视他的眼睛。

开口时声音洪亮，结束时也会强有力；相反，开始软弱，那么收场时也就软弱。

学会适时地保持沉默，以迫使对方讲话。

会见一个陌生人之前，先列一个话题单。

熟记演讲的首尾，那么从头到尾都会从容镇定。

想方设法接触伟人，和比自己强的人交往。这样，会学到知识，同时还可以观察强者的弱点和缺点，从而增强信心。

不断给自己出难题，不断获得克服羞怯的方法。注意，这些只是窍门与法则。首先还需精通本职工作，有能力才会有信心，也才有自己作为一个强者在社会上的价值。

三、摆脱孤独与寂寞的方法

从心理学讲，孤独感是一个人友谊的需要得不到满足而产生的一种空虚的内心体验，随着改革开放和社会主义市场经济的发展，一些人既认识到了交际能力对于事业成功的重要性，又叹息世态炎凉、知音难觅。产生孤独、寂寞感的主要原因，除了外界的强迫因素外，一是自己过于洁身自好、或自命清高，不善交往；二是自己过于自卑，缺乏积极从事交往活动的勇气。

有的总认为别人瞧不起自己，因而把自己封闭起来。低层次的孤独感如不及时引导，往往会淡化工作热情、削弱开拓精神、影响工作成绩和身体健康。严重的孤独感患者还会

产生厌世情绪，甚至走上自杀的绝路。

另外，低层次的孤独感，还会导致有些人寻求消极的精神寄托和感情依赖。长期的孤独感还会造成情绪紊乱，使人的免疫系统受到影响，因而易患各种疾病。

由此可见，现代人的孤独感，是成功道路上不可忽视的重要心理障碍之一。那么，如何摆脱孤独感的困扰呢？

1. 树立自信

有孤独感的人，往往都有一种潜在的自卑心理。既渴望友谊和成功，又怕露短或遭受失败，因而自我封闭起来。其实，每个人都有长处和短处。人的智力除3%超常者和低下者之外，绝大多数正常人的天赋是相差不多的。

自信心强的人，乐观向上，信心百倍，勇于行动，勇于实践，勤奋补拙，能够充分发挥自己的潜力，在事业上有所作为；在交往上不卑不亢，四海交友，乐于助人，因而也能得到他人的帮助和友谊。由此可见，要摆脱孤独，首先要战胜自卑，摆脱自我束缚，大胆热情地与他人交往。

2. 敞开心扉

要摆脱孤独获得朋友，就要以诚挚、热情、信任的态度对待他人。一个心胸开阔、热情诚挚的人能广泛地吸引朋友，很少感到孤独。另外，与丰富多彩、变幻无穷的大自然做朋友，也可排除寂寞。如感到孤烛烦闷时，走入繁花似锦的花园或迈向波涛汹涌的海边，心情就会豁然开朗。

3. 投身事业

如果一个人的目标高远，有所追求，就会积极进取，将全部身心投入学习和事业的奋斗之中，在学业的成功之中取

得快慰，战胜孤独。一个活着而有所爱、有所追求的人，是不怕寂寞的。不会在乎自己是不是一个人在走路，因为所爱的事物会陪伴着自己，而追求的目标又会使之坚强。

4. 拓展兴趣

兴趣是推动人们活动的内驱力。兴趣广泛，就会扩大人的交往范围和层次，增加交往活动和交往对象，有幸结交各种朋友，从而摆脱孤独。另外，广泛的兴趣爱好还可丰富人的知识，活跃人的思路，陶冶人的情操，提高人的适应能力。

5. 广交朋友

现代人把良好的人际关系看作事业发展的无形财富，因而注意广结善缘，四海交友，既与志同道合的人结为知己，又善于和个性、兴趣、认识不同的人做朋友，以拓宽信息渠道，为未来事业的发展奠定人和基础。他们走到哪里都宾朋满座，很少感受孤独的痛苦。

由此可见，交友不可求全责备，十全十美的朋友是难觅的。要免受孤独的困扰，就须以容天容地的宽阔胸怀广结朋友。

6. 积极参与

积极参加各种集体活动，善于参与周围人的谈话，就会在与人热情交往的气氛中打破被冷落的尴尬局面，忘掉自己的痛苦。如果自视清高，总要超凡脱俗，与周围人格格不入，就难免将自己置于他人敬而远之的孤独境地。因此，要多想想为他人和集体做些什么，待人随和一点。

四、消除紧张情绪的方法

长期处于紧张状态一方面会使心理产生沉重感、压迫

感、失落感、抑郁感和不安全感，从而可引起血压和血糖升高，易造成高压、冠心病等心血管系统疾病；另一方面，长期心理紧张也会使人的植物神经系统功能紊乱，降低人的免疫抗病能力，从而引起诸如胃肠溃疡、便秘、腹泻、偏头痛、神经性厌食、神经衰弱等多种疾病。

如何消除紧张情绪，现介绍一些简单易行且行之有效的心理疗法。

1. 大笑

当大笑的时候，心肺、脊背和身躯都得到快速锻炼，胳膊和腿部肌肉都受到刺激。大笑之后，血压、心率和肌肉张力都降低了，从而使全身放松。

2. 做深呼吸

当焦虑时，人的心跳加快，呼吸变得短而急促。但是如果做缓缓的深呼吸，几乎立刻就能静下来。方法很简单，通过鼻子慢慢地吸入空气，使肺和胸腔扩张；然后从鼻子呼气，同时默默地“放松”。在工作的时候，抽出一、二分钟做深呼吸，习惯了，紧张时刻就能自如地进行深呼吸了。

3. 见缝插针健康法

抓住哪怕一点点空余时间，这时什么也不要想，赶紧收紧自己的腹部，收拢下巴颏，扭动自己的身子，打个哈欠。只要能把这几个动作连贯起来，还能收到增进健康之效。这种“见缝插针健康法”大概是最简单易行的自我放松疗法了，它特别适用于那些学习、工作十分紧张的人。

4. 意守丹田法

先静下心来，排除杂念，两眼似睁非睁，似闭非闭，把

注意力集中在下丹田（腹部脐下3厘米处），想象着在丹田有一股气，接着用腹式呼吸法慢慢进行呼吸。吸气时想象着丹田这股气由腹部逐渐上升到胸部，再上升到头部，直到头顶“百会”穴（头顶正中线与两耳尖连线的交叉处）；呼气时，想象这股气由百会向后、向下顺着脖子、脊梁下行，直到“会阴”（指骨盆的下方，左右两腿之间的区域，后部有肛门，前部有外生殖器），再向前、向上回到丹田。这样一呼一吸，周而复始，反复进行。

由于集中了全部注意力，就能渐渐达到排除一切杂念、心静神宁的境地，从而收到消除紧张、自我松弛的功效。这种自我放松的心理疗法，所受条件限制很少，不管是什么地方，也不论是站着、坐着还是躺着，都可以进行，而且所花时间长短不拘，比较简便易行。

5. 洗温水浴

水温为38.5左右的浴水最能使人放松。使身体变暖甚至可以引起生物化学变化，从而提高睡眠质量。为加强温水浴的镇静效果，需要结合一种渐进的放松形式，即首先彻底放松胳膊，沿着胳膊、通过肩膀和脖颈，最好达到头部。让它温柔的作用力进入身体的紧张部位。接着再从脚开始，慢慢到达全身。

五、修正心目中做人的标准

一个人的品行、成就永远不会超过其自信心的限度。一个人只有认为自己是美的、善的、能够成功的，才能去拼搏、去努力争取，尽力使自己成为自信的人。自信是一切成功的基石，连自己都没有信心去做好的事情，很难会取得成功。

有些事看起来困难，其实做起来很容易。因此不论是改变他人或自己，首先要改变自己心中的做人标准。

自尊、自爱、自强，终究会成才。由此可见，自信是人才成功的基础。只有满怀自信的人，才能在任何地方都把自信沉浸在生活中，并实现自己的愿望。

1. 制订适宜恰当的目标

成功的喜悦体验是自信心产生的源泉。自卑的人一般比较敏感脆弱，害怕竞争，经不起挫折的打击。如果对自己的期望值太高，目标定得太大，就易于受挫，从而导致自卑感的增加。

因此，要获得成功的体验，提高自己的自信心，凡事不应常怀奢望，要知足常乐。如目标较大较高时，可将它分解为一个个易于成功的小目标，通过每个小目标的成功实现来激励自己，提高自己的自信心，一步一个台阶，最终达到高峰。

2. 努力升华，积极补偿

盲人尤聪，瞽者尤明。这是生理上的补偿作用。人的心理也同样具有补偿能力，当自己遭受某种挫折打击或因生理缺陷受到困扰时，可以转而追求比较崇高的或价值更大的目标，借以弥补因失败而丧失的自尊、自信，减轻挫折、缺陷造成的痛苦。生活中“失之东隅，收之桑榆”、“勤能补拙”的事实屡见不鲜。

伟大的生命其实就是一部奋斗史。优秀的品格和许多辉煌成就，往往可因个人生理缺陷造成。挫折、缺陷是懦弱者、自我毁灭的理由，也是强者奋取补偿升华的动力。“自古英

雄多磨炼，从来纨绔少伟男。”由此可见，人的缺陷和挫折失败并不可怕，可怕的是自己无决心、无志气、无毅力。

3. 大胆去做

培养自信心的另一个行之有效的途径，就是敢于去做。没有“敢”字，就谈不上任何自信的建立。大胆地去做自己害怕的事情，并力争得到一个成功的记录。这样的事情敢于去做并且取得成功，那么，一些不很怕的事情也就更敢去做了。在做的过程中，自信逐步增强。进行积极的自我暗示和鼓励。

当面临某种情况或活动，感到信心不足、心情紧张时，一是通过深呼吸使心情尽快平静下来；二是通过自我暗示给自己壮胆：“你并不比别人差，一定能够取得成功！”三是不去想成功或失败的后果，而是抱着豁出去、闯一闯的心理去从事自己理想的事业，从而减轻思想负担，增强信心，使能力得到充分发挥，用行动证明，别人能干的，自己也能干。

4. 充实知识，提高修养

人的气量小与其知识修养有很大关系。人们常说那些为一丁半点小事就反目相吵的人“缺少教养”。一般说来，缺乏知识修养的人容易想不开。一个人知识多了，立足点就会提高，眼界也会开阔，待人处事就会着眼于大处，“大肚能容天容地，于己何所不容”，对“身外之物”拎得起，放得下；对他人的伤害、甚至侮辱能宽恕，丢得开，能够认识到，仇恨对自身所造成的危害往往比被仇恨者要大。

当然，满腹经纶、心胸狭窄的人也有，但这并不意味着知识有害于修养，也许这种人不加强修养，危害会更大，只能

说明我们应该知行一致而已。培根说：“读书使人明智。”因此，经常读一些名人传记、人际交往、心理卫生等方面的好书，对于矫正自己“气量小”的毛病，是大有裨益的。

5. 淡化自我意识

气量小的人大多是自我意识过于敏感，对人对事疑心重重，总认为他人对自己不怀好意，斤斤计较别人的一言一行。他人无心的一件小事，也硬往自己身上拉，结果“疑人偷斧”，庸人自扰。

社会交换理论认为：人们在交往中的付出（态度、行为、物质）和获得是等价的。如果遇事豁达，谦让对方，对方大多也不好意思再斤斤计较。反之，如果对别人的一点伤害就耿耿于怀、睚眦必报，结果引来的多是“以牙还牙”的恶性循环，将自己困扰在这些鸡毛蒜皮的小事之中，最终是“得来皮毛输去牛”。

总之，在人际交往中，如果淡化自我意识，人的气量就会不知不觉地大起来。

6. 加强自我监督

人的气量的改变，不是一朝一夕的事，需要积以时日。在这个过程中，只要循序渐进地为自己规定性格陶冶日程，经常自我检查、自我监督、自我警示，并逐日记自己的性格表现，就会使自己的性格一点点地完善起来。

六、驱散抑郁悲观情绪的方法

抑郁情绪是一种自我封闭、内心苦闷的非常心态，几乎人人都会出现。但一般情况下，大多数有抑郁情绪的人并不都是抑郁症，因为可以是偶然的或短期的。而少数人由于长

期处于抑郁之中不加遏制，最终发展成为抑郁症。

抑郁症是心理疾病。抑郁症的主要症状是：

心境郁闷苦恼，情绪低落寡欢，情性孤僻沮丧，易伤心落泪，对事物丧失兴趣；

失眠、早醒或其他睡眠障碍；

容易激动或行动缓慢甚至迟钝；

食欲不振、体重减轻；

常感疲劳，缺乏精力，活动减少；

注意力分散，思考力减弱，记忆力下降；

自卑自责，对未来丧失信心，严重时可出现幻觉或牵连性妄想；

反复出现自杀的意念，严重时有自杀的企图或行为。

在这 8 项中，如果有 4 项症状符合，就应考虑患有抑郁症。

抑郁症可分为两种不同的类型：一是躁狂抑郁症，二是心因性抑郁症。

所谓躁狂抑郁症，其症状常有以下表现：首先是常常无缘无故地情绪低落，经常独自伤心落泪，羞怯于见人。其次是感到自己思维变得十分迟钝，脑筋转动不灵。同时，有自责自卑观念，认为自己已成了没有用的人，成了社会的寄生虫，甚至用自杀来了结自己的一生。再次是行为活动变得特别缓慢，不愿活动，或者独处一隅终日卧床。

所谓心因性抑郁症，是由于严重的精神因素的作用，如亲人突然死亡、失恋、被诬陷以及其他天灾人祸等造成的抑郁症。它与躁狂抑郁症有明显不同。如失眠表现并不是早醒

而是入睡困难，甚至常常彻夜不眠。躁狂抑郁常无明显原因而突然发生，心因性则有明显的环境精神因素。在躯体症状方面，躁狂可有便秘、食欲不振等，而且十分明显，但心因性抑郁则没有躯体症状或极不明显。

对于抑郁悲观情绪可按以下步骤采取措施。

1. 及时治疗

首先要搞清楚是哪一种类型的抑郁。然后及时进行心理治疗，同时辅以抗抑郁药物治疗。这样效果会更好。但须在医生确诊后并在医生指导下进行。

2. 以喜胜忧

患了抑郁症，应当想方设法使自己高兴愉快起来，例如多参加集体活动，特别是文娱体育活动，从中获得人生的乐趣，减轻抑郁悲观情绪。因为一个人融入集体之中，就能体会到集体的力量，同时也可以体会到作为集体一员的自己的力量，这样就可以增强自己生活的信心和动力，从而减轻情绪上的抑郁。

3. 倾诉渲泄

心情苦闷时，可以找亲朋好友谈谈心，把自己心头的积郁全部倾诉出来，使不良的情绪得以疏泄。这样，精神上就会变得轻松愉快。

4. 丰富生活，转移注意

要把生活安排得充实而丰富，特别是在工作或学习之余，要尽可能多地进行一些野外活动，接受大自然的熏陶，以豁达胸怀，怡然自乐，也可以多逛逛公园或动物园，在欣赏园庭美景、自然风光或动物的风趣之中，增加自身的生活

乐趣，使精神有所寄托；还可以多看马戏、喜剧等，借助演员的幽默风趣表演，在愉快的笑声中引发自身的愉悦情怀。

5. 注意培养豁达的性格

性格开朗、豁达，心胸豪爽开阔的人不易患抑郁症。而性格内向且心胸狭隘、孤僻多疑，对人对事多不感兴趣的人，易患抑郁症。要注意培养自己遇事不愁、处世不忧、容人容事、不计小节的开朗性格，努力摆脱心胸狭隘、目光短浅、自私自利、斤斤计较的小农思想和市侩习气。

七、失恋的心理卫生及保健

美好的爱情，可以奏出人生最动人的乐章。它能唤起青年对生活最炽热的爱，能燃起青年智慧和灵感的火花，能推动青年卓有成效的社会创造。相反，失恋却是一件令人十分痛苦的事，它能灼伤青年美好的心灵。

意志薄弱者会走向两个极端：其一是自我惩罚，食不甘，寝不安；或是发誓不再恋爱，以致痛苦绝望，轻生自杀；其二是惩罚别人，变友为敌，嫉恨对方，以致行凶报复，同归于尽；或是恶言诽谤，谣言杀人。持这两种态度的青年都缺乏应有的心理卫生知识，那么，失恋时的心理卫生应体现在哪几个方面呢？

1. 失恋不失志

失恋后决不萎靡不振、失去对事业追求的志向和信心。人生的意义包罗万象、蕴含丰富，除了爱情，还有很多事值得我们注入热情，把精力放在事业上，可以冲淡失恋的痛苦。

2. 失恋不失德

不要因失恋的痛苦和愤怒去做过激的蠢事。它是愚昧无

知的表现，不但不是解除痛苦的良药，更会造成违反道德人性、触犯刑律的结局，失恋后，与对方的爱情可以逝去不返，但友谊还不能抛弃。

3. 失恋后要乐观豁达

振奋精神，把眼光投向未来，而不死死盯住眼前的爱情挫折。当然，冷静地分析一下过去失恋的原因，吸取一些教训，有助于心情的开朗。

4. 善于排除痛苦

会运用旅游、散步、听音乐、看书、写作、运动、与人倾谈、更勤奋地工作等办法来分散注意力，自我解脱。

5. 不要放弃对爱情的新追求

失恋后就想独身一辈子，这是不现实的。没有爱情的人生是不完美的，应该继续去叩响爱情的大门。

第四章 女性孕前保健

第一节 孕前的准备

一、怀孕的心理准备

大量研究表明 :女性怀孕期间的心理状态与情绪变化直接影响着体内胎儿的发育 ,影响着孩子成年后的性格、心理素质的发展。由此看来 ,怀孕期间女性良好的心理状态不仅影响着孕妇 ,而更重要的是对孩子的直接影响。

如果婚后新婚夫妇都希望尽快要孩子 ,双方就必须从心理和精神上做好准备 ,内容包括 :

1. 接受怀孕期特殊的变化

妻子形体变化、饮食变化、情绪变化、生活习惯变化以及对丈夫的依赖性的增加。

2. 接受未来生活空间的变化

小生命的诞生会使夫妻双方感觉生活空间和自由度较以前变小 ,往往会因此感到一时难以适应。

3. 接受未来情感的变化

无论夫妻哪一方 ,在孩子出生后都会自觉或不自觉地将自己的情感转移到孩子身上 ,从而使另一方感到情感的缺乏或不被重视。

4. 接受家庭责任与应尽义务的增加

怀孕的妻子需要丈夫的理解与体贴,尤其平时妻子可以做的体力劳动,在孕期大部分都会转移到丈夫身上;孩子出生后,夫妻双方对孩子的义务与对家庭的义务都在随着时间的迁移而增加。

不论是正在盼望着怀孕,还是对此抱有随遇而安的想法,或是对可能发生的事情感到困惑、担忧、恐惧,甚至在还没来得及做任何基本准备时已经怀孕,即使这样,一旦怀孕成为事实,就要愉快地接受它。要知道,怀孕、分娩不是疾病,而是一个正常的生理过程,天下几乎绝大多数的女性都经历了或正在经历或将要经历这个阶段。

以一种平和、自然的心境迎接怀孕和分娩的到来,以愉快、积极的态度对待孕期所发生的变化,坚信自己能够孕育一个代表未来的小生命,完成将他平安带到这个世界上的使命,就是我们需要做的心理准备。

这种心理准备是夫妻双方的。丈夫充分的心理准备可以帮助妻子顺利度过孕期的每一阶段,并对未来孩子的成长发育奠定坚实的基础。从女性到妻子、从结婚到怀孕、从分娩到做母亲,所有的变化都是人生经历的自然过程与阶段。

因此,新婚的年轻夫妻,无论是妻子还是丈夫,只要以自然与平和的心理,接受这些自然的事实与过程,用我们聪明的大脑思考,用我们可以沟通的方式与生活的伴侣及时沟通,共同警惕在每个过程或每个阶段可能发生的问题或矛盾,并及时处理解决。

相信每对夫妻都会以非常健康的心理面对发生在面前

的一切；每对夫妻都会相互支持并非常顺利、安全地度过每个自然阶段；每对夫妻都可以保持结婚时的最佳状。

二、怀孕的生理准备

1. 确定要不要孩子

有的因家庭中有遗传病史如遗传性精神病、智力低下、躯体疾患、糖尿病、高血压等，或妻子患有慢性病如心脏病、肾炎、癫痫等，对要不要生孩子犹豫不定，这就需要通过向医生请教之后，经过充分商量，再决定要不要孩子。

如已确定要孩子，就须从夫妻双方的健康状况、年龄、工作及学习的安排、家庭的经济状况，甚至小孩出生后的哺养和教育问题作全面考虑，做到“心中有数”，选择各种条件都处于最佳状况的时期，来完成生儿育女的人生大事。

2. 怀孕应具备的条件

女子体内有了受精卵存在就叫怀孕。要达到怀孕的目的，必须具备四个基本条件。

要有健康、足数的精子。男方的睾丸中能产生健康的精子。一个健康而发育正常的男子每次射精约几亿个精子，如精子数少于 6000 万，就会减少受孕的机会。

要有健康的卵子。成熟而健康的女性，卵巢每个月排出一个成熟的卵子。

精子和卵子的会合。健康而有活动能力的精子，在女性生殖道内能存活 2 至 3 天；精子利用尾部的摆动向上行至输卵管，与卵子结合。

女性的排卵期在下次月经前十四天左右，此时同房，受孕的机率最高。所以，要想怀孕，要选好同房的时间，为精

子和卵子的结合创造条件。

着床。精子进入女性阴道之后，其中少数精子沿宫颈粘膜上升，穿过宫腔，进入输卵管，在输卵管外三分之一处与卵子结合，称受精卵。受精卵在输卵管内移动，经四五天到达子宫腔。受精卵在四五天的运行中，不断地进行分裂。在受精的第八天，受精卵分泌一种酶，侵蚀子宫内膜，然后进入子宫致密层，表皮缺口封闭，把受精卵全部包埋在子宫内膜中间，这个过程叫着床。

受精卵着床后，在子宫内迅速生长发育，形成胎儿及胎盘、脐带、羊水等附属物。

如果子宫内膜发育不好或有病变，受精卵就不能着床，而被排出体外，从而也不能怀孕。

第二节 孕前保健

一、孕前膳食与营养

妇女怀孕之前的水平与妊娠有着密切的关系。孕前营养良好，可以较容易地适应怀孕所带来的负担。身体健康的妇女在怀孕期间反应一般较轻，而且也很少患妊娠高血压、妊娠中毒症等疾病。

1. 胎儿营养取决于母亲的供给情况

健康的妇女一般抵抗能力强，偶尔在怀孕期间食欲不好，食物摄入量下降，可动员机体的贮存来满足母体和胎儿的营养供给，可以较好地保护胎儿的生长发育。

相反，怀孕前营养不好，孕前营养储备很少，偶尔伤风

感冒，也可能使胎儿的生长受到影响，并且缺乏保护胎儿生长发育能力。营养不良使身体的各项生理活动受到影响，并直接影响卵子的成熟和质量。搞好孕前营养需要注意：

2. 恢复体重

有一部分妇女怀孕前由于未注重营养，体重不足，此时应有意识地注意增加自己的饭量，特别要增加一些肉、鱼、鸡蛋等，使自己的体重达到正常标准。

诊治疾病。孕前若患有营养缺乏病，如核黄素缺乏，钙摄入不足，维生素 A 缺乏，缺铁性贫血，叶酸缺乏，锌摄入不足等，应抓紧治疗，以改善营养状况。

熟悉营养知识。对食物的营养价值，食物的合理烹调、调配，营养素在烹调过程中的损失，以及烹调技术也应适当了解。

掌握合理营养原则。选择富含营养的食物，如动物性食物可增加蛋白质的摄入量，牛奶除蛋白质丰富外，还富含钙质，绿色蔬菜是维生素 C、胡萝卜素的良好来源，海产品是不饱和脂肪酸和蛋白质的良好来源，海菜富含碘。选择食物的品种和范围要扩大，以保证各种营养素的摄入。

孕前饭量是否应增加，取决于平时的营养水平。平时营养水平较好的妇女，只需在选择食物上注意即可。孕前健康水平不佳，尤其营养水平低下的妇女，要增加饭量，平时每天吃 400 克米和面的，可增加到每天 500 克。

尽量少食一些纯热能食物，如白糖、点心、蜂蜜等，这些食品摄入多了可使维生素、矿物质摄入量下降。

没有必要服用营养补剂，应当通过选择食物、合理调配

来达到改善营养的目的。

二、选择女性最佳的生育适宜年龄

生孩子太晚,最大的一个问题是较容易出生痴呆等缺陷儿。以最常见的伸舌样痴呆来说,随着母亲年龄的增高,发生率也大为增高。

伸舌样痴呆的发生率,母亲年龄 25—29 岁为 1/1500, 30—34 岁为 1/800, 35—39 岁为 1/250, 40—44 岁为 1/100, 45 岁以上则高达 1/60—1/12。

妇女年龄越大,卵子在卵巢中存积的时间也越长,有些卵子的染色体发生老化、衰退;而且年龄越大,人体所承受的各种射线和污染环境的有害物质及其他毒物的影响也就增多,使遗传物质发生突变的机会增多,从而导致痴呆、畸形儿的比例增加。

高龄初产,也可能出现分娩方面的困难。35 岁以后,妇女骨盆和韧带的松弛性降低、盆底和会阴肌肉的弹性减弱,产程延长和需要手术帮助分娩的情况比 22~30 岁的孕妇要多。

兼顾控制人口数量和提高人口质量考虑,24-29 岁生孩子较为适宜。再晚,也尽量不要晚于 35 岁。由于种种原因,不得不在 35 岁以上生育的妇女,也不要有很大的思想顾虑。即使 40 岁以上生育,配合产前诊断,也是可以保证生一个健康孩子的。

三、什么是高危妊娠

高危妊娠是指孕妇、胎儿、新生儿有高度危险的妊娠。具有高危因素的孕妇,称为高危孕妇,其胎儿则为高危胎儿,

是围产期重点监护的对象。

四、选择配偶最佳年龄

生物钟优生理论认为，实现优生，夫妻的年龄要相当，即双方的生理年龄相当和近月生物节律匹配。

生理年龄的相当，主要指夫妻的年龄应有所不同，根据历代中医的认识和现代科学研究的成果，认为男比女大 6~14 岁最佳。有些发达国家流行着一个选择配偶的年龄关系：女方年龄(X)等于男方年龄(Y)之半加上 7。即： $X=Y/2+7$ ，如一个男子 30 岁，一半为 15，加上 7 就是 22，即选择 22 岁女子为配偶适宜。

五、选择受孕的最佳月份

受孕的最佳月份，应是在 7 月 8 月两个月，因怀孕 3 个月后，正值秋凉，经过孕早期的不适阶段后，此时孕妇食欲增加，睡眠也较好，而且秋天水果、蔬菜新鲜可口，鸡、鱼、肉、蛋供应充足，孕妇摄入这些营养物质对自身营养和胎儿的发育都十分有利。

7 8 月份受孕，还使得最为敏感娇弱的孕早期避开了寒冷和污染较严重的冬季，可减少妊娠早期致畸因素。

全国 36 家单位参加的“七五”重点攻关课题《环境质量与出生缺陷(BD)关系流行病学研究》表明，室内外空气污染对孕早期胚胎致畸影响显著。历时 3 年的调查是在历年综合污染最严重典型(沈阳)、最不严重典型(大连)和处于两者之间(郑州)进行的。三市共监测社区人群 223 万人，监测到 24 小时出生缺陷 6.7%。

冬季大气二氧化硫，总悬浮颗粒浓度最高，出生缺陷率

7.8%，夏季浓度最低，出生缺陷率5%~5.8%，孕早期处二氧化硫和悬浮颗粒两值较高季节，出生缺陷发生的可能性高于低值季节。

7~8月份受孕，经过10月怀胎，孩子在来年的4~5月出生，正是春末夏初时节，风和日暖，气候适宜，对新生儿的护理较容易，有利于产妇的身体恢复。这个季节里衣着日趋单薄，婴儿洗澡不易受凉，还能到室外呼吸新鲜空气，多晒太阳，可预防佝偻病的发生。这个季节，蔬菜品种丰富，有利于供给母亲各种营养，便于供给孩子充足奶水。当盛夏来临时，母亲和孩子抵抗能力都已得到加强，容易顺利度过酷暑。当严冬来临时，孩子已经长到半岁了，平安过冬就较为容易了。

六、哪些情况下不宜受孕

1. 病中不宜受孕

无论是男方或女方在患病中，都不宜受孕。身体有病，各种生理机能必然下降，生殖细胞也不会健康，受精卵的质量自然要受到影响。特别是母亲如患有肝炎、肾炎、心脏病等慢性病，怀孕后，更会加重孕妇病情，胎儿就会先天不足，很容易出现低能儿。

2. 流行病时不宜受孕

流行病是指由于病毒或细菌传播引起蔓延的疾病，如流感、传染性肝炎等。在流行病大流行时，空气中和接触物上都很容易沾染上病毒或细菌。孕妇一旦染上流行病，病毒侵袭胚胎，易使胎儿患病，如再加服某些药物，会影响胚胎的正常生长发育。

有资料统计,深秋和初冬受孕所生的婴儿畸形率高于其他季节出生的婴儿。这可能与冬春季感冒及流感等病毒感染较多,使孕妇在早孕阶段并发病毒感染而致胎儿畸形有关。

3. 大病初愈不宜受孕

夫妇一方大病初愈,元气亏损,身体虚弱,精神不振,身体各器官机能正在恢复中,体内各部分之间的协调能力很差。

4. 酒后不宜受孕

酒精能损害生殖细胞,受损害的精子与卵子结合形成的胚胎呆傻低能儿极多。所谓星期天婴儿即是指这种酒后受孕所生的面丑低能的孩子。准备怀孕的前一段时间内,尤其是受孕当天,严禁饮用烈性酒,同时应减少吸烟,最好戒烟。

5. 灾难发生年不宜受孕

太阳黑子活动剧烈的年份,其耀斑可导致一些地区长时间停电,微波及无线电通讯中断,人体生物电节律长期失常。大地震等灾害可导致人的生理和心理诸节律严重失常。这些情况下受孕,胎儿的身心和智能很难健康正常地发育。

七、蜜月受孕不利优生

新婚受孕,常被人们视为双喜临门的美事。其实,从现代医学的观点看,蜜月受孕实际上不利于优生。

青年男女结婚前总要忙碌一番,往往很疲劳。精子从精原细胞到成熟需 80 天,卵子从初级到卵细胞到成熟需 14 天。新婚前的忙碌使得男女双方在精力和体力上消耗很大,这对生殖细胞生成的质量都会有影响。

新婚期间,亲朋好友间的迎来送往会比较频繁,亲朋相

聚免不了要吸烟饮酒。烟酒中的有害物质可直接或间接地损害发育中的生殖细胞。这种受损害的精子和卵子一旦结合，就易产生畸形儿，也容易引起流产、早产或死胎。

新婚蜜月外出旅行，也不要轻易怀孕。因为在旅途中经常早出晚归，长途乘车，有时还要跨山涉水，生活没有规律，食宿无保证，休息、睡眠不足，身体疲惫困倦，卫生条件较差，性生活较频，如果怀孕，一系列的不良因素对刚发育的胚胎的刺激，很容易发生先兆流产及其他疾病。旅行结婚受孕的妇女，其中发生先兆流产者为 20%，患继发性不孕症为 10% 以上。

第五章 女性妊娠期间的保健

第一节 孕早期保健

一、生理上的变化

1. 是否停经

停经是早期妊娠的主要征象之一。月经一向正常的已婚妇女，在身体健康且无其他特殊情况下发生停经现象，就应想到了是否有孕了，要及时去医院检查。

2. 是否有早孕反应和生理变化

大多数妇女在怀孕的最初一段时间有恶心、呕吐、食欲不振、偏食、乏力、嗜睡等反应，而且有尿频、乳房胀痛及乳晕着色等生理变化。

早孕阶段，胚胎组织各器官系统迅速分化、形成、发育，是对胎儿生长发育影响最大的阶段。也是为人体奠定基础的重要阶段。在这期间，人体的大部分器官已初具雏形，妊娠中、后期胎儿就按这个早期塑造的的雏形进一步发育成熟。如果早孕阶段胚胎组织成型异常，势必会育成畸形儿。

及早确定怀孕是做好早孕保护的重要环节。想要孩子的妇女，一旦知道自己怀孕了，就应从饮食起居，精神状态、劳动休息、疾病防治等各方面予以注意，有意识地避免对胎

儿有害的内外环境的刺激，保护胎儿顺利地过度早孕阶段。

二、孕期的划分

孕期是从末次月经第 1 天开始直至胎儿分娩这段时间，大约 280 天左右。孕期分为孕早期、孕中期和孕晚期 3 个阶段。

孕早期是从怀孕起到第 3 个月；孕中期是从第 4 个月到第 6 个月；孕晚期是从第 7 个月开始一起到分娩前。

孕期是女性一生中的一个重要的生理变化时期。在这一时期，女性的心理、生理都发生了变化；既有将为人母的暗暗滋长的喜悦心情，又有新奇和因缺乏科学知识而对分娩产生的害怕思想。复杂的心理变化将直接影响到精神状态，又通过神经系统对体内胎儿产生影响。所以，孕妇要注意心理卫生，保持心情愉快、平和。

随着怀孕月份的增长，孕妇的心脏、肝脏、肾脏、乳房、皮肤等都发生了一系列变化。孕妇的身体状况对胎儿的正常发育起着重要作用。孕期妇女的饮食、起居、用药、衣着都关系到胎儿的身体发育和智力发育，关系到能否实现优生大问题，也关系到孕妇自身健康状况。

所以，孕期保健还包括生理卫生及孕期生活常识等内容，如保证充足的睡眠和休息，适当劳动，保护清洁，注意营养等。根据怀孕到分娩这一全过程中不同孕期的不同特点，在怀孕的各时期保健的内容也不尽相同，应根据实际情况采取特定措施，为优生打下良好的基础。

三、预产期的计算方法

根据末次月经日期计算预产期。从末次月经第一天算

起，在月份上减 3 或加 9，日期上加 7，提得日期就是预产期。

举两例说明：一孕妇末次月经时间是 1992 年 10 月 11 日， $10\text{月}-3=7\text{月}$ ； $11\text{月}+7=18\text{日}$ ，预产期为 1993 年 7 月 18 日。以上计算方法适用于月经周期为 28~32 天左右的妇女，如月经周期 20 多天 1 次，预产期可能提前几天；40 多天来 1 次月经的，则可能后延几天。

根据胎动计算预产期。怀孕后没有记住末次月经的日期，就不能用末次月经来计算预产期，这就需要根据胎动来推算。胎动是指孕妇自我感受到的胎儿在子宫内的活动，一般开始于妊娠 18~20 周，根据胎动开始的日期，再加上 20 周就推算出预产期。

预产期是推算出来的，所以，孕妇分娩并不正好是预产期日期，这是正常的，预产期前后 2 周内分娩都属于正常分娩。

第二节 孕期的保健

一、妊娠早期谨防病毒感染

妊娠早期是胚胎发育成胎儿基本雏形，即形成头颅、面部、四肢、内脏的关键时期。在这个时期如受到外来影响，包括环境、药物及病毒感染，则胎体任何一个部位都不能不发育或向异常方向发育。如唇的吻合是在受精后的第 36 天，在此之前如受到刺激，就有可能发生唇腭裂。心脏在受精后 26~27 天开始发育。如在这一期间受外界影响，有可能使心

脏发育缺陷等。

妊娠早期胎盘尚未完全形成，其屏障功能发育不够完善，侵入母体的病毒容易进入胎体。目前知道有三种病毒肯定对胎儿有致畸作用：

1. 风疹病毒

风疹是风疹病毒引起的一种疾病，它与通常所说的风疙瘩完全不同。风疙瘩在医学上叫荨麻疹，是一种对胎儿没有影响的过敏性疾病，多由风、寒、湿、热、虫等引起皮肤突然发生大小不一的瘙痒性红块，俗称风疙瘩。风疙瘩随搔抓而增大，增多，可以融合成片，时消时发，消退后不留任何痕迹。

而风疹病毒感染，临床症状为上呼吸道感染症状，发烧 38 左右，并伴有特殊斑丘疹，发生部位为躯体四肢，浅红色点状皮疹似猩红热，2~3 天后融合成片，容易与猩红热混淆。

人群中 95% 以上已感染过风疹病毒，而且感染时往往没有自觉症状，但身体里会产生抗风疹病毒的抗体，这里所说的风疹病毒感染指的是受孕以前没有感染过这种病毒，而且不具备对抗这种病毒的抗体的人。风疹病毒是传染性极强的致畸因子，亦是致畸作用最明显的一种病毒。

妊娠早期感染风疹病毒以后，风疹病毒即可通过胎盘感染胎儿。继而发生胎儿病毒血症，并迅速扩散，若胚胎受损严重，随即死亡。感染时若处于器官形成期会严重影响器官发育，形成畸形，称为风疹综合征，可出现眼缺损、先天性白内障、小眼、视网膜脉络膜炎或青光眼等，也可出现外耳畸

形或耳聋、心血管动脉导管未闭及肺动脉狭狭窄，有时还有小头畸形、脑脊液水及运动障碍等。

孕妇被风疹病毒感染，最好立即停止妊娠。孕妇感染风疹病毒愈早，胎儿组织器官的损害也愈广泛和严重。妊娠1个月患风疹，59%婴儿有先天性缺陷；妊娠2个月患有风疹，22%婴儿有先天性缺陷；妊娠3~4个月患风疹，6%~8%婴儿有先天性缺陷；妊娠4个月以内患有风疹，30%的孩子有听力缺陷。有些体征出生时不明显，出生后数周、数月或数年才明显出现。

风疹病毒诱发先天性畸形除白内障外，还有心脏病畸形（动脉导管未闭、心房和心室间隔缺损）、耳聋、青光眼、小眼、小头、智能发育不全和牙釉质缺损等。风疹病毒还可以引起胎儿生长迟缓、心肌损害。如怀疑有风疹病毒感染或有风疹接触史，可测定风疹抗体，如免疫球蛋白IgM阳性，说明近期有过风疹病毒感染，应考虑终止妊娠。

为预防各种病毒感染，孕妇尽量少去公共场所，注意环境卫生和个人卫生，尽量减少各种感染机会。

2. 巨细胞病毒

此病毒普遍存在于人体中，从怀孕早期到后期，孕妇都可以被此病毒感染。

受感染后，临床症状不明显，或有轻微类似上呼吸道感染症状，如发烧、皮疹、淋巴结肿大等。早期感染易引起流产、死胎，后期感染主要引起小头畸形、智力发育障碍，亦有报道可引起先天性心脏病、脐疝、足畸形和肝脾肿大等。

近年来，已在母体血液及宫颈粘液中分离病毒成功。怀

孕前和怀孕后均应测定病毒抗体,并应测定胎儿出生后脐血病毒抗体。

3. 单纯疱疹病毒

此病毒常存活于正常人体中,当人体抵抗力减弱时,就可能发病,妊娠早期可引起死胎、流产,小头畸形、小眼畸形、脑内钙化等神经系统畸形,其症状与巨细胞病毒感染相似。

到目前为止,对于病毒感染尚有无效的防治措施。如已怀疑病毒感染,则就应到有条件的医院去做病毒抗体测定,并定期做 B 超检查,如发现胎儿畸形,则应及时引产,终止妊娠。

二、噪声对胎儿的危害

随着胎儿的耳、眼等器官在母体内日臻完善,胎儿对母体的血流声、呼吸、说话、胃中的水声、肌肉和关节动作的声音,甚至外界的音乐、噪音等各种声响都能听到,而且有反应。优美抒情的音乐可使胎儿安静。噪声则会使胎儿烦躁不安,影响胎儿的成长发育。

构成胎儿内耳一部分的耳蜗从妊娠第 20 周起开始成长发育,其成熟过程在婴儿出生后 30 天时间里仍在继续进行。胎儿的内耳蜗正处于成长阶段,极易遭受噪声的损害。外界环境里大量的低频率声音可进入子宫,被胎儿听到。胎儿内耳若受到噪声的刺激,能使脑的部分区域受损,严重的会影响大脑的发育,造成以后的智力低下。

噪声能使孕妇分泌腺体的功能紊乱,从而使脑垂体分泌的催产激素过剩,引起子宫强烈收缩,导致流产或早产。

美国推进科学协会在芝加哥举行的年会上曾发出警告：“噪音对胎儿危害极大，因为高分贝噪音能损害胎儿的听觉器官。那些曾经受过 85 分贝以上强噪音的胎儿，在出生前就已丧失了听觉的锐敏度。”加拿大蒙特利尔大学的尼科尔·拉兰特对 131 名 4~10 岁男儿童进行检测，那些出生前在母体内每天接受最大噪音量的儿童，对 400 赫兹的感觉比那些没接受过噪音的儿童差 3 倍。日本在噪声污染区生活的居民中，新生儿体重常在 2000 克以下，仅相当于早产儿的体重。

三、孕妇与 X 射线

X 射线对胎儿的致畸作用是肯定的，这是因为胎儿细胞对 X 射线非常敏感，X 线可以通过孕妇照射到胎儿。由于 X 线的电离作用和生物效应可以引起胎儿一系列的反映，从而导致细胞染色体畸变，细胞损伤或发生障碍，严重时可致胎儿于死地。

从受精到分娩，胎儿的整个发育过程可分为三个阶段。

第一阶段，从受精到二胚层形成，共约 17 天，这期间细胞分裂虽很快，但不大容易发生畸形。

第二阶段为三胚层时期，约到怀孕的第 56 天左右，这个时期（怀孕的第 18 天到 56 天），是器官发生期，胎儿的各种组织逐渐分化成各个器官，胚胎变得初具人形，这一阶段对各种有害因素的敏感性大，容易发生畸形。这个时期又称为临界期，是特别需要当心的。

第三阶段为胎儿期，从怀孕的第 10 周到足月分娩，由于胎儿大多数器官都在早孕阶段形成，所以到怀孕 4 个月以

后，胎儿发生畸形的危险性就比较小了，但生殖器、牙齿、中构神经系统在怀孕的后半期，仍在迅速发育之中，所以也还是应该留心的。X 射线对 8 周内的胚胎有很强的致畸作用。早孕期间，接受 X 照射，胎儿畸形发生率很高，还可出现小头、痴呆、脑水肿、小眼等情况。因此，在怀孕 2 个月内应绝对禁止 X 光照射。

另外，小剂量电离辐射易引起基因突变。日本广岛原子弹爆炸时，离爆炸中心 1200 米以内的 11 例孕妇，所生婴儿中有 7 例为小头畸形，其他 4 例在当时均因有钢筋混凝土的厚墙所掩蔽而幸免。美国医学界研究表明，妇女在妊娠期如接受骨盆 X 线检查，婴儿出生后与未接受 X 线检查的孕妇所生婴儿相比，患白血病的危险可增加 1.5 倍，发病率为 1/16000。

这些都有力地说明了放射线的致畸作用。有些造影剂含碘，碘可移行到胎儿体内，导致甲状腺肿，婴儿出生后又可出现甲状腺机能亢进。某些造影辅助药物，有可能引起孕妇流产、早产及孕妇或胎儿电解素质紊乱。因此，孕期，特别是早孕期，一定要力争完全避免 X 射线及其他辐射作用，以防止胎儿罹患先天性、遗传性疾患。

当然，也不要过分顾虑放射线对胎儿的影响，过分顾虑不但会造成孕妇不必要的思想负担，而且会因畏惧、拒绝放射检查而延误了诊断，对保证母婴健康不利，造成胎儿畸形的放射作用，受照射时间和剂量影响。

国内外对妊娠期放射线致畸剂量做了大量的研究，比较公认的看法是，除放射治疗剂量外，一般的 X 射线检查，

无论作用于妊娠期哪个阶段，一般都不致于引起胎儿畸形。

四、避孕药物与妊娠

口服短效避孕药在人体内的分解和排泄都比较快，所以要求使用者每个月服用 22 天，不得中断。育龄妇女对这种药的分解代谢情况虽略有差异，但总的说来，一般不会在体内蓄积，所以在停止服药 4 个月后妊娠，不会影响胎儿的正常发育。

药物对胎儿产生影响，主要是在卵子受精后的半个月到 3 个月，因为这个时期是胚胎器官形成的重要时期。卵子受精，一般是在育龄妇女的两次月经之间，当卵子受精后，到下次月经时发现月经不来，到医院检查发现已怀孕，这段时间最多也就有 10 多天，即使在此期间服用了某些作用于全身的药物，由于还不到胚胎器官形成期，一般也不会胚胎的器官造成损害。

1. 警惕农药致畸

农药致畸早已引起国内外专家学者们的关注。美越战争期间，美国曾将 2, 4, 5-涕杀虫剂作为化学武器使用，结果越南产妇流产、死胎增多，并生产了大量怪胎。在日本水俣病事件中，由于汞污染而造成胎儿中枢神经系统发育畸形、小头畸形和先天性痴呆儿降生。我国近年来也有孕妇接触农药引起死胎和畸胎的报告。

很多化学农药如敌百虫、滴滴涕、内吸磷、倍硫磷、对硫磷、有机汞、克菌丹、2, 4, 5-涕等杀虫剂、杀菌剂和除草剂等都有致畸作用。这些农药不仅在农村广为应用，而且在城市也常用于绿化树木的除虫和居室里的杀虫。

农药侵入人体的血液之后则通过胎盘进入胚胎内。此时，母体可能没有什么明显反应，但农药却在微妙地影响着胎儿的发育。每一种农药一般都具有对抗代谢作用和抑制细胞分裂的毒性作用，进入胚胎后可直接危害胎儿体内细胞，引起染色体断裂，基因突变，导致细胞分化障碍或死亡，使正在发育的胚胎组织和器官出现异常。轻者造成组织缺损或分化改变，使胎儿畸形；重者使胚胎发育过程停止，导致流产和死亡。

为避免农药致畸的发生，要加强对农村妇女的劳动保护，经期、孕期和哺乳期的妇女不要参加喷洒农药，特别是处在怀孕初期的妇女更应严禁以各种方式接触农药，城市里的孕妇也要尽量避免接触农药。已经和农药有过接触的孕妇要经常进行孕期检查，如果发现胎儿有严重畸形，应考虑终止妊娠。

2. 妊娠期不可随意用药

妊娠期不可随意用药，否则会对胎儿产生直接影响。用药不当更会危及胎儿的生长发育，造成严重后果，药物影响胎儿主要通过以下途径：

药物直接作用。改变母体的生理状况，从而影响子宫内环境，造成胎儿生长发育障碍。

代谢产物的作用。在母体、胎盘或胎儿体内代谢，其代谢产物对胎儿发生影响。

药物的毒副作用。直接对胎儿的某些器官或组织发育产生影响，若在这一器官发育时用药，就可造成胎儿畸形。

目前，已知抗癌药物、抗癫痫药物及大剂量的镇静剂、

抗甲状腺药物、均有比较明显的胎儿致畸作用。妊娠早期使用男性激素或女性激素，以及避孕药等，可引起胎儿的性发育异常及其他畸形。

某些抗生素有可能使胎儿致畸，如造成骨骼发育障碍、牙釉质发育不全等。链霉素可造成胎儿听力障碍。

孕妇禁用药物表

用药时间	药物名称	用途	畸胎或异常	胎儿可能出现的畸形或异常
妊娠早期	氨甲喋啶	抗肿瘤药	肯定	流产、无脑儿、脑积水、腭裂、头部畸形
	白消安	抗肿瘤药	肯定	多发性畸形
	苯丁酸氮芥	抗肿瘤药	肯定	肾、输尿管缺损
	6-巯基嘌呤	抗肿瘤药	肯定	脑积水、脑膜膨出、唇裂腭裂
	环磷酰胺	抗肿瘤药	肯定	四肢缺损、腭裂、外耳缺损
	白血宁秋水仙碱	抗肿瘤药	肯定	无脑儿、脑积水、早产或死胎
	放射性碘	抗肿瘤药	肯定	无脑儿、脑积水、早产或死胎、新生儿甲状腺功能低下

	超常量避孕药	激素类药物	可能	孕期如用常量的2~3倍，可使胎儿先天性心脏缺陷
	可的松	激素类药物	肯定	腭裂、死胎、早产、无脑畸形（大量使用时）
	利眠宁眠尔通	镇静药	可能	先天性畸形、胎儿发育迟缓、智力低下
	反应停	镇静药	肯定	肢体畸形、心脏和听觉器官缺陷、肛门闭锁
	敏克静	抗过敏药	可能	唇裂、腭裂、小肢体畸形、诱发脑脊髓功能障碍
整个妊娠期	乙烯雌酚	激素类药物	肯定	女胎阴道腺瘤、男性化、男胎尿道畸形
	睾酮、孕酮	激素类药物	肯定	女胎男性化、阴蒂增大、阴唇阴囊融合
	氯磺丙脲甲磺丁脲	降血糖药	可能	多发性畸形、唇裂
	甲基硫氧嘧啶、丙基硫氧嘧啶、他巴唑	降血糖药	肯定	智力低下

四环素	抗菌药	肯定	先天性白内障、手指或肢体短小、牙齿黄染、牙釉发育不全、假性脑肿瘤或死胎、骨生长不全
氯丙嗪奋乃静	镇静药	可能	视网膜病变、脑发育不全
氟哌丁苯	镇静药	可能	先天性四肢畸形
苯巴比妥	镇静药	可能	新生畸形或凝血障碍
苯海拉明 乘晕宁 扑尔敏	抗过敏药	可能	潜在性致畸、抑制中枢神经系统
丙咪嗪	兴奋药	可能	多发性骨畸形、唇裂
苯丙胺	兴奋药	可能	先天性心脏缺陷、脚畸形、大血管异位
苯妥英钠	抗惊厥药	可能	腭裂、唇裂、先天性心脏病、小头畸形
扑癸酮	抗惊厥药	可能	血液凝固障碍
双香豆素 苳丙酮双 香豆素	抗凝血药	可能	软骨发育不良、皮肤淤斑、颅内出血
乙胺嘧、氯喹	抗疟药	可能	新生儿耳聋、脑积水四肢缺陷

奎宁	抗疟药	可能	耳聋、脑积水、血小板减少、视网膜损伤、心脏畸形、死胎
非那西汀	解热镇痛药	可能	肾畸形、肾缺陷
水杨酸类	解热镇痛药	可能	损害中枢神经和引起肾缺陷、大量使用会使胎儿出血
毛果芸香碱	缩瞳药	可能	胎儿畸形
麻黄素鼻眼净	拟交感药	可能	胎儿畸形、抑制中枢神经发育
噻嗪类利尿剂	利尿药	可能	血小板减少、脱盐、脱水、新生儿死亡
大量维生素K类	维生素	可能	高胆红素血症
肾上腺皮质激素	激素类	可能	肾上腺功能障碍
镇静剂	镇静安定药	可能	运动异常
大量静脉输液	营养药	可能	体液、电解质平衡异常
巴比妥类	镇静药	可能	血液凝固障碍、胎儿宫内窒息
吗啡	兴奋药	可能	新生儿死亡

	烟碱	维生素 B 类	可能	低体重儿、新生儿死亡率增加
临产前	链霉素、卡那霉素、新霉素	抗菌药	可能	第八对脑神经损伤、先天耳聋
	氯霉素	抗菌药	可能	新生儿皮肤发灰或突然死亡的灰婴综合征
	长效磺胺类	抗菌药	可能	新生儿黄疸症
	阿斯匹林	解热镇痛	可能	新生儿头部血肿、紫癜、便血、血小板功能异常、孕期过长、难产、先天性畸形
	酒精	健胃驱风	可能	肌肉松弛、胎儿宫内窒息

有些药物对胎儿影响是明显的，特别是在妊娠早期，即胎儿各器官系统发生、发育的时期，应尽量避免服用药物。胎儿中枢神经系统在妊娠 15~25 天形成，眼在 24~40 天形成，四肢在 24~36 天形成。因此，在妊娠 15~40 天服用药物最易引起胎儿畸形。

3. 妊娠期慎用的中药

一些孕妇认为中药安全，副作用小，对胎儿无不良影响。

其实，这种看法也是不完全的，我国古代医学家李时珍在《本草纲目》中就明确更出妊娠禁忌的中药 87 种。后人在医疗实践的基础上又增加了一些妊娠药物。这些药物的药

性多属于重镇，滑利、攻波、峻泻、辛香走窜、大毒、大热的药物。如果用药不当，同样也可以导致胎儿畸形、流产及早产。

4. 妊娠禁用慎用的中草药：

妊娠禁忌药。巴豆、牵牛子、斑蝥、铅粉、水银、大戟、麝香、土牛膝、商陆、蜈蚣等。

妊娠慎用药。附子、乌头、生大黄、芒硝、甘遂、芫花、三菱，生南星，凌霄花、刘寄奴、马鞭草、皂角刺、生五灵脂、穿山甲、射干、雄黄、硼砂等。

妊娠不能单独应用的药物。当归尾、红花、桃仁、蒲黄、苏木、郁金、枳实、枳实、槟榔、厚朴、川椒、苦葶苈子、牛黄、木通、滑石等。这些草药一般情况下不宜使用，用时也应与其他药配伍使用，可互补互抵。

5. 妊娠禁用慎用的中成药

妊娠禁用的中成药。牛黄解毒丸、大活络丹、至宝丹、六神丸、小活络丹、跌打丸、舒筋活络丸、苏合香丸、牛黄清心丸、紫血丹、黑锡丹、开胸顺气丹、复方当归注射液、风湿跌打酒、十滴水，小金丹、玉真散、失笑散等。

妊娠慎用的中成药。藿香正气丸、防风通圣丸、上清丸及蛇胆陈皮末等。

五、危险的家养动物病

孕妇玩弄猫狗等动物，容易感染弓形体寄生虫病。

猫是弓形体病传播不可缺少的条件，因为弓形体只有在猫包括猫科动物体内才能发育为卵囊。卵囊随着猫粪排出体外后，继而发育成有传染性的卵囊。人与带有病菌的动物接

触，就容易受到传染。健康人染上弓形体后，男性发生睾丸炎，女性则会引起乳腺、卵巢、输卵管和子宫炎等，出现腹痛、月经不调等症状。

孕妇在接触这些动物时极易感染病菌，病菌通过血液循环进入胎盘，对胎儿会产生严重影响，造成早产、流产或死胎。就是出生后的婴儿也伴有全身无力、发热、青紫、惊厥、淋巴结肿大、肝脾肿大等症状，病儿在几天或几周内就会死亡，即使病情好转，婴儿存活下来也有智力发育不全、惊厥等后遗症。所以，家里有孕妇，一定不能养猫。

六、孕妇体重控制与营养

孕期营养不足，则易导致胎儿的流产、难产、早产、畸形或死婴等。同时母亲也易并发各种疾病。营养过多，则会导致母体和胎儿体重过重的现象，可能因过胖而造成其他疾病，并且不利于分娩。若在怀孕的30周左右，体重突然上升很多，很可能是一种病态，应引起警惕，及时去医院检查。

一般孕妇，体重约增加10~12公斤，若怀孕前已过重的妇女，只要增加7~8公斤就够了，而怀孕前过轻的妇女，则需增加13~15公斤为宜。

在早孕阶段，体重的增加极少。一般增加1公斤。此期要注意少食多餐，多喝水，多吃蔬菜水果。

孕中期，即第4~6个月，食欲渐渐恢复，这时的饮食需要质与量并重，在早孕期食物摄取量的基础上，再加多1份肉类，1杯牛奶，1份主食，1份水果，这样就可以达到热量营养素的需求。此时期体重以增加4~6公斤为最理想，但须注意体重的增加应逐渐上升而不是突然增加很多，一般

平均每周稳定增加约 0.4 公斤为最适合。

孕末期，即从第 7 个月开始胎儿出生，此时的胎儿成长很迅速，器官也渐渐成熟，这时所需的营养与孕中期一样多，但可多加 1 杯牛奶。

除注意热量的补充外，尤其需要特别加大钙质和铁质的补充。因为胎儿骨骼的钙化多发生在怀孕的中后期，尤其是后期，需加强摄取含钙丰富的食物，如牛奶及其制品，小鱼干等。

胎儿产前会从母体摄取大量的铁质贮存在体内，以备出生后 3 个月内铁质的需要。考虑到生产时血液大量流失所需，孕妇此时期还需摄取一些含铁质高的食物，如蛋黄、瘦肉、动物肝脏等。若从食物中无法得到足量铁质时，必须补充铁剂，以提供铁质。孕末期体重的增加和孕中期相同，每周以增加 0.4 ~ 0.5 公斤最理想，若每周增加 1 公斤以上，须去医院检查。

高血压妊娠中毒症与营养

妊娠高血压与营养。正常的孕妇差不多会出现程度不同的水肿，但仅 10% 伴有轻度血压升高，血压一般在 140/90 毫米汞柱以下。此时，孕妇应保证休息，最好每日午睡 2 小时，适当散散步。饮食中不必限制蛋白质和水分摄入量，因为这种情况下孕妇肾功能一般良好，不需要其他特别处理。

妊娠中毒症营养。5% 孕妇在孕后期可能出现妊娠中毒症，一般由妊娠高血压发展而来，表现为血压明显升高。常超过 160/100 毫升汞柱，全身水肿，可延及面部、四肢、出

现蛋白尿，严重时每天从尿中可排出 250 毫克的蛋白质。严重的还可表现为抽搐、昏迷，致使母亲和胎儿死亡。严重妊娠中毒症又可分为先兆子痫和子痫。发生先兆子痫的孕妇感到头痛、头晕，视物模糊、恶心、呕吐等；子痫除上述症状外，还有剧烈头痛与痉挛甚至昏迷。

妊娠中中毒症的病因尚不太清楚，有人认为可能是由于子宫缺血，或者是营养不良造成肝损伤。也有人认为妊娠中毒症可能是由于蛋白质、铁、钙、抗坏血酸、维生素 B₁ 和 B₆ 摄入不足引起。但是，是否增加这些营养素的摄入量可降低发病或治疗本病仍要进一步研究。现已观察到本病的发病与孕期营养不良有关。本病多于初产妇，其原因仍不详。

病人恶心呕吐，食欲会大大下降，膳食一般为少量牛奶和果汁，每 2 小时 1 次，直到症状改善。病人的膳食应高蛋白、少食盐，并辅以药物治疗。

七、孕妇应避免不良情绪

孕妇的情绪对胎儿的生长发育和智力有直接的影响。孕妇心情愉快、情绪稳定会使体内有利于健康的化学物质增加；孕妇情绪消沉、烦躁、郁闷则会使血液中有损于神经系统和心血管组织的物质增加。

如孕妇发怒时，血液中的一些激素和 5—羟色胺等物质浓度剧增，并会通过胎盘进入胎儿，在胎儿身上“复制”出母体的心理状态。孕妇发怒还会导致体内血液中的白血球减少，从而降低机体的免疫功能，使后代的抗病能力减弱。孕妇在妊娠 7~10 周这段时间经常发怒，也许正是胎儿形成腭裂和兔唇的一个不可忽视的因素，因为这时正是胎儿口腔顶

和上颌骨的形成时期。

性情暴躁易怒、愤世嫉俗、处事敏感多疑、心胸狭窄的孕妇，流产的发生率是正常人的5倍。孕妇发怒，会使胎动次数大大增加，妊娠后期发怒，则会增加分娩的困难。

孕妇持续的焦虑情绪会导致胎动率的强度增加，胎儿过度活动如果持续整个胎儿期，则会因长期不安导致体力消耗过多，从而影响胎儿健康发育，甚至影响胎儿出生后生理、心理以及智力的发育，如，胎儿出生后可能会瘦小虚弱、体重较轻、躁动不安、喜欢哭闹，不爱睡觉等。

心理学家斯莱特和希尔兹对焦虑和遗传研究分析，发现阶段15%焦虑性神经症患者的父母和同胞兄弟姐妹，也是焦虑型性格；50%焦虑性神经症患者的孪生者也有类似的诊断。焦虑情绪在某种程度上说是可以遗传的。孕妇的焦虑情绪不但危害自身的健康，也可能给胎儿出生后带来遗传性焦虑的特征。

孕妇情绪不稳定，会使胎儿出生后形成孤僻、冷漠的性格，智力发育低下，反应迟钝。孕妇情绪的异常还会导致胎儿宫内窘迫。孕妇情绪的异常变化，使自身血液循环受阻、血流量减少，影响气体和营养物质的交换，胎儿因供氧不足出现宫内窘迫，对胎儿的全身组织，尤其是中枢神经系统和心血管系统的影响更严重，极易造成胎儿神经系统后遗症。

孕妇要学会控制自己的情绪，保持心情愉快，情绪稳定，合理地安排好工作和生活。做丈夫的也应了解怀孕妻子的心理，多宽慰、体贴、关心，创造一个舒适优美、和谐温馨的环境，同时多分担一些烦恼忧愁，使妻子在整个孕期以愉悦

的心情,乐观的情绪、温柔的母爱之心孕育一个健康、活泼、聪明、伶俐的新生命。在遇到困难和挫折时,孕妇应心胸开阔些,冷静地对待,切忌暴躁发火。孕妇还应避免因受躁音刺激引起烦躁情绪。

第三节 孕妇常见的食疗方

一、妊娠呕吐方

生姜、橘皮各 15 克,红糖 20 克,煎成糖水代茶饮。

重约 250 克鲤鱼 1 条,去肚杂,取砂仁 6 克,捣碎,生姜片 15 克,共入鱼腹内炖熟食用。

韭菜汁、生姜加糖调服,1 日 2 次连服数天。

二、胎动不宁方

重 500 克左右鲤鱼 1 条,留鳞去肚杂,取中药川续断、杜仲各 15 克,药用纱布包好,同煮,加少许葱、姜、盐、煮熟后吃鱼汤,1 日 1 剂,连用 3~5 天。

黑豆 30 克,加黄酒适量,煎服,1 日 1 次,连用 5 日。

三、妊娠水肿方

蜂蜜 50 克,冬瓜仁 20 克,橘皮 6 克,共煎水服,1 日 2 次,连服数天。

鲤鱼 1 条,重约 500 克,赤小豆 100 克,橘皮 6 克。用沙锅先煮赤小豆,将熟时入鲤鱼,橘皮同煮。至豆烂鱼熟后,分 2 次服食,隔日 1 次,连服数次。

四、妊娠腰痛方

乌鸡 1 只,去毛及肚杂,将杜仲 30 克塞入鸡腹内,稍

加佐料和水，炖熟，食鸡喝汤。

甲鱼 1 只，去头及肚杂，枸杞子 30 克，稍加佐料，文火炖熟，食肉喝汤。

五、受寒感冒方

鲜葱白 5 节，淡豆豉 10 克，生姜 6 克，水煎服，1 日 1 剂，连服 5 日。

连须葱白、生姜、香菜各 25 克，切碎，加食醋 30 毫升，水 1 碗，煎汤，趁热服下，令微汗出。

第四节 孕妇营养须知

一、孕妇与维生素

维生素 A 有促进胎儿生长发育的作用，对维持眼睛的视觉功能，保持皮肤和粘膜上皮细胞的完整健全，以及促进骨骼和牙齿的正常发育都有重要作用，还可增加母体抵抗感染的能力，对预防褥热有显著功效。孕妇对维生素 A 需要量比平时多，如成年人每日需要维生素 A 5000~6000 单位，而孕妇需要比成人多 20%~60%，但如果每天维生素 A 摄入量过 25000 单位，就会导致胎儿畸形，1 粒浓缩鱼肝油含维生素 A 1 万单位，就会导致胎儿畸形，1 粒浓缩鱼肝油含维生素 A 1 万单位，假如 1 日服了 3 粒，就超量了。

因此，孕妇补充维生素 A，应主要靠多吃一些含维生素 A 的食物，如牛奶、蛋类、豆类、胡萝卜、番茄、菠菜等，就可满足孕妇及胎儿发育的需要，无须另服鱼肝油，尤其是浓缩鱼肝油。

维生素 B₆ 是解除妊娠呕吐的常用药物。服用过量，对孕妇和胎儿都十分有害。

首先，会导致胎儿对维生素 B₆ 的依赖性。这类胎儿出生后往往会出现一系列异常表现，最常见有容易兴奋、吵闹不安、易受凉、眼球震颤，有的在出生会几小时就出现惊厥。原因就是小儿离开服用过量维生素 B₆ 的母体易出现相对 B₆ 缺乏，而引起中枢神经系统的抑制性物质含量骤减现象。1~6 个月内可出现体重不增，若不及时治疗，还会使小儿留下智力低下的后遗症。孕妇大剂量服用维生素 B₆ 还可造成胎儿短肢畸形，而且孕妇本身也可出现头痛、疲劳、抑郁等一系列症状。

维生素 B 主要来源于各种谷类、豆类、动物内脏、瘦肉及蛋类。

维生素 C 能使组织产生胶原质，影响血管的通透性及血液的凝固，刺激造血功能，促使血脂下降，增加对感染的抵抗力，可加强铁的吸收和利用，预防孕妇贫血、坏血病和传染病，避免发生流产或早产，还能起到胎儿皮肤细嫩的作用。成年人每日需要维生素 C 70 毫克，而孕妇需要 100 毫克。维生素 C 完全可以通过多吃新鲜蔬菜和水果，如橘、橙、番茄、菠菜、枣等含维生素 C 丰富的食物来补足。如果孕妇服用过量维生素 C，其胎儿出生后可能发生坏血病。

长期服用还会影响其他维生素和微量元素的吸收而不利优生。生育期妇女每天服用维生素超过 2 克，就可降低生育能力。

二、缺铜对妊娠危害

铜元素与血和胶原物质的生成,是人类生命与健康的必需微量元素,与女性的生殖功能有着密切的关系。女性体内铜元素不足,会影响卵泡的生长、成熟,抑制输卵管的蠕动,不利于卵子的运行,从而导致不孕、畸胎和早产。

处于特殊生理时期的孕妇,其血液能聚集机体其他器官的铜元素,因而孕妇在妊娠期间血清铜含量会明显上升,平均高达 220 毫克/升,最高者可达 410 毫克/升。妊娠第 4 周血清铜就开始升高,到第 18 周达最高水平,至到分娩后 2 周才恢复到正常水平。母体缺铜会使羊膜的韧性和弹性降低,脆性增强,容易造成羊膜早破而致流产或早产。

育龄妇女特别是孕妇要注意补铜。补铜最好是食补。含铜丰富的食物有动物肝脏、肾脏、蛋黄、鱼类(尤其是海鱼)及牡蛎、蛤、蚌等贝壳类水产品及粗杂粮等。家里最好使用铜锅铲和铜火锅,以增加菜肴中铜含量。

三、孕妇不宜多食酸性食物

酸儿辣女的民谚是不可信的。怀孕后盲目喝酸性饮料,吃酸性水果,服配配性药物,以为可以籍“酸”生儿,结果却往往影响了胎儿的生长发育。

人体的健康状况与体液的 PH 值有密切关系,而其高低又取决于进食的品种。如酸性食品吃得太多,超过了碱性食品的承受能力,则使体内 PH 值降低。体液偏酸易使人疲乏无力,也容易患其他疾病。如果孕妇进食大量的酸性食物,不仅会使本身经常感到疲乏无力,衰弱多病,而且致胎儿体弱和畸形。

怀孕之后特别是孕早期，不要吃酸性的食品，如白糖、山楂、酸性饮料等，更不要多服酸性药物，如维生素 C 等。

第五节 妊娠期间的生理变化

一、不可大意的孕后生理变化

1. 尿频

怀孕初期，随着子宫的变大，膀胱受到压迫，孕妇时常想排尿，有时相当频繁，这种尿现象随着孕妇生理的变化逐渐改善。到了孕末期，增大的子宫进入腹腔，这时由于膀胱位置改变，血液运行不畅，膀胱三角区充血刺激，又常有尿意感。胎头入盆后，膀胱的血液和淋巴回流受阻，尿频现象再度出现。尿频是孕期的正常现象，无需治疗，但如果合并排尿疼痛则需要做尿液检查，以免延误发现尿道感染而导致肾盂肾炎。

2. 白带

怀孕期间，阴道粘膜充血、水肿，阴道肌肉肥厚、组织变软，子宫和阴道的血液增加，同时子宫颈管的腺体分泌增多，故白带增多。在妊娠期内，由于卵巢和胎盘大量分泌激素的影响，细胞脱落很多，白带呈白色糊状，这是正常现象。若白带大多，或有味变色，应请医生诊治，不要自己进行阴道冲洗。

3. 腰痛、腿抽筋

怀孕以后，尤其到了孕末期，子宫长得很大，为了维持身体的平衡，腰椎不得不向前突出，所以造成轻微腰痛，腿

抽筋一般是因为缺钙引起的,必要时应补充钙片及维生素D类药物。

4. 水肿

许多孕妇由于害怕子痫前症(妊娠毒血症)的发生,对水肿有许多疑虑,其实子痫前症指的是怀孕期中的高血压合并有水肿或尿蛋白

妊娠水肿是较普通的现象。最常见的水肿好发部位是下肢,尤其是脚踝。早期的水肿从外观上看不出来,仅发现鞋子变紧了,再进一步才会成为按有凹陷的水肿。如仅有水肿而没有合并高血压则无需紧张,可在睡觉时抬高下肢,经过一夜休息即可恢复。如合并有下肢静脉曲张,可穿弹性袜来改善。患水肿后,平时饮食应注意少吃盐。

气喘,胸闷及眩晕。孕妇供应胎儿所需,其全身血液量都会随着增加,使得心脏工作量增大了大约1/4;再加上子宫变大占据腹腔,使横膈膜不易下降,因而孕妇常有气喘及胸闷的现象;由于孕妇需要提供足够的血液至子宫,因而下半身常蓄积大量的血液,偶会引起脑部短暂缺血,造成眩晕。如有眩晕或气喘,可略事休息,一般不需诊治。

二、无须担忧的孕后生理变化

1. 色素沉着

90%的妇女服后皮肤出现色素沉着,特别是在乳晕、腋窝、会阴部、生殖器及大腿内侧原来颜色比较深的部位。在妊娠后期,有些孕妇的面颊、额部、上唇及颧骨两侧会出现蝴蝶形黄色褐色的斑疹,这主要是由于体内脑下垂体黑色细胞刺激素及性激素的增加而引起的,一般在分娩后可全部消

失。

2. 红斑、血管改变

70%的孕妇手掌小鱼际周围出现不痛不痒的红斑,也可在面部或躯干部出现像蜘蛛状的血管痣,这是由于血液循环中雌激素增加而引起的,一般在产手1周会自行消退。

3. 静脉曲张

40%的孕妇在妊娠3个月后出现小腿静脉曲张及痔静脉曲张。造成静脉曲张的原因,除了胎儿压迫腹腔内静脉所致以外,还与多坐、多站、使用弹力袜及穿紧身衣裤有关,分娩后静脉曲张可逐渐消退。而痔静脉曲张往往是形成产后痔疮的因素之一。

4. 乳房胀痛

怀孕初期,孕妇感觉乳房发胀或刺痛,再后,可见到暴露的青色静脉,乳房渐渐变大,乳晕颜色变深。这是由于乳腺增殖及色素沉着所造成的。怀孕16周以后乳头上偶会有小量乳汁分泌,这就是初乳,不必担心,仅需保持局部清洁。

5. 毛发变化

大多数孕妇或多或少可以出现多毛现象。妊娠早期以上唇、下颊、下颏及颊部最明显,前臂、小腿、背部及阴部的毳毛也明显增多。一般分娩前及产后6个月之内,毳毛可以消退。促肾上腺皮质激素,肾上腺皮质、类固醇,以及卵巢雄激素分泌的增加,是导致妊娠多毛症的主要因素。

6. 妊娠纹

孕妇有腹部表皮由于难于承受子宫变大带来的张力,会造成皮下的结缔组织纤维断裂,即形成妊娠纹。目前有各种

乳液来预防妊娠纹的发生，一般而言，孕妇如果已经长有妊娠纹，顶多只能养活其数量，并没有办法完全预防其出现。妊娠纹在分娩以后也不会消失，只是颜色会消退成银白色。

7. 瘙痒症

在妊娠最后 3 个月，由于胆汁郁积，胆盐通过血液循环滞留在皮肤深层，刺激神经末梢而引起皮肤瘙痒，瘙痒可表现为全身性或局部性，大多数在腹部及会阴部。分娩后即可消失。

妊娠期出现的上述生理变化，分娩后可自选消失。除了妊娠瘙痒症可适当用些外用止痒剂以及镇静剂以外，一般不需要药物治疗。

三、怎样对待孕呕

妊娠后由于绒毛膜促性腺激素增高，多数孕妇有不同程度的恶心、呕吐。妊娠早期胎盘形成时，一些碎屑持续进入母体血液所造成的变态反应，以及植物性神经功能的暂时失调，均足以单独引起或加剧妊娠反应。此时，孕妇为减轻妊娠反应忌嘴少食，则会给胎儿的发育带来不良影响。

妊娠期间母体新陈代谢比平时增高，妊娠晚期能量的需要量为 10425 千焦/天（一般成年女性 8757 千焦/天），足月时母体和胎儿共贮存 3125 克蛋白质、4000 克脂肪以及多量的水分和矿物质。这些物质的储备，是胎儿生长发育和孕妇各组织、器官增生肥大的物质基础。

因此，孕妇的饮食要特别注意富含蛋白质，矿物质和维生素。怀孕期间钙和铁的缺乏是颇为多见的。维生素 A 不足的孕妇比正常孕妇的早产、死产和产后感染率大为增加，

维生素 E 缺乏可造成习惯性流产。其他如维生素 B、C 都不能贮藏，需要经常补充。忌嗜使营养素摄入减少，对母体和胎儿的发育都会产生不利影响。临床上常见因妊娠呕吐而忌嘴，使足月娩出的婴儿体重过轻。

为减轻妊娠反应而忌嘴少食不可取。对一般轻度妊娠呕吐，并不需要特殊治疗，只要掌握期限反应规律，自己稍加调理就可以了。轻度呕吐多发生在早晨起床以后，因此起床时不要起得过猛。起来之后可先吃些馒头片，然后再静卧一会儿。这样孕吐就会减轻，也不会有烧心的感觉了。烧心是由于胃酸逆流到食管、刺激食管壁产生的，而馒头片里的碱可以中和一部分胃酸。

常在白天呕吐的妇女，可以改变一日三餐的习惯，变为少食多餐。以免胃内空虚，并且在食后静卧一会儿，这样孕吐减轻。进餐时可尽量选择富含蛋白质、碳水化合物维生素及自己喜欢的食物，避免过多的油腻。若因烹饪气味引的呕吐，则尽可能不进厨房。严重呕吐者用少量安定镇静剂，如氯丙嗪和抗组织胺类药物，还可补充维生素 B₁、B₆ 等。

四、妊娠早期阴道出血的原因

1. 先兆流产

各种类型的流产是妊娠早期阴道出血最常见的原因。当流产发生时，由于原来位于子宫壁上的胚胎与子宫壁发生不同程度的分离，分离面的血管断裂就会引起阴道出血。

2. 葡萄胎

怀孕最初两周内的胚胎称孕卵。孕卵的细胞分化为两组，一组以后发育成胎儿，叫内细胞块；另一组深入子宫内

膜，为胎儿从母体摄取营养，叫滋养细胞层。

所谓葡萄胎，就是滋养细胞层的细胞发生了水泡样变性，及过度增生，形成了一串串大小不等的葡萄样的改变，故名葡萄胎。这种变性的滋养细胞层有侵蚀及破坏子宫壁血管的作用，因此会引起不同程度的阴道出血。所以，又叫滋养膜细胞病。当然，这种病远没有流产发生率高。

3. 宫外孕

孕卵如着床在输卵管、卵巢、腹腔等处，即形成宫外孕。宫外孕中，以孕卵在输卵管着床多为见。输卵管管壁常发育，很快就会发生输卵管流产或破裂。输卵管妊娠的同时，由于内分泌的改变，会引起子宫内膜的坏死和剥脱，因而发生少量的阴道出血。

妊娠早期一旦发生阴道出血，应立即请医生诊治，查明出血原因，既不要轻视，也不要过于紧张，更不能不明原因盲目保胎。

第六节 妊娠期注意事项

预防感染性疾病。孕妇应避免到公共场所，特别是传染病流行的季节。孕妇一旦受到病毒的感染，胎儿的身体和智力发育都会受到影响，出现小脑畸形、先天性心脏病、白内障和聋哑等，严重还可造成胎儿宫内死亡、早产或流产。病毒感染通过直接感染精子和卵子，造成流产。血液循环使病毒经胎盘到达胎儿，对胎儿发生危害。孕妇患有宫颈炎或阴道炎，会使胎儿在产道内感染，造成新生儿肺炎。

目前已知的 13 种病毒，如风疹病毒、巨细胞病毒、单纯疱疹病毒、麻疹病毒、流行性感冒病毒等，以风疹病毒对胎儿危害最大，容易造成胎儿畸形，使胎儿心血管、视觉、听觉等发生异常。妊娠早期发生感染造成胎儿畸形的机会更多。所以，孕妇早期一定要预防病毒感染。

慎用药物。怀孕期间孕妇应慎用药物，如非必要，尽量少用或不用，尤其是妊娠早期更不能滥用药物，必须用药时，一定要在医生的指导下使用。如果服用了对胎儿发育不利的药物，应去医院遗传咨询门诊咨询，征求医生的意见。

避免接触有毒害作用的物质。一些化学物质，孕妇接触达一定浓度全使遗传基因发生变化，造成胎儿的畸形或流产、早产、死胎，如磷、汞、铅、砷、苯、亚硝酸盐等物质。孕期应避免接触这些有毒害的物质，如有可能应在孕前就调离接触这些物质的工作环境，以保证胎儿的良好发育。

避免放射线的辐射。妊娠早期应严禁接受 X 光检查。孕妇受到 X 光线的照射和接受放射性同位素检查，胎儿畸形发病率比未受到放射线的要高出许多倍，尤其是胎儿神经发育缺陷最为常见，如小头畸形或头脑迟钝。X 射线做胸部、腹部透视及照像应在孕 7 月以后。

一、孕妇锻炼要适当

妊娠期妇女应适当参加一些体育活动，过多的卧床休息，活动太少，会使孕妇的胃肠蠕动减少，从而引起食欲下降、消化不良、便秘等，对胎儿的发育不利，也不利于分娩。因此怀孕期间应注意适量活动，劳逸结合，避免一味休息，整天什么活也不做。

适当的体育活动可增强人的心脏功能,这对孕妇是非常有利的。妇女怀孕后产生了一系列生理变化,心肺负担增加。这时,如果孕妇的心肺功能较强,就能保证供给胎儿足够的氧气,有利胎儿的正常发育,减缓怀孕期间出现的腰酸、腿疼、下肢浮肿、心跳气短、呼吸困难等症状。

体育运动能使全身肌肉的血液循环状况得到改善,肌肉组织的营养增加,使肌肉储备较大的力量。经常参加体育锻炼还能使骨骼的骨质更为坚实。对正常妇女来说,增加腹肌能防止因腹壁松弛造成的脱位不正和难产。较强的腹肌、腰背肌和骨盆肌还有益于分娩。骨骼坚强可防止孕妇出现牙齿松动、骨质软化等症状。

此外,体育活动增加神经系统的机能,使人体各个器官系统更能有效协调地工作,能有助于母体的各人系统在妊娠期间发生一系列适应性变化。妊娠后的头两个月,胎儿尚处于胚胎阶段,孕妇活动量不宜大,以免引起流产,尤其是有流产史的孕妇更应注意。

妊娠3个月以后,孕妇可根据个人条件、习惯和爱好,做些力所能及的体育活动。随着妊娠月份的增加,母体和胎儿所消耗的能量日益增大,体育活动要适量减少,以不感觉劳累为宜。在妊娠的最后3个月,只能适当的散步,不宜做其他运动量大的体育活动。

二、孕妇穿着的选择

孕妇的穿着是产前保健的内容之一。妇女怀孕后随着月份的增加,小腹部逐渐膨隆,脊柱也形成生理弯曲。随着体型的改变,穿着也要有相应的改变。需要穿着式样简单、宽

松、质地柔软、穿着方便、舒适的孕妇服装。

紧身裤子、袜子在孕期尤其孕末期最不宜穿。由于增大的子宫压迫下肢的血液回流，过紧的裤子、腰带、袜子更会加重这种影响，促使下肢水肿、静脉曲张的发生。由于血液回流受影响，可也导致子宫胎盘的血流量减少，影响胎儿的发育和氧气供应。

妇女怀孕后，由于妊娠期内分泌激素的变化，使乳房的乳腺管及脂肪增多，血流量也明显的多于平时，乳房悬垂，有沉重和坠胀感，尤其行走时振动不适，因而孕妇应戴大小合适的乳罩起支托的作用。而且随孕周的变化应使用大小不同的乳罩，切忌用小乳罩束胸。乳罩应选择质地柔软，通气性良好的布料。

怀孕后腹部的增大使身体重心向前，如穿高跟鞋使重心更向前移动难以维持身体平衡，容易摔跤。万一摔得严重将危及母婴健康。人类最自然的走路姿势是赤脚走路。理想的鞋是使脚接受自然状态的鞋，孕期应穿平底软帮的鞋，既舒适又安全，且有利于足部的血循环流通。

三、孕妇行动姿势

1. 站姿

从事站立工作的孕妇，若忽视正确的站立姿势，会使盆底肌肉松弛，分娩时会使分娩的产程延长，容易造成会阴组织撕裂。正确站姿是两腿平行，双脚稍微分开，把重心落在脚心。如站立时间长，应隔数分钟时间调换一下脚的位置。

2. 走姿

昂首挺胸凸肚的姿势，极易疲劳，而怀孕后隆起的肚子

遮挡了看脚前的视线，也易使行走发生意外。因此，孕妇行走要抬头挺胸，后背直起臀部绷紧，一步一步地走，不可急走，或用脚尖走。上下楼梯不要过于哈腰或挺胸凸肚。

3. 坐姿

要先坐在椅边，再慢慢向里靠，后背宜笔直地倚靠在椅背上，使髋关节和膝关节成直角，大腿要保持水平状态。不可用力猛然坐下，或长时间坐在沙发上。

4. 卧姿

妊娠初期，宜取仰卧位休息或睡觉，使腹肌松弛，以利呼吸和血液通畅，不影响胎儿生长。

5. 蹲姿

下蹲拾物时，应弯腰屈膝蹲下，足底平踏地面，然后再起立。这样，重量由大腿来承担了。千万不能让腰来担负主要重量。

6. 上楼梯

向上登阶时，腰保持挺直，脚尖先落地，到脚后跟落地时，立即伸直膝关节，使身体重量移到该脚上，这时才举起另一脚，以同样的姿势向上踏出。如果有扶手，应当扶着扶手拾级而上。

7. 熨衣服

熨衣服时，不拿熨斗手的同侧脚向前或向外跨一步，扭动腰部来完成工作。千万不要立正姿势，以免使腰部活动量过大。

四、孕妇最佳卧姿

孕妇睡眠时的体位，对于体内血液循环有很明显的影

响。孕妇如在妊娠后期采取仰卧姿势睡觉，已经膨大的子宫压迫腹主动脉和下腔静脉，致使子宫动脉压明显下降，胎盘血流灌注量下降，阻碍血液流回心脏，从而直接影响胎儿的血液供给。

患有妊娠中毒症的妇女，仰卧式睡觉能直接妨碍肾脏血液供应量，尿量也将随之减少，积蓄于孕妇体内的钠盐及新陈代谢中所产生的有害物，就不能及时排出体外，从而会加重妊娠中毒的症状。

仰卧位的孕妇中，尤其是双胞胎及羊水过多者，有时还可发生仰卧位低血综合征，表现为突然胸闷、头晕、恶心、呕吐、面色苍白、血压下降、盗汗等。下腔静脉受压的同时，常可导致

下肢静脉曲张、水肿及痔疮的发生。由于增大的子宫在骨盆入口处压迫输尿管，还可造成尿液淤滞、肾盂扩张，常易诱发肾盂肾炎。

乙状结肠位于人体左下腹部，使大多数妊娠子宫向右侧扭转。如果孕妇经常取右侧睡，则会因子宫的重力，使子宫向右侧扭转加剧，从而使韧带和系膜处于紧张状态。这样最终使胎儿慢性缺氧，影响胎儿正常的生长发育。

孕妇取侧位睡觉，可以有效地减轻膨大的子宫对于腹主动脉的压迫，从而使子宫动脉灌注压增加，胎盘供血量增多，有利于胎盘功能的改善和胎儿的生长发育。左侧位睡眠，可使下肢腔静脉压得以下降，故有利于防止下肢静脉曲张、下肢水肿及卧位低血压综合征的发生。不仅如此，左侧卧位因可使肾脏血液增加，尿液排泄量增多，还可对妊娠中毒症患

者的治疗产生积极作用。

五、孕妇洗澡三不宜

1. 水温不宜过高

孕妇要避免洗烫水澡和蒸汽澡，水温过高会导致母体体温上升，血压明显升高及大量出汗。这时母体中羊水的温度也随之升高，直接影响到胎儿，孕妇体温比正常体温升高1.5 时，会对胎儿的中枢神经系统造成危害，胎儿脑细胞发育可能停滞。上升3 时，则有杀死胎儿脑细胞的危险。

一般高温水浴持续时间越长、水温越高，后果越严重。孕妇洗澡水温调节在与体温相近为宜。

2. 不宜盆浴

妊娠期，孕妇体内激素分泌的变化较大，使阴道分泌物的酸碱性发生改变，不能像平时那样有效地对抗和防御外来病菌的侵犯，这时取盆式坐浴洗澡，细菌极易从阴道感染，引起宫颈炎、附件炎，甚至可引起宫内感染而导致早产。

3. 淋浴时间不宜过长

孕妇热水淋浴时间不宜过长。浴室内通风不良，气体混浊，湿度较大，闷热加热水刺激，使孕妇全身血管扩张，以致大脑，胎盘从血量减少，造成胎儿缺血缺氧，影响胎儿的神经系统发育。孕妇热水淋浴的时间，以10分钟为宜。

六、妊娠期乳房保健

妇女怀孕以后乳房的血液循环旺盛、乳腺发达，乳房发胀，并逐渐增大且下垂，因此，需要及时注意保护，否则会影响乳房轮廓的优美。

乳房轮廓的优美取决于胸部肌肉的发达程度，胸肌越是

发达，乳房就越不容易下垂，所以，孕妇可适当地做一些健美操，以锻炼胸肌。适当的运动对分娩有利，也有助于分娩后尽快恢复身体健美的线条。

孕期戴乳罩不能紧紧压迫乳房。乳罩应该是既能托住乳房而又不将其压扁，并使两边完全分开。孕妇晚间休息时也应戴乳罩，以免除胸肌的过度紧张。

乳房的卫生不可忽视。孕妇怀孕 20 周左右开始分泌初乳，初乳干了就粘在乳头上。如果不及清洗，就会导致乳头糜烂或损伤。产后哺乳时由于乳头的伤口或皮肤过于细嫩，加上婴儿用力吸吮，常常会引起乳腺炎、乳头疼痛、皮肤裂开等症状。

为防止这些症状出现，在怀孕期间，应每天用温水和中性香皂清洗乳头及周围。洗后用毛巾擦干，再用橄榄油或优质润肤膏擦在乳头上，然后用手轻轻按摩乳头使皮肤变得结实。有的孕妇乳头是平的，还有的是凹进去的，按摩时可用手指轻轻将乳头向外拉。要有耐心，坚持一段时间就会收到效果。如果不这样做，婴儿出生后就吸不着奶。

妊娠期妇女多有乳房胀痛感，重者可能有乳房、乳头痛感，这种感觉可持续整个孕期。这是因为胎盘、绒毛分泌大量雌激素、孕激素、催乳素、使得乳腺增生、乳房增大所致，也是为产后哺乳所做的准备工作，是正常的生理现象，无需担心和吃药。如果胀感突然停止，倒应引起注意，这是胎儿发育出现问题的提示，应立即去医院检查。

七、妊娠期的性行为

孕妇的阴道和子宫粘膜的血管变粗和充血，容易受伤出

血。因此，性生活时要避免过分勉强的姿势和粗暴性交。对于性生活造成的细菌感染也要注意。妊娠期分泌物增多，对细菌的抵抗能力也减弱，外阴部容易溃烂，被细菌感染后如症状严重就有流产的危险。所以，必须保持性器官的清洁卫生。妊娠期间要尽可能少过性生活。

1. 孕早期

性行为是机械性的刺激，目前尚不能肯定地说单纯性行为会造成流产，但也不能忽视导致流产的因素，特别是有流产史的孕妇要更加注意。性生活后如有少量出血，同时下腹部感觉难受时，可能会引起流产，要尽快上医院检查，此时，正值妊娠反应期间，孕妇心情不佳，要适当控制性生活次数，性生活动作要轻，以确保安全度过孕早期。

2. 孕中期

孕妇感觉到胎动时，胎盘已经形成，流产的危险性相对减少，孕妇反应期已经结束，是怀孕全过程中最稳定的时候。由于这时孕妇腹部渐渐隆起，所以性生活要避免压迫腹部的姿势。

3. 孕后期

这时胎儿的头已经降下，子宫稍稍开了一点儿，如果过性生活就会诱发阵痛，引起羊水早破、早产。因此，预产期前1个月时间内严禁性生活。

妊娠期性生活后如有阴道出血，腹部剧烈膨胀、发硬、下坠感，有时流出羊水（量很少，常被错认作小便）等情况，应立即去医院检查。

八、产前应定期检查

1. 常规定期检查

目的在于评估胎儿的状况及母体可能对胎儿产生的影响。孕妇最好在怀孕 27 周以前，每 4 周检查 1 次，28 ~ 35 周，每 2 周检查一次，36 周以后，每周检查 1 次。

产前检查的基本内容为测体重、量血压、验尿、检查胎心音，判断胎儿发育状况、胎位及子宫大小。怀孕初期，第 1 次产检时，还包括常规血液检查，检查是否有贫血及各种影响胎儿生长的不利因素。此外，高危的孕妇，还必须做一些特殊的验血检查。

2. TORCH 筛检

TORCH 是弓形体、风疹、巨细胞病毒和疱疹病毒的英文简称，感染率偏高地区的妇女，最好能孕前接受抗体测试，而且应在怀孕初期接受检查。

有些患生死道疱疹无明显症状的孕妇，却可能在阴道或子宫颈附近带有传染性的潜在病毒，如果自然生产，就可能使胎儿感染。孕妇如果证实已受感染，应采取剖腹生产，避免胎儿受害。

怀孕期间受巨细胞病毒感染，可能导致胎儿子宫内感染，引起脑炎、肺炎、肝炎、肠炎及骨骼变化。在新生儿肝炎病例中，50% 以上是因为感染巨细胞病毒而患此病，这些病儿都是由母体垂直感染的。按优生保健的观点，有必要把巨细胞病毒检查列入常规。

弓形体感染率较低，孕妇感染后虽然会导致流产和各种胎儿畸形病变，但目前尚未做到例行检查。

3. 监测糖尿病

早期糖尿病孕妇均无明显症状，有待产前检查，找出糖尿病的危险因子。下列情况的孕妇。均应安排葡萄糖耐性试验。

有阳性糖尿病家庭史；前次怀孕，曾有不明原因的死胎；先天畸形或新生儿死亡；曾怀有4公斤以上的胎儿，孕妇体形肥胖超过标准体重20%以上；产前检查，有复发性的糖尿或念珠菌感染；产前检查发现子宫较预期增大，或体重急剧增加；怀孕末期发现血糖高于正常值。

九、妊娠期的自我监护

1. 监护宫底升高

腹部有耻骨上缘、肚脐及胸骨剑突(心窝下)3个标记。妊娠1~2月时，从腹部还摸不到子宫的底部，妊娠3月时，可在耻骨上缘触到一个半圆形的隆起，妊娠4个月时子宫可上升到耻骨和肚脐之间，妊娠5月时即可在脐下边2横指宽的地方，妊娠6月时在脐部水平，妊娠7月时到脐上3横指宽处，妊娠8月时在脐和剑突之间，妊娠9月时可达剑突部，妊娠10月时反而下降一些，此时胎头已降入骨盆内，孕妇感觉稍舒服些。当自己触摸判断宫底高度时，要排空膀胱，平卧床上。如果宫底按月上升达到了上述高度，一般来说胎儿大小是正常的。

2. 听胎心音

听胎心音可以观察到胎儿在子宫内生活得是否舒适正常，特别是对有妊娠中毒症、高血压、肾病以及胎盘功能不全、宫内发育迟缓的病人，用这种方法判断胎儿的情况是比

较可靠的。正常时胎心音每分钟 120~160 次。如果胎儿在宫内缺氧时,早期表现为胎儿心音增快,晚期则心音不规则、减慢或消失。也可在家里听胎心,家人将耳直接贴在孕妇的腹部,便可听到如钟表样的“嗒嗒”声。每日听之 2~3 次,并记录下来以便比较。

3. 门诊咨询

有些地区水和食物中缺乏碘,不仅孕妇可发生地方性缺碘性甲状腺肿,胎儿也可以发生缺碘性甲状腺功能低下,使大脑发育不全,称为先天性克汀病。这种克汀病造成的小儿智力低下在我国为数并不少,应按医师指导补充海带或紫菜等含碘的食物。

若家庭中有智障患者,或妇女本人曾生过畸形儿或智障儿,要向医生详细说明情况,提交资料,协助医生分析确定是否为遗传病,能否保留此胎,有无防治方法。如疑有遗传病者,在妊娠 16~20 周,应到医院做产前诊断,经腹部抽羊水做必要的检查。不要顾虑重重而丧失检查机会。

4. 要重视营养

妊娠 4~5 月以后,胎儿生长很快,孕妇必须注意营养,尤其是蛋白质每日需补充 100 克左右。同时对营养应有正确的认识,价格高的不一定是理想的营养品,如只吃精粉,细米容易缺乏维生素 B,只吃麦乳精而不吃蔬菜水果,就要缺乏各种维生素和矿物质,这样胎儿的发育就会受到影响。

十、为何要测胎动

胎动是指妊娠 18~20 周左右孕妇自我感受到胎胎儿在子宫内的活动。胎动是胎儿生命力的一种表现形式,能反映

出胎儿发育的状况。

妇女怀孕后 5 周，胎儿已初具人形，6 周后出肢体和脊柱，18 周时的胎儿就长到 12 厘米，开始伸踢腿地运动了，这就是平常说的胎动。随着怀孕天数的增多，胎动次数越来越多，到怀孕 29~38 周，胎动次数最多，以后稍有减少。每个胎儿的运动次数相差很大，从上午 8 点到下午 8 点。连续 12 小时的胎动次数，多者可达 100 次，少者只有 40 次。如果持续如此，都属正常范围。

胎动不仅是胎儿的运动，同时，也是胎儿与母亲联系的信号。正常的胎动代表着胎儿安全无恙。如果胎动次数逐日减少，以至减少 12 小时才到 10 次以下，或完全消失，往往是胎儿严重缺氧，甚至已经窒息死亡。80% 的不活动胎儿出生后需要抢救复苏，这表明胎儿在子宫内早已受损，35% 的胎儿预后不良。

如果胎动在 10 次/12 小时以下，即使胎儿能正常听到，也可短时间内发生胎死宫内。其原因与子宫内缺氧有关。常见原因有脐带扭转、脐带绕颈、隐性脐带脱垂、胎盘早期剥离、胎盘严重退行性病变、子宫破裂、胎儿畸形、严重生长迟缓、水肿、严重贫血等。

如果以前胎动良好，孕妇在怀孕 18 周以后，应每天数一下从早晨 8 点到晚上 8 点的胎动次数，标在座标纸上，然后将逐日的胎动标记连接起来形成一条曲线。连续测 12 小时的胎动比较困难，也可以改用早、中、晚各测 1 小时的胎动次数再乘以 4。这条曲线的起伏不是很大的，一旦发现忽起忽落的现象就应追究原因，特别是当每小时胎动次数少于

3~5次，即为报警信号，必须立即请医生检查。

孕妇在计数胎动时，最好在静室内，取左侧卧位，这种卧姿可促进胎儿血液循环，有助于了解胎儿在宫内情况。测胎动还应有连续性，从第7个月坚持到产前才有意义。

发现胎动减少或消失，做超声波检查，可准确地发现微小的胎动。利用测量计或电压敏感的电子机械装置，可持续、准确监护胎动，并记录胎动时间及加幅度。

十一、什么是自然流产

凡怀孕不足7个月(28)就自行终止了，即是流产。发生在前12周内叫早期流产，发生在12~28周内叫晚期流产。流产娩出的胎儿，因尚未成熟，一般很难成活。

流产在临床可分为先兆流产、难免流产、不完全流产、完全流产、稽留流产(胚胎已死了，但不排出)及习惯性流产。流产是产科的常见病、多发病，在我国发病率高达10%~18%。有些流产是因为孕妇受到剧烈的创伤、疲劳过度、患病及精神受到强烈刺激等。

除了这些原因外，还有一些潜在于孕妇体内又非常重要的原因，如受精卵不正常而导致流产的，约占早期流产的一半以上。受精卵运行，着床和发育过程中若缺少雌激素，就不能着床成胎，只能在宫腔里游动，最后排出。

如果雌激素过多孕激素又太少，子宫就会安定，出现阵阵的收缩，将胚胎排出体外，造成流产。胎盘发生了异常，如胎盘的绒毛组织发生病变、前置胎盘等亦会流产。夫妻血型不合，当再次怀孕时，常导致胎儿溶血、流产。

染色体异常的个体，绝大多数是智力低下、体质低劣、

多疾病、适应能力差的,因染色体异常导致流产的直接原因,如子宫发育畸形、子宫口松弛或裂伤、卵巢肿瘤等,都不能使妊娠维持到足月。一些慢性病如心脏病、肾脏病、严重贫血等,也会导致流产。

这诸多的流产因素,有些是可以避免的,有些则是难以避免的。有流产史的妇女,一旦出现腹痛、出血,就应积极治疗。一般先兆流产经过治疗和休息,60%可以维持到足月。

1. 习惯性流产早检查

连续怀孕3次,无任何诱因,均在孕后3个月流产,称为习惯性流产。流产发生在妊娠12周以前称为早期流产,发生在12~28周之间称为晚期流产。一般早期流产较为多见。若发生习惯性流产,除做好家庭史及环境因素的调查外,夫妇双方均应做全面的检查。

血型检查。夫妇双方的血型是否不合。

全身性疾病检查。是否患有甲状腺病、糖尿病、贫血、心力衰竭、慢性肾炎或高血压等疾病。

精液检查。精子有无畸形。

妇科检查。子宫有无畸形,如双子宫、单身子宫等,及宫颈口有无松弛。子宫有无肌瘤,尤其注意检查有无粘膜下子宫肌瘤。子宫内膜是否有病变。卵巢功能测定,如阴道分泌物涂片、女性激素测定、基础体温测定等。如发现黄体功能低下,可补充女性激素。

染色体检查。习惯性流产中胚胎染色体异常者占50%以上。其中有可能是父亲或母亲一方染色体异常造成的。这类患者家庭史中往往还有不孕或胎儿畸形、死胎、死产、新

生儿死亡等不正常生育史。

上述家庭史或习惯性流产患者，夫妇都应做染色体检查，以排除染色异常的可能性。

调查环境因素的影响。如有无孕期服药，服用什么药，有无高烧、接触放射线或化学试剂，以及偏食等。

通过检查，确诊流产原因即可对症治疗，如患妇科疾病，则可进行子宫畸形矫正手术、摘除子宫肌瘤、做宫腔粘连松解术等。黄体功能不足的患者，可及早用黄体酮以预防流产。如患其他疾病影响妊娠者，可将病治愈后继续怀孕，病因不明的患者，在月经稍有延期，基础体温上升，疑有妊娠可能时，即应卧床休息，停止性生活，补充维生素 B、C、E，并酌情用镇静剂，这样有可能保住胎儿。对于染色体异常的患者，要经医生决定是否继续生育。

2. 习惯性流产的预防

避免过劳。孕妇应避免过重的体力劳动，保证有足够的休息时间；孕晚期尤其应休息，以减轻出现的静脉曲张或下肢浮肿等症状。

预防疾病。孕妇要防止感冒和染上急性传染病、也要防止接触铅、汞、有机磷农药等有害物质和狗、猫等家养动物。

把握怀孕时间。当第一次流产之后，不要急于怀孕，最好间隔 6~12 月，让子宫经过若干个正常月经周期的调节，得到完全恢复后再怀孕，这样会有益于预防流产。同时，怀孕早期和晚期应停止性生活。

稳定情绪。孕期应保持情绪稳定，避免精神创伤，也

要避免发生外伤。

查清原因。如双方的全身体格检查。包括血型、男方精液、女方卵巢功能及性激素测定，必要时可做生殖道 X 光检查。诊断明确后进行针对性治疗，得到纠正后再怀孕可望成功。

自身监护。当身体状况允许怀孕后，每天清晨可用测量基础体温的方法预知是否怀孕，如果月经过期，而基础体温持续在较高的水平线上，说明有怀孕的可能性。此期应卧床休息，当诊断怀孕后，加以中西医保胎治疗，妊娠较稳定时再逐渐恢复日常活动。

保胎治疗。习惯性流产往往发生在相仿的孕期时间，如上一次流产是在怀孕后两个月发生的，下次也有可能在此期间发生。所以当怀孕接受以往流产的孕期时，更要特别注意保持此胎的稳定性，同时给予必要的保胎治疗。

手术矫治。患宫颈内口松弛的习惯性流产孕妇，当怀孕保胎到 4~5 个月左右时，可做宫颈内口矫治手术，到妊娠晚期或临产前拆除缝线，成功率很高。

目前国内采用优化孕育防治习惯性流产的方法，提出孕前系统检测和阶段疗程高速的新观点，立足中医、借鉴现代医学，采用先进技术手段，对患者实施康精、健卵、育宫、康胎等系列调控，实现习惯性流产及不育群的优化孕育的繁衍，摆脱了被动保胎局面及低劣儿的发生。某医学科学部门对 103 对习惯性流产夫妇进行治疗，孕育成功率达 92.5%。

3. 不要盲目保胎

自然流产的胚胎中约 50% 有染色体异常，如性腺发育不全综合征、先天愚型、18 三体综合征等，这种胚胎即使保住，也是无用的劣胎；少数经保胎治疗后即使妊娠足月，生出也是畸形儿，往往在幼儿期夭折。有先兆流产史的孕妇，胎儿畸形发生率比没有先兆流产史的高 2 倍，而早产的发生率高 3 倍。

应尽早确诊先兆流产的原因，再决定是否采取保胎措施。事实上发育好的胚胎是不容易流产的，由于偶然意外原因如腹部手术、跌撞、挤压等导致的流产只是少数。有些流产是由于孕妇患有全身疾病，如细菌病毒感染所致的急性传染病、心衰、肾病、糖尿病等，有些则是由于生殖器官疾病如子宫畸形、子宫肌瘤、宫颈口松弛等。

对不明原因的先兆流产，若用雌激素制剂保胎，不仅效力不佳，还会引发胎儿性器官的畸形发育，如所生女婴多有阴道疾病，以后可能发展成阴道癌。盲目保胎，还可将葡萄胎、宫外孕、稽留流产等病症延误下来，对孕妇危害甚大。

盲目保胎往往适得其反。从优生学角度讲，自然流产是人类自然淘汰，自然选择的途径之一，对于提高人口素质是有积极意义的，这是大自然给人类发展避免退化的一个机会。

专家们认为，在孕妇有先兆流产的症状时，除适当的休息或治疗外，还是以听其自然发展为好，以免世上多一个畸形儿。倘若胚胎发育正常，经过休息或短期治疗，症状消失，可继续妊娠；若阴道出血时间超过 1 周，症状加重，证实胚胎发育不良者，当不必勉强保胎。

4. 切勿私自堕胎

怀孕后私自堕胎是一种非常危险的行为,稍有不慎即会引起严重后果。

有的孕妇服用某些药物私自堕胎,却不知这些药物大都对体有毒,服药会出现头痛、眩晕、心悸、出汗、腹痛、恶心、呕吐、腹泻或白血球减少等症状,造成胃、肠、肝、肾等脏吕或神经、造血等系统的损害;即使引起流产,也常常是流产不全致大出血。

有的孕妇故意干重体力活,如担水、挑土、登梯、爬高,甚至从高处往外跳,也有的人用缸沿、炕沿挤压腹部或用擀面杖自上而下地推碾腹部,试图胎儿打下来。殊不知,用暴力打胎常常在造成流产的同时,引起大出血和肢体创伤,或由于腹部受到暴力作用,引起胎盘早期剥离、子宫和胎死宫内,或其他脏器的损伤,并出现严重的内出血,危及孕妇性命。

有的孕妇将所谓堕胎药放进阴道里,因为堕胎药的腐蚀性,引起阴道粘膜的化学性灼伤。阴道粘膜受到损伤后,还会引起感染,继而造成阴道粘膜粘连,形成阴道疤痕、狭窄或闭锁,不仅胎儿不能从阴道顺利娩出,还会影响性生活。感染严重时还会向上蔓延,引起子宫内膜炎和盆腔炎。

还有的孕妇,到医疗设备简陋、操作人员缺乏医学知识的地方进行人工流产手术,以致造成很严重的后果。如因消毒不严或根本不消毒,造成子宫腔和盆腔严重感染,发高烧,阴道分泌物臭味,严重时发展成为腹膜炎甚至败血症,即使治愈也可能终生不育。有的造成子宫穿孔,甚至通过子宫上

的穿孔伤及肠管，发展为腹腔内出血或腹膜炎，危及生命。还有的因做人流手术的人缺乏足够的临床手术经验，造成流产不全，如部分胚胎或胎盘组织残留在宫腔骨，妨碍子宫收缩，引起大量出血，以致休克。

总之，私自堕胎是非常危险的，一旦发生事故将追悔莫及。如需终止妊娠，一定要去正规医院检查，怀孕 40 多天至 3 个月以内的，在门诊做吸宫术，术后休息一会儿就可以回家了。怀孕 3 个月以上或身体还有其他疾病的，需要住院手术。无论是门诊手术还是住院手术，都是既简便又安全。

十二、哪些孕妇需做产前诊断

产前诊断是指对胎儿的特异性检查。通过超声波诊断，绒毛细胞染色体诊断、羊膜腔穿刺术和胎儿镜检查，可以明确诊断出胎儿是否患有何种先天性、遗传性疾病。这种诊断，是在胎儿娩出前，即胎儿尚在子宫内作出的，所以又称为出生前诊断、宫内诊断或产前子宫内诊断。哪些孕妇需做产前诊断呢？

35 岁以上的孕妇，年纪越大越应做产前诊断。若孕妇的丈夫年龄在 55 岁以上，即使孕妇年龄 35 岁以下，也应视为高龄孕妇。

已经生过一个无脑儿、脊柱裂患儿的孕妇。生过伸舌样痴呆患儿者。

有遗传性代谢病家族史者，或已经生过一个先天性代谢缺陷儿者。常见的先天性代谢缺陷有苯丙酮尿症、白化病、痛风病、蚕豆病、黑蒙性白痴、粘多糖病等。

家族中有伴性遗传病（血友病、假性肥大性肌营养不良

等)或已经生过血友病患儿者。家族中有隐性遗传病史,夫妇为近亲结婚者。

有脆性 X 标记染色体家族史者。脆性 X 染色体是指在 X 染色体长臂的靠近端部处,有一极度缩窄、容易断裂的部位。凡具有这种异常 X 染色体的男性一般均为脆性 X 染色体综合患者,其智力缺陷多为轻度和中度,少数可达重度,在遗传性男性智力低下疾病中,本病发病率仅略低于先天愚型,可以随着异常的脆性 X 染色体,在家族内屡代传递。

怀孕早期患过风疹等病毒感染的,最好流产。如果保胎,应该做产前诊断。有习惯性流产、早产史者。

怀孕早期做过 X 照射,接触过放射性物质。

夫妇中有一方已查明为染色体平衡易位者。非同源染色体(原来不属于同一对的)相互交换染色体片段。造成染色体之间的重新排列,称为易位。夫妇之一有平衡易位,下一代发生染色体异常的机会大。

羊水过多的孕妇,因羊水过多往往并发胎儿肾脏畸形。羊水过少的孕妇,往往并发胎儿肾脏畸形。

其他经遗传咨询认为应做产前诊断者。

十三、B 超在孕产期的应用

1. 超声波的安全性

用于医疗目的的超声波强度非常微弱,且使用时间很短,因此对胚胎不会造成不好的影响。超声波使用了 25 年,还未出现一例超声波检查对人类胎儿造成不良影响的报告。不过,超声波检查也不能滥用,一定要合乎诊断的需要,更不应该仅为了预知性别而轻易做超声波检查。

2. 超声波检查的使用范围

超声波在怀孕过程中提供了多样性的检测功能,从胎儿成长的追踪,异常胎儿的诊断,到作为羊膜穿刺的辅助工具。无论在怀孕初期、中期或晚期的适当使用,都可以获取准确的信息。

第七节 分娩保健

一、分娩前的准备

1. 心理准备

孕妇应充分认识到分娩是自然的生理过程,也是种族繁衍的必要过程。把生孩子说得难耐恐怖,甚至看做生死关头,是没有必要的。

有些人在分娩时确实会发生些或大或小的问题,这大多是由于孕妇没有重视产前检查的重要性,并且没有按照要求做产前检查。如能按医生的指导,定期做产前检查,胎位不正的可以纠正,骨盆狭窄的可以提早拟定分娩方式,产史不良的预先找出原因,这样在产时就可以不出问题或少出问题,而且产妇本身也会对顺产增加信心。

孕妇的亲友也应与孕妇配合,不要给孕妇增加思想负担,若超过预产期还没有分娩迹象时不要着急,因为很少有人恰恰在预产日那天分娩。要坚定信心,想念自己能在医生和助产士的帮助下安全顺利地分娩。

2. 物质准备

孕妇需要备好产后的内衣裤、卫生纸、卫生带、吸奶器

及睡衣、腹带等，还应准备些鸡蛋和红糖，红糖要先蒸过，以免喝了泻肚。睡觉前指导洗脸盆、洗漱用具等都放在一起，以便随时携带去医院。

给婴儿准备的东西包括几套宽松柔软易穿脱的衣服，小毯子、小毛巾被、婴儿被褥和奶瓶、水瓶、奶锅等。多准备一些小毛巾和尿布也非常有用。婴儿的东西在出院时才用，但也应事先准备好，放在一起，并向家里人交待清楚。

如果准备在家里分娩，除准备上述物品外，还应准备肥皂、开水、一块大方塑料单和油布，以及一个干净的蒸锅，一双干净的竹筷，以备临时消毒之用，并在产有早些时候与当地的接生人员或助产士取得联系。

准备到外地分娩、坐月子的孕妇，最好提早一个半月到两个月就启程，并随身携带孕期保健卡及各项检查的结果，到达后要尽早与当地医院联系。

二、分娩前的自我保护

听胎心。胎儿的心跳加快，往往可以表示有否不正常情况的存在。如果胎儿缺氧或羊水混有胎粪污染，胎儿的心跳就会有变化，而且反应相当灵敏。

正常情况下，妊娠 20 周左右，可经孕妇腹壁听到胎儿的心音。胎心音是双音，第 1 音和第 2 音相当接近，如钟表的滴答声，速度较快，每分钟约为 120~160 次。怀孕 6 个月以后，随着胎儿的增大，则胎心音在脐的左右、上下处可听到。一般在子宫收缩时不听胎心音，待子宫收缩后 30 秒再听。若此时每分钟的胎心率低于 120 次或不规则，或者持续高于 160 次，就属不正常。

在家中听胎心音时,可用单层硬纸板卷成直径如乒乓球大小,长约16厘米的圆筒,一端放在孕妇腹壁上,检查者耳廓贴在另一端,同时用表计数1分钟,即可了解胎心音的强度、节律及次数。对孕月较大的孕妇,检查者也可将耳廓直接贴在孕妇的腹壁上听并计数胎动。胎儿肢体在子宫内的活动称为胎动。

正常情况下浸泡在母体子宫羊水里的胎儿,长到2个月左右即开始有自己的活动,可是当母亲感觉胎动时,已是怀孕第16~21周之后了。胎动的表现各异,一种是缓慢的蠕动,多半随月份增大而增强;一种是猛踢或猛击,这种活动偶尔发生;再有一种是有节律的轻轻伸手伸脚,5~9个月之间为多。如果胎动次数减少甚至停止,1~2天后胎心音也即消失,提示发生胎儿死亡。所以胎动显著减少或停止是胎儿在子宫内严重窒息的警告信号也是垂危的预报,必须立即就医。

怀孕18~20周时,孕妇开始自觉胎动,每小时约3~5次。越到后期,胎动越明显。腹壁薄而松的孕妇,有时甚至也可在腹壁上看到蠕动。在29~38周胎动最活跃,以后陆续减少,过期产则显著减少,正常胎动次数约每天30~40次,每个胎儿有自己的胎动规律。

胎动受孕妇的敏感程度、工作性质、羊水多少、腹壁厚薄等因素影响,也与孕妇受冷热、摄葡萄糖多少、血压高低等有关,所以每个孕妇也各不相同。

计数胎动时,孕妇应出左侧卧位,一般每天自晨8时到晚8时,记录12小时,作为一天的胎动情况,要求达30~

40 次以上。这样的计娄时间太长，不宜坚持。

无特殊情况的孕妇可在每早、中、晚各记录 1 次，每次 1 小时、每胎动 1 次就用 1 小纸片或 1 小火柴梗放入小盒内，这样既不会记错，也不会遗忘。将小盒内小纸片或火柴梗的数目乘 4，就是 1 天的胎动数。如果发现 1 小时胎动数在 3 次以下，则应当记录 6 或 12 小时的胎动数，观察有否异常，应立即去医院就诊。

测量子宫高度。根据怀孕份测量子宫的高度，也可推知胎儿生长发育是否正常。当然一些孕妇可因羊水多少、单胎或双胎、孕妇脐与耻骨联合之间的距离而异，故仅供参考。

三、妊娠月份与子宫底高度

3 个月末，耻骨联合 2~4 横指。

4 个月末，脐耻之间

5 个月末，脐下 1 横指。

6 个月末，脐上 1 横指。

7 个月末，脐上 3 横指

8 个月末，脐与剑突之间或略高。

9 个月末，剑突下 2 横指。

另一种更为准确的子宫底高度测量法是：首先要准确计算孕期，否则会得出错误的结论。测量时孕妇平卧，两腿伸直，腹部放松，膀胱排空，在无子宫收缩时进行检查。检查者一手摸到子宫底，然后用软尺等贴腹壁，顺着子宫直径测量，计算耻骨联合到手掌和子宫底切面的距离。连续测量 2 次，取平均值，记录于纸上。在 38 周之前随孕月增加子宫底应升高，否则属异常。

四、分娩常用方式

分娩的方式主要有自然阴道分娩、人工辅助阴道分娩、剖腹分娩三种。

1. 自然阴道分娩

胎儿发育正常、孕妇骨盆发育了也正常，孕妇身体状况良好，靠子宫肌阵发的有力的节律收缩将胎儿推出体外，这便是自然阴道分娩。如果在自然分娩过程中出现子宫收缩无力，待产时间拖得过长，以致产妇过于疲倦，就要适当加一些加速分娩的药物以增加子宫收缩力，缩短产程。

2. 人工辅助阴道分娩

如遇到胎儿太大，胎头转动不好，或是软产道狭窄，子宫收缩强大也不易娩出，这时就需要用产钳或吸引器帮助将胎儿拖出，常常还要在产道出口处做一小切口。这些用人工加速胎儿娩出的方法叫人工辅助分娩法。

3. 剖腹分娩

剖腹分娩是从腹部脐下做一切口，将胎儿胎盘取出的一种简单而安全的手术。临床如果遇到骨盆狭小的孕妇、高龄初产妇、胎盘异常、产道异常或破水过早、胎儿出现异常、母体异常而需尽快结束分娩的情况时，医生便会及时决定采取剖腹分娩的方式，以保母子平安。

三种分娩方式比较起来，自然阴道分娩是最为理想的。因为它一是正常生理现象，对母亲和胎儿都没有多大的损伤，而且母亲产很快得以恢复。人工辅助阴道分娩比自然分娩稍困难一点，不过有助产医生的帮忙也会很顺利。剖腹产手术对母亲的损失稍一些，出血多，产后恢复也慢，而且会

留下永久的疤痕。

五、竖位分娩

1. 竖位分娩的优点

竖位或称竖式产位，即在宫颈开口期，让孕妇走动或采取坐位或站位。宫颈开口期又称第一产程，即从有规则的子宫收缩开始到子宫颈口全开的一段时期。原来闭合的子宫颈口此时扩张到 10 厘米直径，以便胎头通过。开口期在初产妇需 12 小时左右，占整个产程 5/6 的时间，且腹痛、腰酸剧烈，为分娩过程中最难受时期。如采用竖位分娩可缩短 3/1 的时间，产妇所受痛苦可缩短，危险期可缩短。

竖位分娩具有以下一些优点。

能增强宫缩。站立时，地心对胎头可增加 1.3~4.7 千帕（10~35 毫米汞柱）的吸力，从而持续扩张宫颈，并反射性地增强子宫收缩力。

改善骨盆和胎儿之间的关系。产妇保持自由活动姿势，使先露的胎头能有更大的选择角度，从而使胎儿与骨盆更相称，更适应，并能采取最佳的位置通过产道，故能缩短产程，减少难产率。

竖位可减少产妇体内应激性激素的产生。此类激素过多可引起难产，并使产妇焦虑。

延长骨盆径线。产好散步时，体重由双腿交替承受，帮骨盆径线发生变化，使骨盆口扩大，从而减轻对胎头的挤压，有利于胎头的下降。直接或坐位可使骨盆出口增大 0.7~1.5 厘米，从而便于胎头通过。

避免子宫缺血，减少胎盘早期剥离。仰卧位时，沉重

的子宫压在腹腔后壁的大血管上，造成回心血量减少，可导致低血压和子宫缺血，而引起宫内胎儿窒息。仰卧又使子宫静脉压升高而诱发胎盘早期剥离，危及母子生命。

能催产。走动 1 小时对产程的影响相当于静脉滴注 1 小时催产素的作用。

2. 哪些孕妇不宜采用竖位分娩

胎膜早破者只能卧位分娩，因竖位可使羊水流尽，引起干产，且有可能引起脐带脱垂而导致胎儿死亡。

胎位异常者亦用采取卧位，如臀位时，胎儿的脚臀在下面，若胎膜破裂时产妇仍取立位坐位，脐带也很易脱垂，危及胎儿。

子宫颈口扩张到 7~8 厘米时宜平卧，此时产妇也有卧床要求。

如产程进展过快，尤其是经产妇宫开至 2~3 厘米时，不宜采取竖位。因产程短于 3 小时，可引起阴道撕裂，产后出血，甚至胎儿颅内出血。

六、产妇配合有助分娩

临产也就是进入到第一产程，开始时宫缩间隔的时间长，持续的时间短，如果没有破水，病人可以自由活动，若已经破水了，就要按医生的要求，躺在床上，以免脐带被挤压造成胎儿窒息。随着规律的宫缩，宫口逐渐地开大，直至宫口开至直径 10 厘米时宫口就开全了。

在这阶段，孕妇要吃些高热量的食物，如牛乳、鸡蛋、巧克力等，以供给产时所需的能量。宫缩引起肚子痛、明显的腰酸痛，做深慢而均匀的腹式呼吸可以帮助减轻痛苦，方

法是深吸气，抬高腹部，再缓缓呼气，也可以用手搓一搓腰骶部、臀部，切忌乱喊乱叫，瞎用力，这样不但消耗体力、引起疲劳，还会由于不得当的用力，使宫口变得肿胀不易张开，延长分娩时间。

从宫口开全到胎儿娩出叫第二产程。宫口接受开全时，胎膜破裂，羊水外溢，胎头下降，由于胎头压迫直肠，产妇有排便的感觉，这时要注意，使劲要用在子宫收缩的时候，先吸一口气，憋住，接着向下用力，像便秘时用力排便那样，使胎儿快些娩出。宫缩间隙时抓紧放松、休息、喝点水。当胎儿将娩出阴道口时，医生会让产妇哈气，这是防止一味使劲，引起会阴部位撕裂。

正常情况下，胎儿娩出后 30 分钟内胎盘排出，这就是第三产程，至此分娩就结束了。

从第一产程到第三产程持续的时间长短不一，因人而异，一般第一产程 10~12 小时，第二产程 0.5~1 小时，第三产程 15~30 分钟。持续时间过长称滞产，而时间过短称急产，这两种情况均需医生特别处理。

七、不要轻易选择剖腹产

剖腹产对那些自然分娩有困难的产妇，如骨盆狭小、子宫及阴道畸形、胎位不适合自然分娩、妊娠合并心脏病、妊毒症等高危产妇确实是一种快速而有效的分娩途径，而且成功率很高。

但是这个成功率是相对于那些自然分娩有困难的产妇而言的，千万不要误以为剖腹产是所有产妇分娩的保险途径。实际上，对正常产妇来说，剖腹产比自然阴道分娩的危

险性要大得多。足月儿无特殊指征而做剖腹产的死亡率要比正常阴道分娩大 14 倍。随着剖腹产率的不断上升，母子死亡率也相应的升高。

1. 剖腹产弊病

易发吸入性肺炎。正常分娩，由于阴道的挤压，可把胎儿肺内和呼吸道内的大部分羊水挤出，从而减少了新生儿湿肺、羊水粪吸入性肺炎和肺透明膜症的发生率。剖腹产时，由于胎儿头人为的在短时间内娩出，胎儿被刺激，促使胎儿过早呼吸，羊水不被挤出，容易发生胎粪吸入性肺炎、肺透明膜症等致死性疾病。

影响免疫力，选择剖腹产的，其体内抵抗炎症的多种免疫因子，如 IgG、A、IgM 等，均明显低于阴道分娩儿的含量，故一旦发生感染，救治比较困难。

危险性大。剖腹产的危险性仍比正常阴道产大 2 倍以上。而且发生致死性并发症的机会远远大于正常产。

不利再孕。若剖腹产娩出畸形儿，要想再次怀孕，需待子宫刀口完全恢复，时间较长，而且不排除再次妊娠子宫破裂的可能。

2. 剖腹产并发症

肺栓塞。手术和补液易使静脉壁损伤、术后进食少使血流缩、伤口疼痛活动量小致使血液缓慢。这些都是血栓形成的因素。若形成血栓，术后起床时血栓会脱落流入肺血管，引起肺栓塞，这种情况下孕妇会立即使产妇死亡。

大出血。剖腹产有多处伤口，特别是子宫切口，容易损伤宫旁大血管，导致大出血。

感染。剖腹产后感染机会比阴道分娩大 10 倍。因为阴道内有多种致病菌，手术时易上行进入宫腔，加之术后抵抗力低，更容易发生感染。

羊水栓塞。剖腹产时羊水可能沿子宫切口处破裂的血管进入母体血液。此病来势凶猛，常在子宫切开、胎儿娩出的瞬间发生，发展很快，常因抢救无效而使产妇死亡。

剖腹产除上述四大并发症外，还有可能发生其他并发症，如术后发烧占 14% ~ 25%，出血占 5%，切口感染约占 1.35% ~ 2.72%，膀胱炎 5%。手术时还可能影响其他器官，如损伤膀胱、输尿管、肠段、胎儿面臀部划伤、骨折等。

此外还有些远期并发症，如慢性附件炎 6.6%，慢性盆腔结缔组织炎 2.58%，慢性膀胱结缔组织炎 1.72%。这三种慢性炎症都可引起小腹隐痛。另外，腹壁子宫内膜异位症有 0.86%，可致长期性、周期性发作的腹壁疤痕疼痛。术后宫外孕有 0.57%；术后感染者中有 1/3 继发不孕。这些并发症和后遗症都是正常分娩中没有的或极少发生的。

至于在有些人群中流传的剖腹产比阴道产儿聪明的说法是没有科学根据的。恰恰相反，阴道产儿的智商优于剖腹产儿。有关人士测定：头位阴道顺产 47 例，臀位阴道分娩 61 例，智商平均分数分别为 89 和 83；而头位剖腹产 42 例，臀位剖腹产 14 例，智商平均分数分别为 80 和 76。

由此可见，对没有剖腹产指征的产妇来说，剖腹产并非安全分娩的捷径，阴道分娩才是最佳分娩方式。

八、微量元素对分娩的作用

孕妇体内微量元素含量是否正常，对分娩过程也有着直

接影响，正常人每天需锌量为 10~15 毫克，血浆锌的浓度为第 100 毫升含 95~130 毫克，怀孕后的妇女血浆中锌的含量有所减少，往往处于正常值的低限或临界状态，这就更需要补给充足的锌。以利于分娩和母子健康。瘦肉、鱼类、蚝肉都含有较多的锌。植物中以硬壳果类，如核桃、榛子、瓜子、葵花子的含锌量丰富。孕妇尤其是接受分娩的孕妇应多吃一睦这类食物。

除了锌以外，人体内还需要多种微量元素，虽然对在分娩中起的作用还不尽清楚，但这些微量元素在体内的平衡，确是保证顺产的重要因素。怀孕后的妇女最好不要偏食，要注意保持营养平衡。

第六章 女性产后护理保健

第一节 生理保健

一、警惕产后大出血

产后大出血指是分娩结束 24 小时之后的大量出血，医学上称为产褥期出血。产褥期出血大量阴道出血和产后正常阴道排血有本质上的区别。它的表现为突然发生一阵冲血，也可以间歇反复发作，出血量过多时可发生休克，是种较严重的产后并发症。

引起产褥期出血的主要原因是宫腔感染、子宫腔内有小块胎盘组织或胎膜遗留、胎盘附着面的宫壁恢复不全、发生血栓解脱落、血窦重新开放等。

对产褥期大量出血，千万不要大意，不要误以为是一般的产后出血而贻误了就诊的时机，遗留下不易恢复的“席汉氏综合征”。一旦出现大出血，要立即请医生诊治。

如果产后 3 个月出现阴道大量出血，则应考虑子宫发生病变。产后出现周期性出血，量由少变多，持续 4~5 天，可能是早期恢复月经，这与全身内分泌系统的功能尚未协调有关，不要误以为是产褥期出血。

二、产后正常体征

1. 一般情况

产妇分娩以后，正像剧烈运动以后一样，十分疲劳却又轻松愉快，所以产后不久就会熟睡。醒后觉得全身软弱少力外，一般没有什么不适，仅有少数产妇在分娩以后发生寒战。

2. 体温

产后 24 小时内，由于能量消耗过多，机体产热超过散热，体温会升高一些。不过，一般不会超过 38℃，属正常的分娩反应。

3. 呼吸与脉搏

产后由于腹压减低，横膈下降，呼吸变深变慢，每分钟仅 14~16 次左右。又由于胎盘循环停止以及卧床休息、精神放松的缘故，脉搏也比较慢，每分钟 60~70 次。

4. 出汗

产妇多汗，尤其在睡眠和初醒时汗更多。这是因为产妇皮肤排泄功能旺盛的缘故。妊娠后期体内所潴留的水分必须在产后排出体外，出汗正是排泄水分的一条重要的途径。

5. 大小便

产后 24 小时内，尿量必定大大增加，可多到 2000~3000 毫升，作用也是通过肾脏排出体内潴留的水分。产后常有便秘现象。这与产妇尿多、汗多有关。

6. 恶露

产褥期间的阴道排出物叫恶露。恶露中含有血液、坏死脱膜组织、细菌及粘液等。正常情况下，产后 3~4 天内恶露量多，颜色鲜红（血性恶露）。1 周后，恶露颜色变淡（浆

性恶露)。2周以后恶露变成淡黄色或白色(白恶露)。产后3周,恶露净止。如果产后2周恶露仍然量多且呈血性,可能是子宫复位不佳或子宫有胎膜胎盘组织残留。正常恶露有血腥味,但不会发臭如有腐臭味,则是产后感染的征象。

7. 乳汁分泌

分娩后1~2天内,乳房仅流出少量黄色稀薄的液体。叫做初乳,一般产后2~3天开始,乳房胀大,变坚实,表皮下静脉充盈,看起来好像一根根青筋。这时,不但乳房局部温度增高,有时体温也升高,但不超过38℃,有些产妇腋下出现肿胀的淋巴结或副乳腺。再过1~2天,乳房逐渐变软而有乳汁分泌。

三、产褥期生理变化

从胎盘娩出后到产妇各器官恢复正常的这段时间,称为产褥期。产褥期中一般为6~8周。产褥期中产妇身体会发生许多生理变化:

1. 子宫复位

产后第1天子宫底平脐或略高于脐,以后每天下降1~2厘米。产后10~14天子宫缩回到盆腔内,在腹部已摸不到子宫底,产后6~8周时,子宫恢复正常大小。开始1周恶露中血液量较多,称为血性恶露或红恶露。半个月后逐渐变为白色恶露。恶露约3周左右干净。如发现恶露量多持续时间长并有腐臭味,应及时去医院诊治。

2. 子宫颈和阴道变化

分娩后子宫颈松弛,产后2~3天宫口可容指,产后7~10天子宫口恢复原来状态。初产妇子宫颈外口因分娩时的

损伤，由原来的圆形变为横裂形。产后阴道变宽阔，一般不能恢复原状。阴道壁粘膜皱裂减少，产后3周开始重新出现。

3. 月经和排卵开始恢复

一般产后第6周月经开始复潮，哺乳产妇的月经复潮和排卵都较晚。

4. 乳房发生变化

产后2~4天乳房胀大变硬，有明显的胀痛感，腋窝淋巴结有时也会肿大、疼痛。一般产后2~3天开始分泌乳汁，初乳中含有丰富的蛋白质和多种盐类，有助于新生儿消化和缓泻，能增强新生儿的抗病能力。

5. 血液循环和脉搏、体温的变化

分娩后，妊娠时子宫压迫下腔静脉的情况消除了，静脉血回流增加。所以产后第1~3天血容量明显增加，逐渐恢复正常。产后1周内，白血球数下降，血小板数迅速上升，血浆中纤维蛋白质原量增加，使血液处于高凝状态。

产后脉搏稍快，但很快就恢复到60~70/分钟的正常状态。产后24小时内体温可能略高，但不超过38℃，而且很快就可恢复正常。

6. 消化系统和泌尿系统的变化

产后2~3日内产妇普遍有食欲不振的现象，有口渴的感觉，由于进食少，腹壁松弛，盆腔压力减低，常引起便秘。产后，妊娠期潴留在体内的大量水分要排出，因此产妇尿增加，每日可达2000~3000毫升。

产妇的体重和皮肤也有变化，分娩后产妇体重可减轻5公斤左右。产妇的皮肤易出汗，夜间汗量更多。

四、产褥期保健

1. 充分休息和适当活动

产妇应充分休息，恢复体力。正常分娩的产妇一般产后第1天完全卧床休息，第2天就可在室内活动，以促进子宫复位和大小便畅通。卧床休息不要一直仰卧，以免子宫后倾。产褥期不宜站立过久，不宜从事重体力劳动，以免发生子宫脱垂。产妇产后每天应保证10小时左右的睡眠，以免影响乳汁分泌。

2. 注意居住环境卫生

保持室内空气清新、整洁、卫生、安静。紧闭门窗怕受风的做法是错的，尤其是夏天紧闭门窗，容易造成产妇褥中署。如发生产褥中署，要尽快将产妇移至通风阴凉处，用冷毛巾敷头，酒精搽身，饮淡盐茶水。但应避免把产妇放在风口上。

3. 注意个人卫生和饮食卫生

产妇应坚持每天刷牙、漱口、洗脸、梳头，喂奶前和大小便后要洗手，产妇的衣服要宽松、柔软，切忌紧扎袖口和裤腿，要勤洗勤换内衣内裤和床单，产后1个月禁洗盆浴。产后8周内避免性交，要保持外阴清洁。喂奶前将乳房用温开水洗净，以免婴儿发生口疮及腹泻。

4. 注意产后锻炼

产后腹壁和骨盆底部肌肉都被松弛，为促进产妇身体机能的恢复，产妇应每天坚持做2次产褥体操，每次做10分钟就可以，产后锻炼一定要适当，开始几天活动量要小，时间要短，以后逐渐增加，以免造成子宫脱垂。

五、产后易产生忧郁

有些分娩后的产妇，精神状态会发生很大变化，往往表现为心情烦躁、容易激动、焦虑不安、失眠、情绪低落、忧郁爱哭，即使平时很坚强的人，此时极易为一些小事而伤心流泪。由于这种现象发生在分娩之后，特别在分娩后 3~4 天最明显，因而称为产后忧郁症。产后忧郁症是一种比较普遍的现象，近年来逐渐引起人们的注意。

产后忧郁症的发生，主要是产后体内激素水平发生剧变所致。妊娠时，胎盘可分泌一些有助于妊娠的激素。胎儿娩出后，胎盘随之排出体外，母体内激素水平骤然下降，从而引起产妇情绪波动，发生忧郁。分娩的疲劳、惦念孩子、夜间哺乳，以及对孩子今后的健康、发育、教养等的忧虑，都是导致产后忧郁症的直接因素。

产后忧郁症如能及早发现，妥善处理，可很快消除，但如不认识，不重视，对产妇这些异常表现漠然置之，甚至埋怨、虐待，会使忧郁症状加重，最后可成为抑郁症或产后精神病。

预防产后忧郁症，除了医护人员精心护理外，家属要多给予产妇照顾和安慰，切忌只顾孩子而把产妇抛在一边。特别是丈夫对防止或消除妻子产后忧郁症起着重要作用。

第二节 饮食哺乳保健

一、产后吃什么好

胎儿娩出后，产妇除了要有足够的营养补充妊娠、分娩

时的消耗以及产后身体各器官的恢复，还要哺乳婴儿。因此产后母体的营养需求比妊娠时还要高。产后1年之内，妇女大约每日需要热量13340千焦、蛋白质90~100克、钙2000毫克、铁15克、维生素A3900国际单位、维生素B₁16克、维生素B₂1.6克、尼克酸16毫克、维生素C150毫克，产妇所需的这些营养全靠膳食提供，因此，产后的膳食质量要好，品种要齐全。

原则上产妇应吃些易于消化、营养丰富的食物，如含蛋白质、维生素和高热量的精肉、蛋类、牛奶及豆制品等。其次应多吃些蔬菜和水果，以补充更多的维生素和矿物质，食物要多样化，除少吃有刺激性的食物和油腻过重的食物外，吃的食品种类越多，营养就越丰富。产后忌口是不可取的。产妇每日可吃5~6餐，每餐应尽量做到干稀搭配、荤素搭配。下面提供几种产妇宜用的食品。

1. 鸡蛋

鸡蛋中的蛋白质和铁的含量较高，较容易被人体吸收和利用，对产妇健康恢复以及乳汁分泌很有好处。产妇每日可食4~6个鸡蛋，但不要一次吃得太多，也不宜过油煎炒。

2. 炖鸡

鸡汤味道鲜美，能促进食欲和乳汁分泌。但鸡汤营养价值不如鸡肉高，所以，喝鸡汤要连肉一起吃，也可以炖排骨汤、炖牛肉汤、鱼汤、炖猪蹄汤轮换着吃，最好再搭配些豆腐汤、青菜汤、蛋汤。

3. 挂面

在挂面汤中加入1~2个荷包蛋，既易消化又有营养。

4. 红糖

红糖的含铁量比白糖高 1~3 倍。妇女产后失血较多，红糖有益补血。

5. 小米粥

小米中的粗纤维比大米高 2~7 倍，铁的含量约高 1 倍，维生素 B₂ 的含量高出 1 倍。适当些小米粥对产妇很有益。但小米的营养并不全面，产妇绝不能在整个月子期间全吃小米，否则会造成营养不良。

6. 新鲜水果蔬菜

新鲜水果色鲜味美，可促进食欲，还有助于消化和促进排泄的功效。蔬菜含大量维生素并富有大量的纤维素，不但可补充其他食物缺少的维生素，还能促进肠蠕动，预防产后便秘。

二、夏季坐月子注意什么

有些妇女，特别是农村的妇女，受旧的传统习俗的影响，不论气候冷暖，一味地认为坐月子就是怕风、怕凉，即使在夏天也把门窗关得严严的，穿着长衣长裤，还把头包得紧紧的，唯恐受到一丝风，有的人甚至夏天坐月子也穿棉衣、垫棉絮、盖棉被、吃滚烫的食物，即使汗水将衣服浸湿，甚至捂出臭味来，也绝不敢洗澡，这种只防受凉，不防感染和中暑的做法，不知使多少产妇深受其害。

产后产妇的各器官都在恢复阶段，阴道分泌物增多，身体不断排出多余的水分，抵抗能力较低，对冷热的耐受力也较差，在高温无风的情况下很容易发生中暑，而且这种潮湿高温的环境给细菌的繁殖创造了好的条件。

夏天坐月子一定要避免产妇中暑。产妇起居室应打开门窗，使空气流通，只要穿堂风不直接吹着产妇，就不会发生感冒。勤洗澡、勤换衣，有利于孕妇汗液的排泄，还可调节产妇的情绪，保持心情舒畅。产后第1周由于身体虚弱，可以适当用温水擦身子，待体力恢复后就可以洗澡。洗澡时最好用淋浴，以免污水流进阴道而引起感染。产妇盖的被子也不要太厚，以睡眠时不感到凉并且轻软舒适为宜。

夏季坐月子还要多饮水，喝些绿豆汤、菊花茶等消暑饮料，不仅可预防中暑，还可促进产妇体内废物的排泄。但不论天气多热，产妇还是不要吃冰糕、冰镇汽水、冰淇淋之类的过凉食品，以免伤了脾胃。

三、产后何时恢复月经

产后恶露与月经截然不同，持续时间也因人而异，有的人半个月就停止了。有些人持续近40天，大多数人在30天左右。若恶露40天还不停止，或有突然出血增加的情况，则是不正常的。

产后月经的恢复与哺乳有一定关系。不哺乳的产妇产后4~6周可来月经，90%以上的产妇产后于3个月内恢复月经，哺乳的妇女月经恢复往往较迟，有些整个哺乳过程中都不来月经，但应特别提出的是，即使在哺乳闭经期间，卵巢排卵功能随时可以恢复，如不采取避孕措施，仍有可能怀孕。停止哺乳后月经周期很快恢复，如结束哺乳后3个月还没来月经，应请医生检查。

正常的月经是身体内分泌功能及全身状况良好的标志，产后不要忽视月经恢复情况，一旦发现问题应积极诊治。人

体内分泌系统是较脆弱的，有些器官、腺体长时间处于抑制状态，会造成萎缩退化，此时再要恢复其功能就非常困难乃至不可实现了。

四、产后发胖的预防

在妊娠期，由于体内各种内分泌激素发生很大变化，许多孕妇比妊娠前胖了，这时孕妇不要过于担心分娩后的体形恢复，因为胎儿娩出后体内激素很快会恢复平衡，体内过多的水分很快排出，加上产后合理的饮食和锻炼，多数人都能恢复原来的体型。

产发后胖的原因大多数是由于摄入的热量过多，活动量小，热量消耗少，体内过多的热量转化为脂肪积存在于皮下和体内各组织，脂肪积得越多，人就变得越胖。正常人的体重标准是：标准体重（公斤）=身高—100（女性再减 2.5 公斤）。如果体重超过了正常标准 20%~30% 叫做过胖或肥胖了。产妇发生肥胖之后，不但失去了人体曲线美，还给身体各器官增加过多的负担，久而久之对各种疾病的抵抗能力也会降低。

防止产后发胖，关键在于产后膳食合理搭配和适当运动。产后为了哺乳多吃些高热量食物是必要的，但应该有个限度。有些人产后大量摄入高糖、高脂肪食物，如红糖水、鸡汤、炖猪蹄、猪肘等，认为不如此就不能补上妊娠及分娩的损失，结果摄入的热量远远超过身体需求，从而转化成多余的脂肪。

产后应吃些高蛋白、高维生素的食品，如牛奶、瘦肉、鱼、蛋、豆制品及新鱼蔬菜，这些食品脂肪含量低于又有人

体所必需的营养物质，是理想的产后食品。肥肉、动物内脏等脂肪食物宜少吃，红糖水有益产后恶露的排泄，但饮用要适量。

产后运动和适当的锻炼是防止产后肥胖的另一重要方面。产后 1~2 天便可下支走动，卧床休息可以做仰卧起坐、抬腿、曲腿等运动，以后可逐渐增加产妇健美操，这些活动每天坚持做，肯定会成效显著，不但可以防止身体发胖，还可使体型变得健美。

如果产后没有适时地加强锻炼，又吃了过多的高热量食物，身体已经胖了起来，这时除了饮食上加以严格控制外，还要增大运动量，将体内过多的脂肪转化为能量释放出去。如果过于肥胖可以配合一些中药减肥。

五、母乳喂养好

母乳是婴儿健康成长的天然营养食品和最理想的食物。母乳不仅有适合婴儿生长发育的各种营养素，而且有抵抗疾病的抗体和帮助消化的各种酶。通过母乳喂养，母婴间发生密切的接触，对母子的心理状态和婴儿的智力开发都极为重要，对母体的产后恢复也有好处。

现代科学研究已表明，母乳中含乳蛋白、大量的氨基酸、脂肪、糖和一些微量元素。虽然牛乳中也含有这些成分，但所含的蛋白质、脂肪的量及结构等确有显著的不同。牛乳虽然也含有丰富的蛋白质，但却缺少母乳可以提供的长碳链脂肪，母乳中含有大量的不饱和脂肪酸，而牛乳中却很少，不论对牛乳怎样加工处理，也不能制成与母体相同的乳汁。

婴儿的营养需求与儿童期有很大的差别，其生长发育最

快,对营养物质的需求相对来讲也最高,但消化功能却很差。母乳中的蛋白质和脂肪很容易消化吸收,母乳中所含的钙、磷比较适合婴儿生长的需要,母乳中还含有既能帮助消化又能抑制大肠杆菌繁殖的乳糖以及多种消化酶和抗体,可以帮助婴儿增强抗病能力,减少疾病,特别是婴儿最常见的消化系统疾病的发生。母乳的温度适宜,不需消毒,既方便又卫生。

母亲哺育婴儿天经地义,但近年来,特别在大城市里,出现了以人工喂养代替母乳喂养的倾向。不少人认为牛乳同样可以使婴儿健康发育。的确,在缺少或没有母乳的情况下,牛乳可以替代母乳喂养婴儿,但如前面讲到的,牛乳与母乳在质量上有着显著的差别。母乳哺养的孩子大多体格健壮,不易生病,智力发达,而牛乳喂养的孩子则易患湿疹、腹痛、腹泻、佝偻病等。可见母乳是孩子健康成长的最佳营养物。

六、影响母乳分泌的因素

1. 胎儿早产的产妇中 30.77%无奶

这种情况多数由于早产儿需要特殊护理,较长时间与母亲分离,不能及时吸吮乳房,使乳房缺少泌乳所需的相应刺激,或由于早产儿吸吮无力,不能吸空乳房,使乳汁分泌逐渐减少。

2. 分娩方法直接影响乳汁分泌

难产的产妇,25%产后无奶,可能是由于分娩过程体力消耗过大,精神上过于紧张造成的。剖腹产的产妇,产后哺乳率也较自然分娩后哺乳率低,也许与剖腹产后由于种种产妇自身不适症状如发烧、服药、伤口愈合不好等,延缓了抱

奶时间有关。

3. 产后抱奶时间影响乳汁分泌

抱奶时间是指产后第1次给婴儿喂奶的时间。产后抱奶时间越早越好。抱奶时间早对婴儿的喂养、母体的恢复、乳汁的分泌都有很大益处。现在有条件的医院都建立了母婴同室病房，就是为了产后早期给婴儿喂奶，并根据需要随时哺乳。若无母婴同室条件，也以产后3天之内开始哺乳为好，若产后4~5天尚未开始抱奶，则严重抑制乳汁分泌，明显减少日后的乳汁分泌量。

4. 母体自身状况影响乳汁分泌

乳母的年龄在30岁以下者，乳汁分泌量足，而30岁以上的乳母，泌乳量明显减少。所以妊娠年龄以30岁以下为宜。乳母是否从事脑力劳动，以及乳母的饮食、睡眠、精神因素均对乳汁分泌有不容忽视的影响。从事脑力劳动的乳母，乳汁分泌量减少。营养摄入不足、休息不足以及缺少护理婴儿的知识、精神负担较重等均是乳汁分泌不足的直接因素。

5. 乳腺疾患造成的乳汁分泌不足

乳房畸形、乳头凹陷、乳腺炎症等都直接影响乳汁产生和分泌。乳母患感染性疾病或发烧，以及其他慢性疾病对乳汁分泌都有影响。

七、乳母慎用药

有些药物对婴儿的影响很小，使用时不影响哺乳，如青霉素、红霉素、柴胡注射液、清毒冲剂等，有些药对婴儿有明显的影 响，哺乳期应避免使用。

如长期注射链霉素、庆大霉素和卡那霉素，会损害乳儿的听力神经系统；四环素、土霉素、金霉素这些四环素族的药物，会导致乳儿釉质发育不良，牙齿发黄，还会使脑脊液压力升高；氨基糖苷类抑制乳儿的造血功能，造成血小板减少；磺胺类药物使乳儿血中游离胆红素增加引起黄疸；阿司匹林使乳儿血小板减少；利血平使乳儿鼻塞、鼻粘膜出血；氨茶碱引起乳儿烦躁不安；避孕药使乳儿体内激素紊乱等。所以乳母患病要及时请医生诊治，在医生指导下合理用药，切不可自己随意乱用药。乳母最好选用工具避孕，产后3个月可以放环避孕。

八、乳母患病与哺乳

乳母若患有较严重的疾病，如心脏病，肾脏病、糖尿病、结核、肝炎及精神病等，或由于产后大出血等原因，造成产后乳母体质过于虚弱等情况，哺乳会增加母体的负担，使病情加重，学会将传染性疾病传给婴儿。而且病人服用的有些药物，如安眠药、退热药和多种抗病菌素等会随乳汁分泌出来，婴儿吃了这种乳汁，会发生药物中毒。

乳母患感冒发烧时，乳汁浓缩，可使婴儿发生消化不良，这时最好暂停喂奶，但仍需按时挤空乳房，以防病后无奶。如果病情不严重，可以继续喂奶，但应注意喂奶的间隔时间要适当缩短些，并多给婴儿饮水，以避免婴儿消化不良。喂奶时还应带上口罩，以防传染婴儿。

哺乳过程中如乳头出现破裂时，可以用吸奶器将奶汁吸到奶瓶里，用奶瓶喂奶，但要注意吸空乳房，这样既不耽误婴儿吃奶，又有利于乳头伤口的恢复。

乳母生病后是否可给婴儿喂奶，要根据乳母的病情，身体和心理上的负担及婴儿的健康等各方面因素慎重考虑，权衡利弊，才能做出合理的选择。

九、断奶和回奶方法

幼儿断奶是逐步完成的。从乳汁喂养到以其他食品为主的喂养，需要一段适应的过程。应从2~3个月开始给孩子添加些辅食，如米汤、菜汁、水果汁、鱼肝油、钙片等，以后逐步增加些稀粥、蛋黄、菜泥、肉末等食品，逐步增加这些食品量，减少喂奶的次数，直至完全断奶。

断奶的时间最好不要选择在炎热的夏天和寒冷的冬天，遇到孩子生病也要适当延长喂奶时间，以减少孩子断奶时出现的不适应症状。

自然回奶。乳母开始要减少喂奶的次数，并慢慢的白天停止喂奶，只要在晚上给孩子喂1次奶，以适应孩子以往养成的习惯。喂奶次数少了，乳汁分泌也逐渐减少慢慢停止，孩子也不爱吸吮了。

药物回奶。乳房出现乳胀时，将乳汁挤净，外面敷上用纱布包好的芒硝，芒硝布被乳汁浸湿后可更换新布包，直到停止泌乳。也可口服求偶素，每日3次，每次5毫克，连服3天，如仍用少量乳汁分泌，再加服3天，每天1次，每次3毫克；肌注乙底酚3天，每天1支2毫克；连服1周炒麦芽，每天50克，分数次冲水喝；如上述方法均不能完全回奶，也可以用求偶素与睾丸素。

第七章 中老年女性的生理特征

第一节 中老年女性生理的变化

人从出生以后，身体一直在变化、衰老。人体衰老的基本变化主要表现在以下几个方面：

组织与细胞的衰老。人体内有一类细胞和心肌细胞、骨骼细胞和神经细胞，在人出生后不再分裂更新，死一个少一个，当数量少到危及功能时，就影响到个体的生存。这种变化主要表现为细胞数量减少、细胞器质改变和脂褐素颗粒堆积。

细胞间质的衰老。细胞间质构成了细胞周围的微环境，对细胞的营养代谢、物质运输和交换起重要作用。人到老年，细胞间质中水分减少，粘度加大；血管纤维化造成血管硬化，骨质变脆；皮肤下结缔组织纤维化，弹性减弱，等等。

体表外形的变化。如须发变白或稀少脱落；皮肤和肌肉松弛，脸上出现皱纹；牙齿松动脱落；反应迟钝，步履蹒跚；腰弯背驼，个子变矮。

生理功能下降。主要表现在内脏器官的储备力降低，适应能力减弱，免疫功能降低，等等。

女性在 30 岁以后，逐渐进入中年期，身体的抗病力逐渐下降。颊部、口部会出现小红斑，会有尿道感染和妇科问题——从痛经、月经不正常，至妊娠、不育、阴道感染和乳房囊肿。

30~40 岁时期，女性的身体开始出现的老化现象。最初迹象是眼周围、细薄的上眼睑皮出现细皱纹；“皱眉纹”和鼻颧褶可能变得明显；通过太阳的伤害，不均匀的色素会在面部沉积显露出来；自己会意识到，视力、听力有微小减退；由于钙的流失，骨质会在接近四十岁的时候开始发生变化。

身心紧张引起的不调，例如：肌肉痉挛、下背痛、溃疡、周期性偏头痛，经常影响这一年龄段的女性。

预防的方法是：认真的清洁、滋润皮肤，仍可保持皮层的青春美；紧张可使面部有憔悴的神情，要保持青春和美丽，必须为自己找些“静养”的时间，松弛可纠正因紧张而引起的不调，也可减轻前症候群的症状；要照乳房的 X 射线相片，以便及早发现疾病；要多运动和吃含钙多的食物以防骨质疏松。

40~50 岁时期，女性会发生两种明显的变化：皮脂腺收缩使皮层变干燥，骨胶原纤维开始损耗，引起喉部皮肤松弛。同时有白发、牙周和其他牙科问题。臂部和腰部增大。

45 岁后，有些人会出现高血压，服避孕药者，可能会出现得早些。接近 50 岁，有些女性有抑郁症。这时，由于荷尔蒙的变化，会引起不规则的经前出血。乳癌是这一时期女性的大敌。

预防的方法是：使用高效能的面膏，如含骨胶原等，可保持皮层柔软。接近 50 岁时，有些女性作整容手术，在心理上有鼓舞作用。如果有严重抑郁症，则须作心理治疗和服药。要特别注意饮食习惯，少吃快餐食物。每两年应作一次 X 射线检查。另外，坚持一些轻松的运动也是必要的。

50~60 岁，妇女到达更年期，随即进入老年期。

医学研究认为，当妇女年龄到达 65~79 岁时，突出的表现为卵巢功能消失，全身各器官功能普遍下降，整个机体均发生衰退变化。

一、中老年期的生理特征

1. 生殖系统

卵巢萎缩。育龄期妇女卵巢约有 $4 \times 3 \times 1$ 立方厘米，重约 10 克，老年期妇女卵巢的体重只有原来的一半。

雌激素减少。人到老年，内分泌开始消衰。妇女雌激素在 40 岁左右已开始逐渐减少，到了 45~55 岁之间进入更年期，卵巢的雌激素分泌减少了 75%~85%，月经稀少，最后停止。妇女在更年期较多地发生颜面阵发红潮、发热，情绪烦躁，精神不稳以及心悸、头晕、耳鸣、麻木等症状。

内外生殖器的变化。阴毛稀疏，外阴皮下脂肪消失，大小阴唇萎缩变平。子宫颈变短，子宫体积明显缩小，甚至有不同程度的子宫脱垂。阴道变短、变窄，阴道上皮萎缩变薄。分泌物由老年期前的酸性变为碱性。整个生殖系统功能下降，抵抗力减弱，细菌容易侵入。

2. 脂肪代谢障碍

皮下脂肪分布不均匀，使体态改变，脂肪较多地聚积在

臀部及腹壁。如做生化检查,血浆脂蛋白与胆固醇含量增多。

3. 毛发变多

毛发黑色素合成障碍,因此毛发变白,并伴有不同程度的脱发而导致毛发变稀。

4. 皮肤干燥、松弛,出现色斑

常由于营养等方面的原因而造成皮下组织脱水,表现为皮肤干燥、松弛、起皱纹等,甚至皮肤干裂搔痒。又由于褐色素沉着面部及手背部出现老年斑。

5. 骨质缺钙疏松、肌肉萎缩

大脑皮层功能减退及神经系统不平衡,记忆力减退,有时情绪不稳定,主血管系统的功能也有明显的衰退。

总之,妇女进入老年期后,全身各器官及生殖系统均发生较明显的变化,应了解和适应这些变化,做好自我保健。在有条件时,可每年作一次妇科检查,及时发现疾病,不失时机地进行治疗。

二、女性更年期及更年期保健

世间一切事物都在发展变化,人的一生从出生到长大成人,到中年、老年也是不断发展变化的过程,不同年龄有不同的生理特点和身心特征。

更年期指的就是人的生命过程中某个转换阶段的特定时期,一般在妇女多见,是月经完全停止前数月或绝经后的一段时间。

1. 更年期的生理变化

从生理学变化来看,妇女更年期主要是卵巢功能逐渐消退,卵泡老化、性激素合成改变,生殖器官开始萎缩的一个

转变时期，也是从性成熟期进入老年期的过渡时期。这个时期历时数年，甚至十几年。妇女一般从 45~46 岁开始，到 55 岁左右。

月经变化。妇女在更年期最显著的变化是月经的改变，通常有以下三种形式：

月经突然停止；月经间隔的时间长，经量逐渐减少，以至停止；月经不规则，间隔持续时间长短不一，月经量不等。

性器官逐渐萎缩，生育能力衰退。表现为外阴逐渐萎缩，皮下脂肪减少，阴毛减少，阴唇变薄，大阴唇平坦，小阴唇缩小，阴道口弹性差，前庭大腺分泌物减少或消失。

全身各器官机能有不同程度的减退。由于月经的不规则，易与月经病、妇科肿瘤以及其他妇科疾病相混淆，应该及时到医院检查、正确诊断，及时治疗。

过去认为，“人活七十古来稀”。解放以后，由于人民生活水平的不断提高，卫生保健工作的发展，我国妇女的平均期望寿命为 75 岁以上，而更年期在 45~55 岁之间。距离古稀之年还有相当的距离。因此，进入更年期并不表示人已衰老。

妇女更年期仅仅是卵巢功能的衰退，并不是全身脏器已衰老。月经停止使妇女不再生育，这在生理上起到了一定保护妇女健康的作用，更年期意味着逐渐过渡到老年期，在这十几年时间中，一旦机体建立起新的平衡，更年期症状就会自然消失。

人的衰老是一个很复杂的过程，它与遗传、免疫、内分泌

泌、环境都有密切的关系。但衰老的表现在个体之间差异很大，进展也不同。是否衰老要从多方面来看。

进入更年期的妇女，不应对更年期的某些不适产生恐惧心理，徒然增加精神负担。而应该采取科学的态度和方法，增强体质，保持乐观情绪，勇敢地挑起应负的重任。

更年期是妇女一生中必经的生理过程，妇女在这一“特殊”时期如何认识和对待，是能否愉快、顺利地度过更年期的重要因素。

2. 更年期的调整

心理。应认识更年期是妇女一生中必须经过的自然生理过程，并不是得了什么了不起的病。对于更年期出现的一些症状，如易激动、急躁、忧郁、焦虑、愤怒和容易发脾气等，要善于克制，并培养开朗、乐观的性格。

遇有不称心的人和事，要以宽大的胸怀去宽容，以克制的精神去忍耐，用善良的心去微笑，结交知心好友倾吐衷肠。配偶和子女应谅解更年期妇女，给她们以更多地关心和体贴。

要使精神有所寄托，这是保持心理健康的重要因素之一。把精力寄托在事业和爱好上，有意识地充实生活内容，开辟新的生活领域。如有条件时可外出旅游，平时可做些烹调、种花、养鱼、跳舞、下棋以及其他文体活动和社会活动。

起居。要注意安排好日常生活，做到生活规律化，培养良好的生活习惯，早睡早起，避免过度劳累，注意劳逸结合。

参加一些力所能及的劳动。劳动是保持心理健康的源

泉，坚持劳动可使肌肉、组织、关节灵活；坚持学习和思考，脑力劳动可改善脑的血液循环，推迟脑细胞的萎缩。

参加一些体育锻炼，如太极拳、气功等都是适合更年期妇女锻炼的项目。

合理饮食。讲究科学的饮食方法，不偏食，多吃蔬菜、水果，少食高脂肪、高糖类食物，以防摄食过多而引起肥胖。更年期妇女不要吃刺激性食物及嗜烟酒。

生殖器卫生。保持生殖器清洁，防止感染。如在此期间有不规则阴道流血，量多如崩或是淋漓不净，出现不正常白带，均应进行妇科检查，及早治疗。

三、更年期综合症

妇女到了更年期，由于内分泌发生变化，出现一些植物神经功能失调为主的症状，如易疲劳、爱急躁、头痛头昏、耳鸣健忘、失眠、手脚麻木、腰背酸痛等，这些症状通常被称为更年期综合症。

目前，国际上公认的更年期是自41岁开始，因为妇女在40岁左右卵巢的内分泌功能逐渐衰退，排卵的次数逐渐减少，受孕的机会亦减少，提示了更年期的开始。以后随着年龄的增长，月经停止，机体老化，而进入老年期。妇女的更年期可长达20年左右。

更年期综合症是妇科常见病，约85%更年期妇女出现该症。这些症状有轻重之别，其中多数可自行缓解。仅有10%~15%的妇女症状明显，影响日常的工作和生活，需要治疗。症状持续的时间也不一样，有的人2~3个月即消失，有的人需数年才消失。

更年期综合症是卵巢功能逐渐衰退,机体进行调节的过程中所表现的症状。最常见的症状如下。

1. 卵巢功能衰退发生的症状

到了更年期的妇女,月经周期由比较规律而变为提前或者错后,可能2~3周来一次,也可能几个月来一次;月经量时多时少。有的妇女月经量与周期都不正常,或者产生闭经,这时就应当就医,进行检查。

2. 心血管功能的变化

植物神经分为交感神经和副交感神经。交感神经兴奋时能使心跳加快、血压升高;副交感神经则使心跳减慢、血压降低。常表现为血压不稳定,时高时低,还可出现疲倦、易激动、忧虑、失眠、思想不集中、紧张或情绪波动等。

植物神经功能失调而影响心血管系统的正常功能,这主要是由于卵巢功能衰退引起体内激素水平失去平衡而导致的。出现血压忽高忽低,或阵发性头痛及心律不齐。

最典型的症状是阵发性潮热,即突然感到身体发热,热的感觉像潮水一样涌向脖子和面部,故称“潮热”或“潮红”。开始时面部发红,继而全身出汗,每阵持续几秒钟,长的可持续几分钟。不同的人,发作次数、时间、程度不同。此症状是女性进入更年期特征性标记,约70%~80%的妇女出现此种症状。

3. 大脑皮层功能紊乱

由于大脑皮质抑制能力减弱,兴奋过程不稳定,主要表现为疲倦、头晕、头痛、易激动、性情急躁,甚至哭笑无常以及忧虑、失眠、多梦、记忆力减退等症状。这些症状一般

出现在晚期，多半在绝经以后，而这些症状的出现常与社会环境、家庭、经济等因素有关，常因工作不顺利、环境不称心、家庭不和睦等而加重。

4. 新陈代谢变化引起的一些症状

卵巢功能减退，雌激素分泌减少，导致脂肪代谢失常，形成肥胖及体重增加，尤其在腰腹部、臀部更为明显。血液中胆固醇增高，出现动脉硬化，使心肌梗塞发生率增高。

另外，关节疼痛、肌肉疼痛、皮肤发痒、骨质疏松以及子宫脱垂、尿频等也常见于更年期。

以上所述的这些更年期症状，并不都集中表现在一个人身上，而且症状出现的早晚、程度的轻重、持续时间的长短都因人而异。一般来说，与每个人的健康状况、精神状态、工作和生活习惯都有一定的关系。

因此，更年期妇女要特别注意身体健康状况，如果身体瘦弱，应该进行积极地调养，身体过胖的，要控制饭量，少吃含脂肪的食物。

此外，注意锻炼身体也是减轻更年期反应的好办法。因为适当的体育锻炼，通过人体肌肉的活动，可有助于改善神经系统、内分泌的协调和调节功能，使各器官系统功能得到增强，同时还能增加晚年生活的乐趣。

如果说一个身体健康、精神旺盛、工作顺利、生活有规律的更年期妇女，身体调节和代偿功能又好，症状就不明显或者较轻，不会影响工作和生活，也不需治疗。即便是少数症状较重的妇女，经过正确的治疗和积极锻炼身体，也会顺利渡过更年期。

四、更年期综合症的药物治疗

一般对于轻型的更年期综合症不需药物治疗,使她们了解更年期的保健知识,消除无谓的顾虑和恐惧,树立乐观主义精神,正确对待更年期的一些反应。同时,积极参加一些适当的体育锻炼,如跑步、散步、体操、气功、太极拳等。通过以上这些活动可使症状减轻或消除。

对于症状较重者,应根据不同的症状恰当采用一些药物治疗。若出现精神、神经方面的症状和头痛、头晕、忧虑、失眠等症状时,可服安定 2.5~5 毫克,每日 2~3 次,或眠尔通 100~400 毫克,每日 2~3 次。还可服用维生素 B₆、复合维生素 B、维生素 E 及维生素 A 等。上述这些药物须根据病情需要掌握剂量,当症状减轻或消失后即停药。这些治疗方法及药物对更年期综合症均有较好的效果。

患更年期综合症的妇女可以使用激素治疗,但要掌握好适应症。美国在 60 年代时期,为了使绝经后妇女保持类似年轻人的机体状态,永葆青春,曾在美国采用雌激素替代治疗,但后来又产生了争论。我们认为,多数更年期妇女,特别是经过检查表明卵巢功能仍属正常者不必使用激素治疗。

对于以下几种情况需在医生指导下使用激素治疗:

人工绝经和早发更年期妇女有症状者;与激素有直接关系的尿道炎或阴道炎经一般治疗收效不大者;更年期症状严重或绝经后迅速衰老,有脂代谢障碍和骨质疏松者。

激素分雌激素和雄激素两类,使用的方法和剂量需遵医嘱。

第二节 中年女性如何应对更年期

一、月经紊乱

更年期第一个临床表现就是月经的改变，形成月经紊乱，绝经前期约 70% 的妇女出现月经紊乱，其表现有以下几种类型：

1. 月经周期不规则

这是最常见的形式。一种表现是周期提前，仅 20 天左右，月经持续时间短，经量逐渐减少，然后完全停止。另一种表现是周期间隔延长，可长达 2~3 个月来一次，或几个月不来；有的妇女停经几个月后又恢复每月一次，停经与规律的行经交替出现，可持续 1~2 年。

2. 月经持续时间不准确

来月经的日期长短不一，有的妇女月经 1~2 天即净，但有的时多时少或淋漓不净，有的则持续 10 天以上才净，甚至这个月连至下个月。

3. 月经突然停止

这种类型相对较少，约占 15%。突然无月经至少持续半年至一年才能确定绝经。

4. 月经血量的改变

一般是经血量逐渐减少，血色较浅呈现粉红色，也有的妇女经量增多，伴有血块，甚至出现崩漏、大量出血，严重者可引起贫血。

月经紊乱的主要原因是由于卵巢功能衰退,不能按月排卵,形成不规则的排卵周期而引起的月经变化。

总之,妇女绝经年龄与绝经方式很不相同。虽有少数妇女绝经方式为月经一直正常,而突然间绝经,但多数妇女绝经前期会出现月经紊乱。

应该引起注意的是下列一些常见的妇科病也可造成月经紊乱,应引起警惕。

妇女生殖道炎症,如宫颈息肉、子宫内膜炎等。

生殖道肿瘤、子宫肌瘤、子宫颈癌、子宫体癌以及卵巢肿瘤等。

全身疾病,如血液病、高血压、甲状腺机能亢进或甲状腺机能低下等。

月经紊乱虽是更年期妇女的重要变化之一,但又是多种疾病及某些全身疾病的症状之一。因此,更年期出现月经紊乱的妇女也应及早就医,并定期作妇科检查,排除其他疾病,及时诊断,早期治疗。切不可片面认为月经紊乱是更年期的唯一表现,而随便服药或等闲视之,以致贻误病情。

二、更年期血崩

所谓血崩是指功能性子宫出血而言,或称为功能失调性子宫出血,简称为更年期功血。

这种现象主要是由于雌激素分泌不正常,而导致不规律的阴道流血,常表现为流血过多、过频、过长或不规则,也有的开始出现数月半年的闭经,然后再发生大量子宫出血。

往往在出血之前,有些妇女认为闭经数月即绝经开始,

也有人认为闭经数月担心怀孕或病变。这些都将干扰妇女平静的生活，影响健康。因此，对更年期功血应进行正确的诊断和及时治疗。

关于更年期功血的机制目前尚未完全明了，一般而言，妇女更年期由于卵巢功能衰退，从有排卵过渡到无排卵，在这一过程中，由于血液内促卵泡刺激液分泌量的波动，卵泡仍能发育和分泌一定量雌激素。

子宫内膜受单一雌激素的影响，使之生长增厚。当雌激素水平下降时，子宫内膜失去支持，加上内膜血管发生痉挛、收缩，使内膜坏死脱落而出血。

由于长期月经不调，有时在出血前出现一段时间的闭经，闭经的时间愈长，内膜积累越厚，一旦出现出血，则可发生出血量较多的现象。同时还可伴有不同程度的贫血以及由贫血引起的一系列症状，如头昏、乏力、浮肿、心悸、失眠等症状。

近年来，由于激素类药物的合成、制造及研究发展很快，对功血的治疗效果较为理想。雌激素及孕激素合并使用是最方便快捷的子宫止血药，常用的是雌、孕激素合剂口服避孕药。开始每6小时1片，12~24小时后出血可以停止，然后服药间隔改为8小时1片，若无流血，则继续给予同样剂量5~6天。此外，还应适当补充维生素C，每日3次，每次1~3片。

三、更年期妇女如何退潮热

四五十岁的中年妇女在绝经期有潮热症状。

从医学角度来说，潮热的原因尚未探明，医生们至今还

弄不清体温调节系统哪部分出了故障,以至一个妇女会突然间(在没有任何预兆的情况下)感到自己的皮肤像着了火一样地烫。这种感觉出现时,会感到自己的脸烧得通红而内心惶恐不安。其实,人们从外表上一般看不到一个有潮热感妇女的变化。

潮热症状在多数更年期妇女身上持续两年左右,对此采用补充雌激素的办法可以改善症状。也可以做一些自我保健。

1. 寻找诱因

潮热多是间歇发作,且有因人而异的诱因。更年期妇女日常应注意自己的一切活动、饮食、环境和情绪等方面变化,必要时也可记日记。有些妇女就在这个过程中发现了诱发潮热的行为模式。因此,也就找到对症克服潮热出现的方法。

2. 衣服调剂

在公众场合中,发生潮热的妇女往往感到难堪,这对潮热更如火上加油。因此,更年期妇女不妨穿一两件衣服,以便在潮热发作时随时增减。天然纤维织物,如棉、毛料等是比较适合的穿着物。

3. 避免烟酒

酒精和尼古丁的刺激,会造成血压和精神方面的异常变化,故更年期妇女不宜饮酒、吸烟,咖啡、茶等也应少饮。

4. 放松身心

当潮热出现时应注意稳定情绪,可采用放松和沉思方式,想象自己处于一凉快的地方;也可以喝一杯凉水等,对于缓解潮热亦有作用。

四、妇女更年期的性生活与避孕

1. 保持完美的性生活

一般说来，妇女绝经后，就没有生殖功能了，然而，却不等于连性功能也丧失了。从某种意义上说，由于减少了怀孕的思想负担，性生活应更协调。

多数妇女绝经后仍保持性的能力，需要正常的性生活来满足性欲要求。虽然卵巢的内分泌功能已衰退，但以前的性生活满足在大脑皮层留下了深刻的印象，所以有性的要求。

性交时感到不适叫性交不适，疼痛则称为性交疼痛。这可以发生在性交时或性交以后，也可持续到性交后几小时甚至几天。疼痛的部位多在外阴部，也有在阴道内、下腹部，还有人会感觉腰痛。

引起性交不适和性交疼痛的原因，分为器质性（即疾病所造成）和功能性两大类。我们在这里仅谈一下妇女更年期性交困难。

妇女在更年期以后，由于内分泌功能的衰退，性欲激起时间慢于年轻时，生殖器官亦逐渐萎缩，阴道分泌物减少，因此，性交便会感到不适和疼痛。

在这样情况下，性交前多做一些准备活动，如接吻、爱抚等，以激起女方性欲，使其快感集中在性器官，待阴道分泌物较充分时再性交。

在女性阴道分泌物少，阴道干涩时，不要勉强性交。此时性交除了会引起不适和疼痛外，还能擦破阴道粘膜，引起炎症。实践表明，适当使用润滑剂可解决这一问题。常用的有人体润滑剂、石蜡油、凡士林、避孕胶冻等。

正确采取上述措施后,仍感到性交困难或性交疼痛就应当去医院诊治了(可去专科门诊求治)。

一般认为,只要没有明显的医学障碍,性生活是可以令人满意地保持到高龄。

2. 更年期妇女仍需避孕

妇女更年期卵巢功能是逐渐衰退的,卵巢对促进性腺素已没有足够的应激能力来产生足量的雌激素和孕激素,使得月经周期紊乱,成为无卵性月经。

卵巢功能的衰退,是一个变化过程,约50岁时卵巢开始萎缩、退化,失去排卵能力,随着人们生活水平不断地提高,许多妇女的更年期也明显地向后推迟。

此时的特点是卵巢不能按期排卵,月经紊乱,生育力减退,但又偶尔出现排卵,如果在此时同房,仍有怀孕的可能。

更年期开始的早或晚,持续的时间长或短,个体差异是很大的。不避孕的妇女中,到了50岁前后分娩的例子并不少见。由于卵子先天不足,容易出现异位妊娠、胎儿畸形、葡萄胎等。因此,更年期还应当采取避孕措施。

其方法可采用避孕套,再涂以避孕药膏,增加润滑度。更年期阴道PH值减低,发生阴道炎的机会增多,所以性生活后应清洗会阴部,保持清洁。避孕应坚持到绝经,不要有侥幸心理。一般来说,妇女绝经以后二年,才可以停止避孕。

五、更年期饮食

人体需要的基本营养素种类很多,但最基本的有6种,即蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水。无论哪一种都是必不可少的。

1. 蛋白质

蛋白质在人体营养素中是至关重要的,占人体化学成分的 20%。在蛋白质的 20 多种氨基酸中,有 8 种是人体不能自己合成的,只能从食物中摄取。特别是乳品、蛋、瘦肉、鱼类和大豆中蛋白质数量和质量较高,如大豆蛋白(蛋白质含量 35%~40%)、麦谷蛋白、玉米的谷蛋白等都是很好的优质蛋白,能够代替动物性食品中的完全蛋白质。

目前,没有一种食品所含的蛋白质完全符合人体的全部需要,所以必须混合多种食用,使之起到互相补充的作用。

2. 糖类

糖类大量存在于米、面、豆类、水果、蔬菜和植物根茎内。糖是为人体提供热量的主要来源,糖类过剩则转化为脂肪而储存起来。

3. 维生素

维生素在乳类、蛋、肉、豆类中很丰富,但更多的是存在于蔬菜、水果、粮食、鱼肉等食品内。人体虽然所需要的维生素量很少,却是人体化学合成物质所必须的酶的重要成分。

4. 钙类食物

由于更年期过后约 25% 的妇女患有骨质疏松,肌蛋白和骨钙缺失,补充钙类食品实属必要,乳类含钙量最丰富,又最易被吸收利用,养成每日饮用 1~2 杯牛奶的习惯,对防止更年期后的骨折很有益处。

5. 养成良好的饮食习惯

不要偏食,粗细搭配,以保证蛋白质、维生素和无机

盐的摄入。人体内的无机盐有 50 多种，其中铁、钙、磷、铜的需要量最大，其余的只需微量，但也是维持酶和各种激素的活性必不可少的。

避免过饱，尤其糖类和动物脂肪多了会使身体过胖，加重心脏负担并发生动脉粥样硬化。

按时定量用餐，忌暴饮暴食，勿讲求精细，粗粮、蔬菜、水果亦有益于健康。蔬菜和粗粮中含有较多的纤维素和半纤维素，具有通便、预防痔疮及直肠癌的作用。

6. 少吃过咸的食物

盐主要含钠离子，钠离子在组织内过多会使水分潴留，发生浮肿，使绝前期易发生经前紧张症，引起更年期水肿、血压增高。一般应注意保持食用盐的总量不超过 6 克为宜。

7. 不宜吸烟、饮酒

烟内含有尼古丁、烟焦油、一氧化碳和氢氰酸等多种有害物质，都可以损害肺组织，造成咽喉炎、气管炎和慢性中毒或致癌。吸烟对心血管系统亦有危害，能引起冠状动脉痉挛及冠心病。

酒对身体的影响主要是神经、循环、消化和呼吸系统，以致饮食量减少，营养失去平衡；血流加快，心慌头晕；记忆力、分辨力、注意力和自制力迟钝。

一般少量饮点啤酒或偶尔喝点低度酒并无多大影响，但是不要经常喝白酒或酗酒。

咖啡内含咖啡因，可使人过度兴奋、失眠，甚至肌肉紧张、心律不齐，还可影响铁、维生素 B₁ 等营养成分的吸收，而且易致便秘，因此咖啡也不应常饮。

总之，饮食多样化，不偏食，粗细搭配，常吃蔬菜、水果等有益于健康。

六、食物治疗更年期失眠症

进入更年期的妇女，有的被更年期综合症所困扰，经常失眠健忘、烦躁不安。长期服用镇静安眠药又带来一些副作用，久而久之，产生了抗药性，镇静安眠的效果就不明显了。下面介绍一些健脑安神食物，对治疗失眠颇有益处，且无副作用，失眠患者不妨一试。

1. 牛奶

牛奶中含有人体产生疲倦的物质——色氨酸。研究证明，大脑神经细胞中分泌物血清素，它可抑制大脑的思维活动，从而使大脑进入酣睡状态。人失眠的时候，就是由于脑细胞分泌血清素减少。而色氨酸却是人体制造血清素原料，故晚间食用牛奶，会产生催眠作用。

2. 面包与糖开水

进食面包与糖开水以后，体内分泌胰岛素，可产生色氨酸，有镇静催眠作用。

3. 小米

小米营养丰富，其色氨酸的含量在所有的谷物中首屈一指，小米又含有淀粉，进食后可促使胰岛素分泌，从而提高进入脑内色氨酸数量。

祖国传统医学认为，小米有健脾和胃、催眠作用。睡前吃适量的小米粥，可使人酣然入睡，但不要食用过多过饱。

4. 苹果

因疲劳过度引起的失眠，可吃些苹果、香蕉和梨，这一

类水果属于碱性食物，能抗肌肉疲劳。水果中糖分在体内能转化为血清素，可使人入睡。

若将橘、橙一类水果切开，放在枕边闻其香味，有镇静作用，利于入睡。

5. 大枣

对于神经衰弱、心烦而不能入睡者，可用大枣 30~60 克，加白糖少许和适量水煎，每晚睡前服一次，催眠效果好。

6. 莲子

具有帮助睡眠的作用，还有益心肾功能。心悸和睡眠不实者，可用莲子 30 枚，加食盐少许水煎服，每晚睡前一剂。患有高血压症或心火旺盛引起的烦躁失眠效果尤佳。

7. 桂圆

桂圆又称龙眼，含有多种维生素和糖类营养素，不仅可以滋补健身，还有镇静、安眠健胃作用。用桂圆 10~15 枚，晚睡前煮熟服，其催眠效果好。

8. 百合

具有清心、润肺、宁神之功效。用 25 克百合加水适量煎服，睡前一剂。适用于因呼吸道感染而引起的心悸、烦躁、失眠。

9. 桑椹

含有糖类和多种维生素及微量元素。可用于由心血管引起民的失眠，取桑椹 25~50 克，加入适量水煎，每晚服一次。

10. 醋

由于环境改变和疲劳难以入睡,将一汤匙醋放入一杯开水内,搅匀后于睡前服用,静心闭目,便可安然入睡。

七、更年期和绝经期有何不同

有的人把更年期和绝经期,误认为是一回事,其实不然。虽然绝经是更年期的明确标志,但它只是更年期中的一个阶段,并不包括更年期的全部过程。因此,更年期和绝经期不能划等号。

根据世界卫生组织 1980 年的讨论,更年期可划分为:绝经前期、绝经期、绝经后期及全绝经期。

通常在绝经之前已存在卵巢逐步衰退的阶段,在不同的人时间长短不一样,大约 2~4 年,此期称为绝经前期。

绝经之后性腺功能进一步衰退,包括卵巢功能的衰退,但不一定立即消失,一般要经历 2~3 年,也有长达 6~8 年。

一般绝经后经过 10 年左右的时间,卵巢功能消失,即进入老年期。

所以更年期是绝经前期、绝经期和绝经后期的总和,时间短者 2~3 年,长者达 8~12 年。

在实际生活中,很多妇女对自己的更年期究竟从什么时候开始的,往往回答不出来。多数人只能说明何时绝经,而记不得何时开始感觉更年期症状的出现和症状的消失,然而未绝经并不等于未进入更年期。

实际上,妇女到了 40 岁时,虽然月经很正常,但是平均卵泡数已从 18 岁时的 155000 个减少到 8300 个。因此,有的专家提出,为了做好更年期妇女保健,有必要为 40 岁

以上的妇女进行宣传教育和咨询,普及更年期的自我保健知识。

八、妇女绝经期的内外因素

更年期一般开始于绝经前的10月前,卵巢功能衰退明显的临床指标是“绝经”。也就是说,妇女更年期的主要特征之一就是月经逐渐停止,即绝经

那么多大年龄产生绝经才属正常范围呢?妇女自然绝经年龄为49岁,一般而言,绝经年龄通常在45~55岁之间。英国、美国妇女自然绝经年龄较我国妇女稍迟,平均为51.2岁。

妇女绝经的迟早个体差异很大,与很多因素有关,下述因素是受影响最多的几个方面:

1. 初潮年龄

初潮年龄较早者,绝经较迟;初潮年龄较晚者,绝经较早。

2. 遗传及家族因素

母亲及姐妹绝经早者,则本人绝经也早;反之,则较晚。

3. 月经周期、经量

月经周期短、经期持续天数少、经量少,无痛经的妇女一般绝经较早;月经周期长、持续天数多、经量多、有痛经者一般绝经较晚。

4. 生活水平

生活水平高的妇女绝经晚,生活水平低的妇女则较早。

5. 婚姻状况和生育能力

已婚妇女绝经较未婚妇女迟;孕产次数多则绝经迟,孕

产多于 1 次较未孕产者为迟。

6. 文化程度

初小文化程度及文盲较高中、大学水平绝经为迟；家庭不和、孤独冷漠者绝经较早；离婚或丧偶者较有配偶者绝经为早。

7. 吸烟因素

吸烟可使绝经提前。这是由于烟的尼古丁影响卵巢血液供应，使卵巢功能早衰而造成的。

8. 某些妇科疾病

如子宫肌瘤、子宫颈癌、子宫体瘤、乳腺癌等疾病可伴发绝经延迟。

目前，由于我国经济的发展和人民生活水平不断提高，人均寿命大大延长，妇女平均绝经年龄呈逐渐延迟趋势。绝经年龄因人而异，一般在 45~55 岁之间。有的妇女 50 岁尚未绝经，仍属正常范围。

进入更年期的妇女常常表现为月经不规则，有的数月不来月经，往往一些人认为是绝经了，故此，给自己定了绝经的“诊断”。其实，根据停经几个月就诊断为绝经是不正确的，绝期需要回顾才能确定，无月经要持续一年以上方可确立诊断。

为什么平素月经较为准确，而到绝经期月经变化大了呢？这是由于人的卵巢分泌功能保持 30 年的旺盛期，这期间每月有 1 个卵细胞成熟达到排出，同时尚有大量的卵细胞夭折，余下参加竞争的卵细胞的数量愈来愈少。

随着年龄的增长，分泌的雌激素逐渐减少，以至少到不

能对垂体起抑制作用,失去自动调节作用的结果就不发生排卵,或推迟发生。当不发生排卵时,就没有足够的雌激素刺激子宫内膜增生。

由于妇女这些生理变化,因而出现了月经方面的变化,多数妇女先是经历一段或长或短的月经紊乱时期,有的周期延长,经量减少,有的周期缩短,行经天数增加;也有的表现为月经突然停止,但相当少见,约占 15%。由于卵巢功能通常是慢慢衰退的,因而较多见的月经暂停 2~3 个月或半年,然后突然又来潮 1~2 次。

总而言之,更年期妇女在绝经前期月经的变化是多种多样的,但对每个人来说,哪种绝经类型的方式不尽相同,要确定绝经,须等到一年不见月经来潮,才能认为卵巢功能已衰退到无论多大的刺激也不能起明显反应,此时已进入绝经期了。

第八章 中老年女性四季保健

第一节 养生与保健

一、人的自然寿命应该是多少

老年人的保健问题在我国日益被人们重视,人民的健康水平不断提高,平均寿命不断延长,而妇女的寿命比男人寿命延长更为突出,很多人健康的活过百岁高龄。其实,人活百岁也是正常的,因为人的自然寿命应该是在120岁左右。

我们先以动物和人类作一个比较,从中不难发现自然寿命的规律。

根据学者们长期细致的观察,发现各种动物的生长期或成熟期的长短有一定关系。例如,在哺乳动物中,狗的生长期为2年,其寿命是10~15年;猫的生长期为1.5年,其寿命是8~10年;牛的生长期为4年,其寿命是20~30年;马的生长期为5年,其寿命是30~40年;骆驼的生长期为8年,其寿命是40年。

从这里可以得出一个规律,即动物的自然寿命是生长期的5~7倍,这样推算起来,人的生长期是20~25年,那么人的自然寿命应当是100~175岁。也有人以动物的性成熟

期的 8~10 倍计算,人的性成熟期是 14~15 岁,则自然寿命应为 110~150 岁。

科学家们根据实验研究,发现各种动物胚胎细胞成长的分裂次数是有规律的,分裂到了一定的次数就出现衰老和死亡。因此,细胞分裂次数与分裂周期相乘即为自然寿命的年数。这是测算自然寿命的另一种方法。

如小鼠细胞分裂是 12 次,分裂周期为 3 个月,其寿命为 3 年;鸡的细胞分裂次数是 25 次,平均每次分裂周期为 1.2 年,其寿命为 30 年,人类的细胞分裂次数是 50 次,平均每次分裂周期为 2.4 年,所以人类的自然寿命应该是 120 年左右。

实际上,现在很多国家都有一些生活得很健康的百岁以上的老年人,说明以上的几种推算方法是有一定道理的。百岁应该作为正常老年人应有的自然寿命。

二、祖国医学的养生防病之道

养生又称摄生,自古早有专论,并为人们所熟悉。祖国医学很重视预防疾病,保护健康,延年益寿的有效方法。

祖国医学的养生之道,概括言之,有以下方面:

1. 适应四时气候的变化

人们根据春温、夏热、秋凉、冬寒的时序变化,总结出春生夏长,秋收冬藏的发展规律。《素问·四气调神大论》说“阴阳四时者,才物之终始也,死生之本也。逆之则灾害生,从之则苛疾不起。”

我国古代医学早已认识到人与自然界的关系是应该和谐相处的,提出了适应春夏秋冬四时气候变化的养生原则。

要人们春天“早卧早起，广步于庭”；夏天“夜卧早起，无厌于日”；秋天“早卧早起，与鸡俱兴”；冬天“早卧晚起，必待日光”。

2. 修心养性，防止精神刺激

精神上受到过分的刺激，会对肌体正常活动产生不良影响，甚至引起疾病。《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。《素问·举痛论》说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气体消，恐则气下……惊则气乱……思则气结”。

所有这些都说明了七情内伤，会引起机体紊乱甚至发生疾病。说明了过度的兴奋和抑制对健康有害。保持生理活动正常，心情舒畅，精神乐观，则有助于延年益寿。

3. 饮食有度

老年人要注重营养，但由于老年人肠胃功能减弱，切忌暴饮暴食，没有节制。《素问·痹论》说：“饮食自倍，肠胃乃伤。”《千金翼方·养老食疗》说：“饮食当令节俭，若贪味伤多。老年人肠胃薄，多则不消。”饮食要定时定量，切勿过饥过饱。

另外，中医强调，饮食要合理调配，忌食肥甘，否则易致肥胖，壅湿生痰，并引起高血脂症、动脉硬化及糖尿病等。

元《李杲十书》说：“宜谷食多而肉食少，不宜食肉汁。”《千金方·养性论言》说：“不欲多啖生冷。”《千金方·道林养性第二》说：“莫强酒。”饮酒须少量，“勿令生醉”。《滇南本草》等记载：“辛热有大毒”，“卫生者宜远之”。

总之饮食要适量，要多样化，才能相互补充满足人体营

养的需要。《素问·藏气法时论》说：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。讲的就是这个道理。

4. 不要过度紧张劳累

适当的体力劳动，可以促进新陈代谢，增强身体健康。《备急千金要方》说：“养性之道，常欲小劳，但非大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。”

但过度的疲劳，又能耗气伤形。《素问·举痛论》说“劳则气耗。”《素问·宣明五气论》说：“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。”

这些都是说明老年人必须注意劳逸适度，按时休息，保证充分的睡眠时间。

5. 坚持体育锻炼

重视体育锻炼是养生防病的积极方法之一，汉代华佗根据“流水不腐，户枢不蠹”的道理和古代导引方法，创造了“五禽之戏”来锻炼身体，以促进体格的强壮，从而达到防病的目的。散步、跑步、太极拳、气功和保健按摩等均为有效的健身方法。

6. 节制性欲

适度的性生活，对健康有益。但过度放纵，则有害。因此，对于性生活要有正确的认识。老年人肾精本虚，要是不知节制房事，“以妄为常”，“以欲竭其精，以消散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐”，则将导致肾虚，影响机体多方面的功能，使疾病丛生，加速衰老。

总之，祖国医学中养生防病的指导思想是建立在“扶正

祛邪”和“不治已病治未病”的基础上的。实践证明，这对保健防病，抗老延年是有一定积极意义的。

第二节 中老年女性春季保健

春天气候逐渐转暖，万物复苏，生机勃勃，是一年中美好的季节。然而，春天也是“百草发芽，百病发作”的季节，因此，应注意春季保健养生。

养生者早睡早起，培养春天的生气。“春夏养阳，秋冬养阴”，是我国古代医学家根据自然界四季变化对人体脏腑气血功能的影响而提出的养生原则。

一、春日养阳重在养肝

五行学说中，肝属木，与春相应，主升发，喜畅达疏泄而恶抑郁。所以，养肝原则中很重要的就是调理情绪状态。

现代医学研究表明，不良的情绪易导致肝气郁滞不畅，使神经内分泌系统功能紊乱，免疫功能下降，容易引发精神病、肝病、心脑血管病、感染性疾病。因此，春天应注意情志养生，保持乐观开朗的情绪，以使肝气顺达，起到防病保健的作用。

二、春日养阳宜甘减酸

《千金方》载，春季饮食宜“省酸增甘，以养脾气”。中医认为，脾胃是后天之本，人体气血化生之源，脾胃之气健壮，人可延年益寿。

春天是肝旺之时，多食酸性食物会使肝火偏亢，不宜食生冷粘杂之物，以免损伤脾胃。

这个时期的进补宜以温为主，应多吃一些性味甘平，且富含蛋白质、糖类、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、花生、豆制品、新鲜蔬菜、水果等，有利于发寒散邪，扶助阳气。

三、春日养阳顺应气候

春季乍暖还寒，气候多变，所以要顺应气候来保暖防寒，不使阳气受遏。“春捂秋冻”就是顺应气候的养生保健经验。因为春季气候变化无常，忽冷忽热，加上人们穿着冬衣捂了一冬，代谢功能较弱，不能迅速调节体温。如果衣着单薄，稍有疏忽就易感染疾病，危及健康。患有高血压、心脏病的中老年人，更应注意防寒保暖，以预防中风、心肌梗塞等病的发生。

四、春日养阳贵在锻炼

春天，万木吐翠，空气清新，正是采纳自然之气养阳的好时机，而“动”为养阳最重要一环。中老年锻炼者根据自身体质，可选择散步、慢跑、做操、气功、放风筝、打球等项目，或到近郊风景区去春游。这样不仅能畅达心胸、怡情养性，而且还能使气血通畅、郁滞疏散，提高心肺功能，增强身体素质，减少疾病的发生。

第三节 中老年夏季养生保健

中老年人由于生理及病理的原因，对夏季炎热的天气适应能力较差，如忽视自我保健，可诱发多种疾病。那么，中老年人如何平安度过暑夏呢？

一、减少体内散热

夏天气温高,湿度大,空气流动慢,老年人应减少活动,更要避免长时间在高温环境或烈日下活动和行走。避免情绪激动,俗话说"心静自然凉",觉得热时可借助自然风和地上洒水或电风扇、空调来降温。

如果出现全身乏力、恶心、口干、皮肤干热等先兆中暑症状,应立即采取物理降温措施,如用冷水擦浴、头部放湿冷毛巾等,还可服人丹、十滴水,如症状不缓解,并出现高热、抽搐,应立即送医院急救。

二、适当补充水分

夏天气温高,出汗较多,需要及时补充水分,以调整体内水及电解质的平衡。而老年人大多对口渴不够敏感,以致喝水较少,很容易导致血液浓缩,血粘稠度增加。轻者影响血液循环,出现头昏、眼花、恶心、心慌等不适,重者可致血小板凝集,诱发脑血栓、心肌梗塞等严重疾病。

体内水分过少,还可出现便秘,导致痔疮、肛裂等的发生。因此,老年人在炎夏,要主动喝水,即使未出现口渴也应定时喝水。为避免增加心脏及肾脏的负担,每次喝水200~300毫升为宜,一天应饮水2000毫升。

三、饮食宜清淡

老年人的代谢比一般水平低10%~15%,加上炎热出汗又使胃肠消化液的生成和分泌减少,胃肠蠕动减慢。所以,中老年人夏季应以清淡质软、易于消化的饮食为主。

这个时期应进食益气生津、清暑解热之品。清淡的饮食能防暑敛汗补液,还能增进食欲。多吃新鲜水果蔬菜,既可

满足所需要的营养，又可预防中暑。主食以稀饭为宜，如绿豆粥、莲子粥、薄荷粥等。饭菜品种要多样化，经常更换，防止单调。也可经常喝一些绿茶、菊花茶等，以消阳补阴。

四、生活规律，起居有常

夏季应继续保持早睡早起。晨起后，适当参加一些力所能及的体育活动，有利于提高体温调节功能，增加对热的耐受力。锻炼时以体肤出汗为宜。

夏季睡眠不足，应以午睡、小憩补之。午饭后应适当午睡，午睡时间不宜过长，一般以一个半小时左右为宜。晚上，不可贪凉而睡于露天、屋檐下、走廊及窗前等处，更不可迎风而卧或久吹电风扇，以避免外邪侵害人体，引起头痛、头晕、腹泻、关节酸痛和面神经麻痹等。

五、保持皮肤清洁

老年人的皮肤组织细胞多有不同程度的老化，皮脂腺分泌减少，自然防病能力下降，容易患痱子、疥疮、脓疱疮等皮肤感染性疾病，有的还可引起全身性感染，如脓毒血症和败血症等。

保持皮肤的清洁卫生，做到勤洗澡、勤换衣。洗澡时不要用含碱过多的肥皂，不要过重地搓擦，以免擦破皮肤，增加感染机会。洗澡不宜过勤，以防过分消耗体力，洗澡过勤还会使皮肤更加干燥和发痒。

精神情绪上切戒急躁。神情愉快，意气舒畅，人体腠理才能畅通。

第四节 中老年秋季养生保健

人们常把果实累累的秋季，称为“金色的季节”，然而，对于中老年人来说，秋季却是一个“多事之秋”！这是因为，秋天的气候与许多疾病的暴发关系密切。

秋天，由于气流、气压、气温等气象要素的变化，人体遇寒冷常常使皮肤及皮下组织血管收缩、血压偏高，血管容易脆裂，所以也是高血压病、冠心病、心肌梗塞、中风等疾病的高发季节。

另外，秋天温差大，中午热、早晚凉，老年人鼻粘膜的免疫球蛋白分泌减少，机体免疫功能下降，易患感冒，所以，外出时衣着不要太少，以免受凉。最好不要过多出入公共场所。

俗话说，“一场秋雨一场寒，三场秋雨要穿棉”。因此，老年人在秋天一定要经常收听收看天气预报，根据天气变化注意增减衣服。这对预防中老年人患呼吸道疾病有一定的作用。

秋季，由热转寒，处于“阳消阴长”的过渡阶段，人体的生理活动也随之相应改变。因此，秋季养生不能离开“收养”这一原则，就是说，养生者思想意识要清静、安宁，秋季养生一定要把保养体内的阴气作为首要任务。

秋季，一定要多吃些能滋阴润燥的食物，以防止燥邪伤害人体的阴液。可供选择的食物主要有：银耳、甘蔗、梨、芝麻、糯米、藕、菠菜、乌骨鸡、猪肺、乳制品、豆浆、饴糖、鸭蛋、蜂蜜等，常食这些食物，秋燥就不易伤人。

此外，秋季饮食还要“少辛增酸”。少辛是指少吃辛辣食物，如葱、姜、蒜、韭、薤、椒等；增酸是指适当多吃些酸味的水果，如苹果、石榴、葡萄、芒果、杨桃、柚子、柠檬、山楂等。

中医学认为，秋天人之肺脏与秋气相应，即肺气盛于秋，少吃辛味可防肺气太盛（辛味养肺）。肺气太盛可克肝木，即损害肝脏功能。中医所说的金（肺属金）克木（肝属木）即为此理。

“秋冻”是一种积极有效的健身方法。所谓“秋冻”，就是“秋不忙添衣”，有意识地让机体“冻一冻”。这样可避免多穿衣身热出汗，阴津耗损，阳气外泄，以顺应秋天阴精内蓄，阳气内养的养生需要。

秋季，随着天气转冷，机体血液循环变慢，皮肤干燥，易出现细碎的皱纹，尤其是眼睛周围。因此，秋季更要注意皮肤的护理。外敷可涂杏仁美容膏，内服可用慈禧太后驻颜方：珍珠适量研磨成粉，每次一小茶匙，温茶送服，十日服一次，有清热养阴，令皮肤柔滑光润之效。

此外，历代养生家都强调“面宜多擦”，即按摩美容护肤很重要。

《黄帝内经》提出：“早卧早起，与鸡俱兴”。意思是秋天气候转凉，要早一点睡觉，以顺应阴精的收藏；还要早起，以顺应阳气的舒长。

金秋是运动锻炼的好时节。但因人体生理活动处于“收”的阶段，阴精阳气处在收敛内养状态，故运动养生也要顺应这一原则，即运动量不宜太大，以防出汗过多，阳气耗损。

最好在天微明时起身活动健身，锻炼效果最佳。

中医学主张秋季多进行“静功”锻炼，当然也要进行动功锻炼，如练太极拳、五禽戏、八段锦、保健功等。

第五节 中老年冬季养生保健

从小雪至大寒，总计 60 天，气候变化以严寒为基本特点。冬季万物生机潜伏，此季节正是人体“养藏”最好时刻。俗说“冬季进补”也是这个道理。谷、羊、鳖、龟、藕、木耳等，皆为有益的滋补食品。

由于肾有藏精、纳气、主水液及主骨、生髓、通于脑、开窍于耳及二阴的功能，所以，冬季养生基本原则就是设法维护肾的这些自然的功能。

寒冷能引起中度的迷走神经兴奋，对患哮喘、过敏性疾病、冠心病、心肌梗塞、胆绞痛、有脑溢血倾向的病人有不利的影响。

调查显示，45 岁以上死于呼吸系统疾病者，其死因与前一周的气温、湿度有关，降温时死亡增加，当气温降至 0 摄氏度以下并有大雪时，患气管炎死亡的人数增加三倍之多。

冬季养生内容很多，但基本原则仍然是《黄帝内经》中的格言：“春夏养阳，秋冬养阴”。冬天万物敛藏，中老年人养生就应顺应自然界收藏之势，收藏阴精，使精气内聚，以润五脏。

冬季活动锻炼，不宜起得太早，最好等待日出以后，应

选择活动量较大的动作，体出微汗最宜，以达避寒取暖，精、气、神内收。

冬季用药主要是从强化肾功能着手，所以，一切有关补益、强化、养护肾脏的养生方法，也就是中老年人冬季养生的主要内容。

肾是人体生命之源。肾中的精（气）为机体生命活动之本。肾关系人的生长、发育与衰老，老年人往往都有肾虚征象，久病之人也常见肾虚，即所谓的“久病穷必及肾”。

肾虚时机体处于一种明显的功能低下状态，其表现为后脑——垂体——肾上腺皮质功能低下，紊乱或处于腺皮质功能低下、紊乱或处于低水平的平衡状态，细胞免疫功能低下，红细胞糖酵解作用减弱，能量摄取减少等。

一、中年妇女应重视养生保健

中年属于老年前期，凡老年妇女容易发生的各种疾病，在中年妇女都可能出现，中年人患病的因素常和她们的生理因素相联系。

中年妇女在事业上正处于成熟和上升的阶段，但体质状态和生理功能方面也正在逐渐减退和下降。这一升一降的交叉矛盾，成为好发疾病的诱因，加上中年妇女的特点，疾病很容易“乘虚而入”。

1. 保健观念差

中年妇女都担负着工作和家庭两付担子，常以自己的精力充沛而自豪，有些轻微的病痛和不适，往往不加介意，总以为体力强，精力盛，可以顶得住。

其实，中年妇女生理功能已由盛转衰，生命细胞的再生

能力、免疫能力和内分泌功能等正在下降，心、肺、脑、肾等功能也在悄悄地减退。

中年妇女一旦患病，症状常常容易被忽视，有时也因工作繁忙而被掩盖，使一些疾病在不知不觉地发展，直到症状比较明显或影响工作时才被发现，不能做到对疾病早期发现和防治。

2. 过度紧张疲劳

由于中年妇女所处的社会地位和家庭地位，除完成繁重的本职工作外，还要照顾、关心老年人和孩子。繁忙、紧张、急躁、烦闷、焦虑等所积蓄起来的过度紧张和疲劳，常成为疾病的诱发因素。

中年人自以为精力和体力都好，“有持无恐”，但一味地逞强并不能制止疾病的发生的发展。

3. 防治不及时

由于中年人对疾病不够重视，往往对常见病不能及时发现和早期诊断。像患有慢性病的中年人，因防治不力，保养不当等原因，常使病情逐渐加重，如对高血压抱无所谓态度，不坚持治疗，到了后期侵犯心脏和脑，以致造成中风或心力衰竭的严重后果。

4. 应重视防病

由于中年人的体质和免疫功能都优于老年人，并不经常发病，但却是疾病处于潜伏或先期阶段，更具有威胁性。

许多慢性病的发病率在40岁以后开始升高，如高血压病在40岁以上的发病率比40岁以下高3倍以上。因中年人人体力活动减少，饮食过盛，容易发胖，可能引起高血脂症、

隐性糖尿病、心律失常、早搏或阵发性心房颤动等。突然出现的胸闷、胸痛，有可能是冠心病所致的心绞痛；突然发生眩晕，要警惕一过性脑缺血的发作。

另一类威胁中年人健康的疾患就是癌症，40~60岁的女性要警惕乳腺癌。人到中年，常见的骨关节病、骨质疏松也开始显露出来，各种器官病变也容易发生。

“早衰症”在中年人中也并不少见。中年人还要防止某些突发的急性病，因此，定期进行身体检查是非常必要的。平衡，维持和确保健康。所以坐与走，要轮流交替进行。

二、老年人晨起五件事

1. 伸展

睡醒后揉揉眼，摩摩胸，伸伸四肢，活动关节和腰部，再穿衣下床。患高血压、冠心病和椎间盘突出者更应如此。

2. 饮水

起床后饮适量白开水，能降低血液浓度，使血管壁变宽，利于血液正常循环，有助于预防高血压，脑溢血、脑血栓的形成以及心绞痛和心肌梗塞的发生。

3. 开窗

即使是冬天也要开一会儿窗户，放进新鲜空气，有助于防止呼吸道感染。

4. 锻炼

根据自己身体情况进行活动，如散步、慢跑、打太极拳、练气功等，要量力而行。

5. 洗脸

除长年用冷水洗脸的人外，一般用10~15℃温水洗脸

为宜。洗完脸后，用双手轻轻地干擦一会儿面部，可以预防感冒。

三、中老年冬季晨练不宜过早

被传统医学奉为经典的《黄帝内经》，阐述冬季保健养生时，开宗明义地指出：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光……去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”

这段话，用现代语言就是说：冬季气候寒冷，草木凋零，是万物生机潜伏闭藏的季节。这个季节也正是人体补养蓄藏的最好时刻，人们应当注意保护阳气，养精蓄锐，做到早睡晚起，等待太阳升起……同时，要注意避寒就温，不要让皮肤轻易出汗，导致闭藏的阳气频频耗伤，这就是冬季闭藏养生的方法。

冬季活动（包括晨练）“必待日光”的传统保健理念有哪些科学依据吗？

1. 气温低

民谚说：“一九二九，伸不出手；三九四九，冻死老狗……”在这样严峻的晨寒环境中，人的整个生命显得特别瑟缩脆弱，身体的外露部位，如手部、脸部，尤其是双耳，最易受冻，有时冻了还不知道。这样严峻的晨寒，一般说，须待太阳出来半个小时后，才得开始缓解。

2. 氧气的含量低

太阳出来后，随着绿色植物的光合作用，氧气被更多地产生出来了，地面上空气的含氧量逐渐升高。地面上的空气含氧量，需待太阳出来半个小时后，才有利于人们的呼吸。

3. 空气污染重

白天，工业排放出来的废气、汽车排放的尾气、人和动物排放的二氧化碳等等有毒有害气体，因受夜间温度的下降而沉降于地的表面，只有待太阳出来，地表温度升高后，才得以升向高空散去。

中老年人抗寒、抗毒害能力的日益下降，冬季晨练务必“必待日光”赶迟不赶早。晨间起床后，先喝杯白开水，然后在室内走动走动，活络一下关节、肌肉，为晨练做好准备，待太阳升起半小时后再外出晨练；同时，吃点如牛奶（豆浆）面包（饼干）之类流质或半流质食物，避免空腹锻炼。

另外，为了保护阳气，中老年人晨练可循“春球，夏泳，秋爬，冬跑”的古训，以跑步为主，“跑”而不出汗，量力而行。跑步，有利于提高心肺和消化机能，调节新陈代谢。

不宜跑步的体弱多病者，则适于散步。散步有慢步快步之分；慢步，即“随便走走（逍遥步）”，可起轻微锻炼作用，更怡情畅志；快步，走时心率略增，停留复原。亦可快步——慢跑龙套——快步，以活动后身心舒愉为准

四、冬养八宜

1. 宜少出汗

冬主闭藏，宜敛阳护阴。汗为阴津，汗多会伤阴，大汗则亡阳。冬属阴，以固护阴精为本，宜少泄津液。故冬季“去寒就温”，预防寒冷侵袭是必要的。但不可暖，尤忌厚衣重裘，靠火醉酒，烘烤肚背，暴暖大汗。

2. 宜健足部

健脚即健身。必须经常保持脚的清洁干燥，袜子勤洗勤

换,每天坚持。用温热水洗脚,通过双脚穴位的按摩和刺激,能舒筋活络,调节神经功能,解除疲劳。

每天应坚持步行半小时以上,活动双脚。早晚坚持搓揉脚心,以促进血液循环,调节人体各器官功能,达到防病治病之目的。此外,选一双舒适、暖和、轻便、美观、吸湿性能好的鞋子也非常重要。

3. 宜防疾病

冬季寒冷多变的气候,易诱使慢性病复发或加重,如支气管哮喘、慢性气管炎、支气管扩张等。寒冷还刺激心肌梗塞、中风的发生,使血压升高,使溃疡病、风湿病、甲亢、青光眼等症状加剧。

因此,中老年人在冬季应注意防寒保暖,特别是避免大风降温天气对机体的不良刺激。同时还应重视耐寒锻炼,增强体质,提高御寒能力,预防呼吸道疾病发生。

4. 宜水量足

冬日虽排汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养,以保证正常的新陈代谢,使皮肤润滑,更有弹性。一般每日补水不应少于 2000~3000 毫升。

5. 宜调精神

严冬时分,木凋草衰,万物蛰伏,毫无生机,常使人触景生情,抑郁不欢。科学证明,冬天确实易使中老年人身心处于低落状态。冬天改变情绪的最佳方法就是活动,慢跑、跳舞、打球等,是消除冬季烦闷、保养精神的良药。

6. 宜空气好

冬季,中老年人 70%~80%的时间在室内度过,而冬

季室内空气污染程度比室外严重数十倍,切不可多人在一密室内玩乐。应注意常开门窗通风换气,或在室内放一台小型高效负离子发生器,以清洁空气,健脑提神。

7. 宜多食粥

冬季饮食宜温热,忌粘硬生冷。养生专家提倡晨起服热粥,晚餐了食,以养胃气。特别是羊肉粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等最适宜中老年人食用。

8. 宜早入睡

冬日阳气肃杀,夜间尤甚,故古人主张“早卧迟起”,早睡以养阳气,迟起以固阴精。

五、心脏病患者不宜清晨锻炼

清晨是进行锻炼的大好时光,但也是心脏病发作的高峰期。美国哈佛大学医学院对4000名有心脏病发作史者作了调查后发现,每天上午6~9时为心脏病、中风、心绞痛和猝死发作的高峰期。上午9时发作的非致命性心脏病,要比晚上11时发作的心脏病多3倍左右。

因此,学者们提出,心脏病患者进行体育锻炼,最好避开心脏病发作的“清晨高峰”,以晚上或下午为好。如果欲要在清晨锻炼,那一定要格外谨慎。

清晨睡醒时,不要立即起床,先用手在心前区和胸部做5~10分钟的自我按摩,然后轻轻活动四肢,待感觉比较舒适时再起床;起床后先饮一杯水,以补充体内水分,降低血液粘度,有助于防治心绞痛和心肌梗塞的发作。

清晨出门时,衣着要既轻又暖,避免因衣着过重而增加心脏负担,因寒冷刺激而诱发心绞痛和心肌梗塞。同时,避

免匆忙赶路，尽量减少或避免长时间顶风走路，也是减少心脏负荷、防止心脏病发作的有效方法。

健身锻炼时，要避免情绪激动。心脏病患者，一般不要参加竞赛，即使参加一般性的运动，如散步、慢跑、做体操、打太极拳等，也要遵循缓慢柔和的原则，运动量不宜大。目前认为，40 岁以上的心脏病患者，锻炼时最高心率以不超过 100~120 次/分为宜。

锻炼中要注意自我感觉，一旦出现气促、眩晕，则应暂停锻炼，休息调整。如果出现极度疲乏感、胸痛、左上臂和左颈部压迫感或疼痛感、胸闷、透不过气来等感觉时，则应立即请医生检查诊治。

体育锻炼后，要避免吸烟和洗热水澡。医学实验证实，运动后心脏有一个运动后心肌易损期，易因吸烟使血中游离脂肪酸上升和释放儿茶酚胺，加上尼古丁的作用而诱发心脏意外。

此外，锻炼后用过热的水洗澡，必然造成广泛的血管扩张而使心脏供血相对减少，易引起冠状动脉相对供血不足而诱发心绞痛。

第九章 中老年女性美容保健

第一节 美容保健从“头”开始

一、中老年人的头发保健

1. 科学养发护发

头发不仅可以保持头皮大脑免受日晒等有害因素的侵袭，还是人体健康美的标志之一。色调正常，具有光泽，柔软而有弹性的头发是健康的表现；反之，发枯变色，脆而失去光泽则是病态的表现，脱发和白发更是由多种内外因素造成的。养护头发的关键在于洗烫、梳理、饮食调节等方面。

头皮内有很多皮脂腺，起着保护头发的作用。皮脂腺分泌正常的人，头发光润而有弹性，皮脂缺少的人，头发干枯变脆易断，反之皮脂分泌过多，可使头发油光易脱。

所以，关于洗头的次数不要过勤，否则会洗去有润发抑菌作用的皮脂，招致细菌或头发癣的侵袭。应根据个人具体情况而定，养成合理的习惯，持之以恒，才能收效。皮脂腺分泌正常的人，一般来说，干性头发每周洗1次，中性头发每四五天洗1次，油性头发二三天洗1次为宜。

洗头的水温度在 37~38 最适宜。因为过烫的水能

刺激皮脂腺分泌皮脂，造成干性脂溢，特别是干性头发的人，容易使头发受损变得干脆易断；水温太低，或冷水洗头，去污、去油腻的效果差，头发不易洗干净。洗发时最好用软水。含盐碱多的硬水可使头发发脆。干性头发的人可在水中加一汤匙醋，这样可软化水质，也可洗后在头发上加一点硼酸水，以保护头发。

洗发水或洗发皂也应讲究，头皮正常的人或油性头发的人，用普通洗发水或洗发皂洗头即可，一般采用中性洗发水或洗发皂为宜，最好不用碱性大的洗发水或洗发皂洗。若头皮属于干性的，最好选用硼酸浴皂，洗后用少量头油揉擦，起到保护头发的作用。

洗头时不要用力挠抓，即使头皮痒，也不要指甲用力抓，免得损伤头皮。平时出现头皮发痒，可以用梳子或头刷每天梳理3~5分钟，这样可改善头皮的血液循环，以达到止痒的目的。洗头之前，应先把头发梳理通，这样会减少头发脱落。

梳发是保护头发的另一关键。头发要常梳，常梳发可以促使头皮改善血液循环，有利于头发的生长，还可保持头发整齐、美观。梳头能去除灰尘和头皮屑，使头发清洁、蓬松、空气流通，也有利于皮肤呼吸。梳理头发时，可以做成各种美观的发型，给人增添姿色。

理发是爱护头发的措施之一。头发每天都在生长，长到一定长度，头发就会出现分支，影响头发继续生长。剪发可以促进头发生长。如果头发过细或过淡，剪发还可使头发变粗变黑。

关于烫发问题，也要具体分析。油性头发的人热烫可起到收敛作用，但对于干性头发的人，热烫则使头发更干燥而易断变色。有些人烫头愿使头发弯曲，或吹风烧焦发梢，这些都对头发不利。有些化学冷烫液可以改变头发的正常结构，长期应用，可使头发脆折。

另外，染发剂的应用，特别是对于有过敏体质的人应该小心。染发前最好先把染发剂涂一点在染发者的前臂皮肤上，过二三天，皮肤不出现红肿瘙痒等反应方可使用。

烫发不要过勤，老年妇女如烫发以半年1次为好，如果时间太短，易使头发弹性降低或断裂。

合理摄取健发营养。祖国医学认为：“发为血之余，多食苦，则皮槁而毛拔；多食甘，则骨疼而发落。”就是说吃的东西既不能过苦，也不宜太甜，否则就多掉头发。酗酒、偏食厚味，可使人早衰，必然导致发枯、发落。

防止早秃，可选吃含植物蛋白的食物，如小黑豆、玉米，或选吃含维生素E的食物，如莴苣、卷心菜、花菜。防止开花头发（头发开叉）可多吃核桃、鸡蛋、芝麻等。防止头发干瘪，可多吃些羊奶、瘦猪肉、蛋类、海鱼、虾类等。

吃绿色蔬菜和水果，可使脑后勺头发稠密；芝麻有补肝肾乌发之功；鸡油有生发之效；红色水果、芹菜、胡萝卜、菠菜可令头发秀美；食用脂肪性食物，可使头顶发多等等。

一个人的精神状态、体质强弱、饮食习惯，对头发健美都有直接的影响。在精神上要乐观，俗话说“愁一愁，白了头”。唐代大诗人李白也说：“君不见，高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪。”这些话虽然有些夸张，但人体是一个有

机的整体，在影响头发变化的诸多因素中，心理因素是极其重要的。

在饮食方面，头发出油的人应注意少吃脂肪多的食物，特别是动物脂肪更不宜过多食用。还应少吃有刺激性的食物，如葱、蒜、辣椒、胡椒等，这些食物都有增进皮脂分泌的作用，不利于头发的保养。

打扫卫生时，最好用干毛巾将头发包好，防止落上灰尘。雨雪天避免淋湿头发。戴帽外出，应先梳顺头发。睡觉时应去掉发卡，放松长发。夏天外出要戴太阳帽，游泳后要洗发。

按摩可以保护头发。这种按摩可调节皮脂腺的分泌，促进头发血液循环，增强头皮的新陈代谢，而且可以松弛神经，解除疲劳。按摩方法是：两手放于头顶，用食指、中指在头皮上划小圆圈按摩局部头皮，从前额至枕后，然后两颞部，依次按摩。每天做1~2次，每次10~15分钟。

2. 经常梳发防头发变白

古时，我国山西五台山的道士主张用抓头皮来保护头发，循中医的经络轨迹进行按摩。具体方法是：

每晚临睡前，翌晨起床后手背向外，手心向内，张开十个手指，呈抓钩状，从额骨拈骨穴位抓起，经神庭穴、头顶各穴，拇指、食指、中指、无名指各抓30次。据说坚持抓一两年以上，可收奇效：白发者能变白为黑；秃发处能长出新发。此外，遇到头痛、感冒，抓后也见好；伏案从事脑力工作的人，当头脑发胀，两眼疲劳，用上法抓头，也能感到轻松。

抓头能生发，近些年有过报道，电视台也播放过。据说，本法得之于道家心得。

古人素来有用梳子梳头来保护头发的做法，连宋代大诗人苏东坡也这么做，他写有一首梳发诗：“千梳冷快肌骨醒，哪怕夜露晚风吹拂头顶也不顾。”他还主张：“梳头百余梳，散头（古人留长发）卧，熟寝至明”。

医笈《诸病源候论》曰：“千过梳发，头不白”。《延寿书》曰：“发多梳，则明目去风，常以一百二十为数”。

按祖国医学的说法，梳头能疏以络，活血液，滋养头发等等。梳法，用普通梳子或篦箕，由前发际慢慢往后梳至后发际，用十指梳理更好，可边梳边揉擦头皮。一日梳三遍，即起床后、午休闲、临睡前，每次1~2分钟；着力适中，既不能“蜻蜓点水”，轻轻而过，也不能用力过猛，如牛拉犁。梳时，头皮有热、胀、麻的感觉为最佳。

据研究，反复梳头，可产生电感应，刺激头皮末梢神经和毛细血管，使神经得到放松和舒展感，促进血液循环，使新陈代谢旺盛等等。

3. 中老年人怎样染发

中老年人头上长了白头，可以染黑。染发的方法和步骤如下：

用洗发香波洗净头发，去除头发上污垢、脏物。

用牙刷把染发药水涂到头发上，可从两鬓角处开始，逐渐刷至顶部。在涂刷染发药水时，可使用梳子配合。头发可分成若干束，逐束涂刷药水，直到刷满全部头发为止。

用梳子轻轻梳理头发，使全部头发浸透药液，然后让

染黑的头发自然晾干。

待头发自然晾干后（约半小时左右），用清水将染过的头发冲洗一次，去除头发上剩余药液。

用干毛巾将冲洗过的头发擦干，涂上发乳。这样染黑的头发，乌黑发亮。

4. 怎样选择假发

有的中老年人头发稀少，为了美观，需要戴假发头套。假发头套按质料分，有真发制品与化学纤维制品两种。真发制品不真实，因为人发离开了人体就失去营养，易枯萎变形，而且还会传播疾病；化学纤维制品实用、经济，可以自己梳出各种式样。所以，选择化学纤维制品较为合适。

在选购假发时，要多试戴几次，假发套要稍大一些，以免影响头部血液循环。稍大一些的假发，可用发夹夹住，不必担心被风吹掉。

选购假发时，要注意自己发色、肤色和脸型。皮肤白的人，不要用太黑的颜色。皮肤黑的人，宜用浅色。最好选用和自己原来发色相同的颜色，看起来就较自然。

5. 怎样使用与保养假发

使用假发头套的中老年人，要经常用梳子梳理假发，对假发进行认真的保养和整理。烫过的假发，要按波浪方向从上到下，从下往上梳理。天天戴须天天梳理。每过几天还要擦一次头油，使头发保持光亮。

假发头套使用了一至二个月，要清洗一次。洗假发时，先把头发全部梳通，如果头发打结梳不通，可先梳理下面，再由下至上进行梳理。

洗发用的水，最好是温水加洗发精，也可在温水中加入适量皂液，一边洗一边梳，不要用手揉搓。洗净后用清水顺着头发方向漂净，用毛巾将水吸干，然后阴干，用塑料袋套好。假发也可用理发工具美发，并梳理出各种发型。

二、中老年人的眼睛保健

1. 怎样保养、修饰眼睛

眼睛在面部的中心部位，被比喻为“心灵之窗”。一个人的感情和精神面貌，在很大程度上是靠眼睛表达的。它可以给人以明快、开朗的印象，也可以给人以阴沉、抑郁的感觉。所以，眼睛的保养和修饰是很重要的。

从营养角度看，要使眼睛健康、美丽，需要蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等各种营养物质支持，其中，尤以维生素最为重要。维生素 A、B₁、B₂、C、D，不论缺少了哪一种，眼神都会显得迟钝、疲倦，使眼睛失去应有的魅力。所以，应该多吃些乳制品、黄油、肉类、豆类、绿黄色蔬菜和水果，如蕃茄、柿子椒、草莓、橘子等有益于眼睛的食物。

为了保护视力，要避免强烈的光线刺激眼睛。在夏日的阳光下和冬天的雪地里，要戴墨镜。眼睛有什么不适，要遵医嘱，不要自己乱用眼药。每天晚上洗脸时，应另用一小杯干净的水洗眼睛。养成每日洗眼的习惯，不仅能保持眼睛的清洁，而且可以使眼睛恢复一天的疲劳，这是保护眼睛必不可少的方法之一。

长时间集中使用眼睛，有时会出现充血、浮肿或引起头痛，这时，可用手指轻轻按摩上眼皮，用棉花浸冷水，对上

眼皮冷敷。同时，可做眼操。眼睛上、下、左、右转动，并能瞬时停住。另外，可凝视一点，如此反复。

面部的美容修饰可以弥补一个人的先天缺陷，巧妙的化妆会使人更加年轻健美。眼睛的修饰是面部美容的核心。要根据个人的不同特点修饰眼睛，比如，眼睛小的，就要在化妆中突出眼睛，使它显得大些；眼睛大的，就要让它富有亲切感；目光微弱无神的，就要使它更明亮，增加健康美感。

2. 老年人养目妙法

远眺。室内活动较多的老年人，要多做些室外锻炼，有规律地运转眼球和平视远处的山峰、楼顶、塔尖、河流等景物，可调节眼肌和晶状体，减轻眼睛的疲劳，改善视力。

热浴。用眼不要过度，不要久看电视及书报，避免在暗光或日光下看书，以免损伤视力。眼睛疲劳时可用热毛巾熏浴双眼，以防止眼疾和消除眼肌疲劳。

食补。注意饮食的选择和搭配，多吃些含维生素及微量元素丰富的食物，如鱼类、豆类、各种新鲜蔬菜、水果、牡蛎、蚌、瘦猪肉、鸡肉、甲鱼、蛋类和食用菌类，口服一些中药，如枸杞、女贞子、麦门冬及鱼肝油丸，也有明目作用。

按摩。两手掌快搓后按抚双目上，可改善眼部的血液循环，消除眼睛的疲劳。恰当地按摩眼睛和周围的穴位，定时做眼保健操，可预防视力下降。但按摩不可过度用力，以免引起眼压增高或眼底出血。

防护。春、秋季时风大尘多，外出须戴好护目镜，以防风沙迷眼。夏日和冬季雪日外出，要选择墨镜护目，以防

紫外线强光损害眼睛。视力差者，还须配戴适度的眼镜，以纠正屈光不正。

治疗。老年人结膜炎、角膜炎、巩膜炎、视网膜炎等疾病发病率较高，对症选药。对于老年性青光眼、白内障，以及眼底动脉硬化和糖尿病患者的眼疾，还应积极治疗原发病。

3. 中老年青光眼的预防

青光眼是一种严重的眼病，虽然任何年龄都有发生，但以中老年人比较多见，特别是40岁以上的人容易发生青光眼。

人到中年后，随着年龄增长，眼睛也出现一系列退行性的变化。人之所以能保持眼球是球形，是因为眼球内有流动的房水和玻璃体，对眼球壁保持均匀稳定的压力，这种压力中叫眼内压。正常眼压应维持在10~23毫米汞柱之内。

如果晶状体不成比例地增长，弹性降低并逐步变硬，不断增大晶状体，使房水流向受阻。当房水产生过多或排流不畅，房水积聚在眼球内，眼内压就会增高。眼内压增高是青光眼的主要特征，能使视力功能减退，晚期还可以导致失明。

发病初期，视物有阵发性雾状模糊，头痛，眼部酸胀等，典型的先兆是在看灯光时发现灯的周围有虹彩圈，好像雨后天空出现的虹彩一样，继而各种症状进行性加剧，检查视力明显减退。

为了预防青光眼，首先应了解该病多由于劳累或有生气史。由于情绪波动引起大脑功能紊乱，使血管舒缩神经失去平衡，引起瞳孔散大而诱发此病。因此：

平时应保持情绪稳定，处事要豁达，应加强自我品德的修养，胸怀坦荡，避免情绪波动。

避免在暗光室逗留过长时间。

观看电影、电视应有节制。

限制饮水量，忌饮浓茶、咖啡、高浓度酒及辛辣刺激的食物，多吃含有维生素 C 的蔬菜和水果。

如有可疑症状，应尽早去医院确诊，一旦患了青光眼，一定要配合医生及时正确积极的治疗。

为了防治老年视力减退，可每天早上洗脸时，将毛巾浸在热水里，然后拧得不要过干，立即折起趁热盖在额头和双眼部，头稍仰望，眼睛轻闭，约一分钟，温度降低拿开毛巾再洗脸，长期坚持，不要中断。同时可对太阳穴、睛明穴、风池穴、攒竹穴和光明穴进行 30~50 次按摩，每日 1~2 次，对视力的恢复是有很好的效果的。

4. 中老年人青光眼的治疗

对于老年人常患的原发性闭角型有青光眼，治疗的关键在于降低眼压，减少房水产生和防止眼球的房角关闭。常用药物有 1% 毛果芸香溶液滴眼，醋氮酰胺口服，这样可以暂时解除症状，一般需要长期使用。

另外，还可采用 20% 甘露醇溶液静脉滴注或 5% 甘油口服治疗。如果病情严重，药物治疗无效，则需要手术治疗。至于继发性青光眼，治疗的关键是首先治愈原发性眼病，只有当眼压很高时，才采用上述药物降低眼压。总之，老年青光眼治疗颇为困难，应该坚持用药。

5. 中老年人眼球结膜会出血

有的中老年人意外发现自己眼球的结膜出血，鲜红的血斑衬托着眼白，显得十分清晰。其实，这种眼球结膜出血并非眼睛本身有什么疾病，而是由于上了年纪后毛细血管脆性增加，例如猛烈咳嗽、剧烈喷嚏、使劲排便等，都可使长在眼球结膜上的毛细血管压力骤然增加而破裂出血。一旦发生出血后，除眼睛里稍有不舒适感觉外，一般并无症状，也不影响视力。

眼球结膜出血大约 7~14 日可自行吸收消失。为了防止出血加重，可服用安络血、维生素 K 等止血药物；眼睛局部热敷也有好处。有高血压与动脉硬化的中老年人生活起居应该注意，避免猛然用力，以防止发生眼球结膜出血。

6. 中老年人易患飞蚊症

感觉眼前有黑点飞舞，宛如蚊子在飞舞一般，所以叫飞蚊症。它的发生主要是眼睛里的玻璃体内有一些不透明的物体在视网膜上投影引起。正常情况下玻璃体是清晰透明，很少有不透明物体，但当眼睛脉络膜发炎时，许多炎性细胞或渗出物可进入玻璃体内，引起飞蚊症。

另外，高度近视的人，玻璃体有时会发生液化变性，产生较多不透明物体，也会引起飞蚊症，这些都属于病理性飞蚊症。

中老年人发生飞蚊症的人很多，其原因是：当人进入中老年后，由于新陈代谢的缘故，玻璃体会发生一定程度的混浊，里面不透明物质会增加。飞蚊症一般不会影响视力，但也没有理想的治疗方法。

三、中老年人的牙齿保健

1. 牙齿疾患的防治与养护

牙齿如果掉了，不仅影响了食物的咀嚼，影响了消化，同时，也破坏了面容的美观。再说牙痛更可以使人寝食俱废、坐立不安。

牙病是一种常见病、多发病。它不仅给患者带来极大的痛苦，而且往往成为影响全身健康的主要因素之一。所以，保护牙齿是十分重要的。

牙齿最外面一层坚硬的物质叫牙釉，这层牙釉质没有什么感觉神经。牙釉质下面是象牙质，也没有感觉神经。唯有牙齿中心牙髓部分有丰富的神经，所以感觉灵敏。牙痛，往往是疾病变化侵入到牙的深部的表现。这样的牙病有许多种，如龋牙、牙髓炎、根尖周围炎及槽脓肿等。

龋齿是牙痛最常见的原因之一，俗称“虫牙”或“蛀牙”，其实并没有什么虫子。造成龋齿的原因，一方面是由于体内缺少钙、磷、氟等矿物质，或缺乏与钙、磷代谢密切相关的维生素，因而牙齿的实质结构不好；另一方面是由于牙齿不卫生，存有食物残渣，特别是糖类的东西，在口腔内因细菌的发酵产生酸，酸侵蚀牙齿，就引起了龋齿的发生。

引起牙髓炎的原因有三种：

一是由于咬了太坚硬的东西损坏了牙釉质，细菌以及其他化学物质刺激了牙髓。

二是当龋齿发展到牙本质深层或透过牙本质时，细菌或毒素可以通过牙本质小管或穿髓孔进入牙髓。

三是温度或化学物质刺激。当牙齿因龋坏而进行充填

时，填充材料无论是化学料或金属料，都可以刺激牙髓，而发生牙髓炎。得了这种病，就会给人带来难以忍受的疼痛。更严重的是，牙髓炎进一步发展成牙根炎，可使面颊肿胀，全身发烧。在少数情况下，甚至细菌大量进入血液，发生危险的败血症。所以，对于牙痛是不可忽视的。

牙根是长在稳固的牙槽骨里面的，牙槽骨和牙齿之间有一层牙周膜，把二者牢牢地固定在一起。如果牙周膜有病，就会引起牙齿脱落。引起牙周膜炎症的原因，常是牙齿不清洁和牙垢的生成。

牙垢长在牙齿靠近牙龈内的地方，是一种黄褐色坚硬如石的东西，是残存的有机物质与唾液中的钙质的混合沉淀物。它与残存在牙缝里的其他污物一样，都能刺激牙龈而引起炎症，进而侵犯到牙周膜，造成牙松动或脱落。此外，龋齿也是掉牙的重要原因之一。

牙病的预防，有条件时，每年最好请牙科医生检查一次，剔除牙垢和矫治缺点。

要注意保护牙齿的清洁。及时剔除牙垢和牙缝里的食物残渣，不要让其停留，以免发酵而损害牙齿或周围组织。应提倡早晚刷牙，饭后漱口。

牙病早治、牙缺早补。龋齿早期，龋洞小，如能及时填补，就有可能治好；破坏大了，应该很快拔掉，以免引起牙根和牙槽骨的疾病。牙掉了要及镶安上假牙，以免引起牙缝加宽，再患新的牙病。

养成良好卫生习惯。睡前不要吃东西，特别是甜食，一夜之间容易发酵产酸损伤牙齿。牙缝塞进东西，要用水漱

出或轻轻剔出，不要损伤龈乳头。此外，要采用正确的刷牙方法，并选用有效的药物牙膏；不吸烟，少饮酒，以免有毒物质刺激；增加营养，多食用含维生素 C 和维生素 E 的食物。

要给予牙齿必要的锻炼。多吃些含纤维多的蔬菜和比较粗的食物，养成“慢吃细嚼”的习惯，这样能活跃牙槽骨、牙髓和牙龈的血液循环，从而增进牙齿、牙龈和牙槽骨的强壮，防止过早萎缩。

2. 老年人宜及时镶牙

老年人生理机能逐渐减退，加上一些人对口腔卫生不够重视，如患龋齿、牙周病以及外伤等，造成部分或全口牙齿缺失或脱落。这种情况不但会影响美观和语言发音，还会因对食物不能充分咀嚼而影响消化和吸收，加重胃肠负担，导致消化不良等肠胃疾病。牙齿缺失后，咀嚼功能下降，颞颌关节功能紊乱，残留的牙槽骨不断地萎缩，致使面部下 1/3 变短，肌肉失去正常张力，就会使面部皱褶增加，口角下垂，显得苍老。

牙齿缺失后，上下颌骨失去了牙齿的咬合能力，颌骨之间的距离就变短。下颌骨的关节突在关节腔内，不能处于正常的生理位置而后移，经常撞击耳道的鼓板，对耳颞神经、鼓索神经和血管产生压迫，耳咽管受阻，也会导致耳鸣、头晕和听觉障碍。

此外，缺牙后不镶牙，时间久了，缺牙间隙两侧的牙齿可以缓缓地向着空隙倾斜，使邻牙间隙增宽，容易发生食物嵌塞，引起牙周病及龋齿，还可使缺牙的相对的牙齿伸长，容

易发生其他病变。

所以，老年人牙齿缺失后，不要以为不是什么病，而不及及时镶假牙。要及时镶假牙，以恢复正常的咬颌关系和咀嚼功能，保护听力，维持正常的消化功能，矫正发音的变异，推迟皱纹出现以维护面部的美观。有些老年人镶牙后无需再用助听器，变得耳目灵通，情绪健康。

四、中老年人的耳部保健

1. 揉摩耳廓有益健康

人的耳朵，不只是听觉器官，还是对人体健康有着重要作用的保健器官。医学界已发现人的耳廓正面有 300 个穴位，背面有 50 个穴位。这些穴位关联着人体的各个部位。如果经常利用手掌和手指按压揉摩耳廓，能收到很好的保健效果。

按摩耳廓，没有严格的要求，闲暇时可随时去做。有条件的最好分早、中、晚 3 次或更多次揉摩，每次约五六分钟，以发热为度。揉摩时，用手掌压耳揉摩和用手指上下伸位及逐点按压交替进行。按压时，顺耳廓正面随意取点，自上至下地依次进行，每点持续半分钟左右，不要用力过猛。如此坚持可使人清火利智、心舒气畅、有益睡眠。

2. 保护好耳的听力

一般健康的成年人，从 40~50 岁开始听力逐渐下降，当降到一定的程度，自己就感到耳聋、耳背了，这叫做老年性耳聋。

老年性耳聋开始的年龄因人而异，聋的速度、程度，也各不相同。有的人正值壮年，听力即开始下降；但也有不少

的人，虽已年近古稀、满头银丝，听力却基本正常。这告诉我们：老年性耳聋是可以推迟的。

《灵枢》中说：“耳者宁脉之所聚也”；《素问》中说：“肾主耳”。“聪耳者，可使听音”。所以宁脉空虚的、津液不足的，都可以引起耳鸣、耳聋，这说明耳朵的听力减退，不仅与肾气盛衰有关，而且还是全身机能减退的一种反映。

预防耳聋，关键是从年轻时做起，养成经常保持耳道卫生的良好习惯，不乱掏，不灌水，不乱用药，避免耳道发炎，使听觉神经不受损伤，这是防止耳聋的主要原则。具体有以下几点。

不要乱掏耳朵。有些人闲暇无事总掏耳道，结果引起耳道充血发炎。也有的因游泳或洗澡使耳道内灌进水，如果不及时处理，会引发耳道发炎，进一步发展，炎症就有可能由外耳向内蔓延，引起耳聋。

防止噪音刺激。住在城镇的人，经常听到汽笛声、喇叭声、机器声，噪音长期刺激，使人的听力在不知不觉中下降。此外，强声、爆震声，更应注意预防。

戒掉不良嗜好。烟酒不但招来呼吸系统疾病、循环系统疾病及某些肿瘤，而且也间接地危害听力。有人对 114 位老年人进行电测听力检查，结果表明，有动脉硬化的老年组，比正常老年人组听力明显下降 10~15 分贝。

慎用有毒性药物。常用的链霉素、卡那霉素、新霉素和大寒大热性的中药等，对耳都有毒性，使用这些药物对听力均有不同程度的损害。

加强体育锻炼。长跑、舞剑、太极拳、健美操、散步

等，能促进周身血液循环，改善内耳的血液供应，是积极的预防办法。

防止某些疾病的发生。伤寒、流感、脑膜炎、肋腺炎、流行性乙型脑炎，脊髓前角灰白炎、动脉硬化、中耳炎等，这些疾病都会影响耳的听力，应积极防治这些疾病。

防止情绪激动。有一种突发性耳聋，也叫暴聋。就是因生气、“上火”引起的。当人的情绪激动时，内耳的微血管发生痉挛，血管内血液流动减慢，形成血栓闭塞，导致内耳听神经缺氧，损伤了听神经的功能而致聋。所以，防止暴聋，应注意保持情绪稳定，以免遗恨终生。

做耳部保健功。一种是用手掌堵住外耳道按摩耳壳，并轻轻地用掌心向鼓膜方向按去又放松，如此反复进行，其手掌心鼓动的空气可以震动鼓膜，起到按摩作用。按摩动作要轻，每次按一只耳朵，交替进行。每次按摩二三分钟，次数由少逐渐增多，时间也可随之延长。

五、中老年人的皮肤保健

人的皮肤颜色、纹理粗细、表面干润，反映着人们的健康状态，皮肤因人种、气候、性别、年龄、健康情况等的不同而不同。一般说来，色泽正常、滋润平滑、丰满而富有弹性、没有皱纹的皮肤，是健康富有青春活力的表现，自然也给人带来了美感。

中老年人因年龄的原因，皮肤的正常功能及其活力逐渐衰退，汗液及皮脂分泌减少，真皮各种纤维退变老化，皮下脂肪层变薄甚至消失，出现皮肤的发干、发皱、弹性差，以至出现许多皱纹，满面皱纹，就更显得老态龙钟。

有些人年纪并不大，但面部皱纹出现了，原因是多方面的。身体有某些慢性消耗疾病，如肝、肾及胃病、肺结核、贫血、营养不良，尤其是缺乏蛋白质及各种维生素，内分泌系统功能障碍，某些妇女病、神经功能症、精神紧张、思虑过度、过度疲劳、失眠及性生活不节等，都可以使皮肤产生不同程度的营养失调，影响皮肤的正常代谢功能及其活力，发生过早的衰老现象。

此外，长期风吹日晒及寒冷等，或某些化学物质如酸、碱等的刺激，也可以促使皮肤过早的“老化”。保护皮肤不当，选择化妆品不适宜，也影响皮肤的健康和活力。

皮肤保健，应该根据自己的具体情况，以及影响皮肤健康的因素，采取具体措施。注意自己的健康状况，如有慢性消耗性疾病，应及时检查治疗。主要从由以下几方面调理：

首先，要注意摄生之道。避免情志过度紧张，要劳逸结合，去掉不良嗜好，生活起居有规律。

其次，要加强体育锻炼，户外锻炼不仅能增强皮肤的代谢功能，还能通过新鲜氧气的吸入，使皮肤增加活力。

还要注意合理的营养。每个人都应根据自己的情况，合理而适量地选用食物。营养不良会使人的皮肤干、粗、皱、硬；营养过剩、肥胖油亮也不一定是健美的表现，比如，含维生素 A 的食物，可防止使皮肤变粗糙的蟾皮病的发生，但过多食用含维生素 A 的鱼肝油，又可出现皮肤发红、粗糙脱皮，头发变黄等现象。脂肪缺乏，会使身体瘦弱，皮肤干燥失去光泽。

如果平时摄取脂肪过量，特别是动物脂肪过多，则皮肤

表现油亮或脱屑。这些人还易发生脂溢性皮炎、脂溢性脱发及痤疮等损害性皮肤病。

总之，要使皮肤健美，必须注意饮食营养的多样性、合理性，不可偏食。因为人体是一个复杂的有机整体，不但需要蛋白质、脂肪、糖，也需要多种维生素、矿物质及微量元素，任何方面不足或过多都会影响皮肤的健美。

1. 适当使用化妆品

有的人以为年龄大了，用不着化妆打扮，不需要化妆品。其实不然，中老年人也需要化妆品。这是因为：

化妆品对于保护皮肤有良好作用。皮肤表面虽然有一层脂肪膜保护，但是由于日晒风吹，或者接触刺激性物品，脂肪膜会遭破坏。特别是老年人，皮肤老化，发硬变脆，表皮干裂。使用润肤类化妆品，可以补充皮肤中的脂类物质，使老年人皮肤光润、柔软。

化妆品中含有洁净皮肤的物质，能清除皮肤表面污物，使皮肤洁净光滑。

化妆品具有美化作用。中老年人经常使用化妆品，可以延缓皮肤衰老，防止皱纹。所以，化妆品对于中老年人同样是需要的。

2. 合理选择护肤品

中老年人要合理地使用化妆品，就得知道肌肤的性质是中性、干性还是油性。区别肌肤性质的方法如下：取下一块柔软的干纸巾或吸墨纸，来回拭抹鼻翼两旁或额部，如果纸上出现油光，属于油性肌肤；纸上无油光，属于干性肌肤；介乎两者之间，属于中性肌肤。也可用目力观测，脸上油光

光，多半是油性肌肤。

中老年人要根据皮肤性质来选择合适的护肤化妆品。

干性皮肤的中老年人，不要使用或尽量少使用碱性香皂。洗脸后搽些油质护肤化妆品，如油质膏霜和含油多的“油包水型”液体膏霜，冬季则宜用润肤脂等。

油性皮肤的中老年人，可用一般香皂，洗脸后不要搽油质化妆品，而要用粉质膏霜和含油分少的“水包油型”液体膏霜等，也可扑点香粉。

中性皮肤的中老年人，可使用香皂、药皂，洗脸后搽些水质膏霜。如果手的皮肤皴裂，可搽甘油水、防裂膏。有皮肤过敏史的中老年人，要注意皮肤清洁，不能过多使用化妆品，可搽些微酸性的护肤霜。

3. 适应季节变化的皮肤护理

如今，搽用化妆品已非常普及，无疑，如化妆品使用得当，可令面容白皙柔嫩。然而，使用化妆品需要随季节变化而更换，不被人们注意，使美容效果不太理想。

例如，女性多为干性皮肤，夏季天气转热后就会变得较湿润，因此不必再搽油性较大的面霜，而改用油性较轻、水分丰润的护肤品，如奶液、蜜、润肤露等，每次用量也应减少，否则，皮肤会因“憋气”而感到不舒服。

如果是油性皮肤，随气温升高，就会更趋油腻。因油脂分泌过多，面部易患痤疮、丘疹类疾患，故保持面部清洁很重要。除了经常用温水、香皂洗脸外，需敷用面膜，以清除毛孔里的污垢秽物。如不及时清除，毛孔内的脏物会使皮肤晦暗粗糙，严重的甚至会影响肾脏的健康。使用面膜后，可

吸出毛孔内的污垢，使面部皮肤清新柔滑，同时，还能舒展面部细小皱纹。

夏季，汗水排出体外增多，皮肤表面的酸碱度升高，对皮肤造成发粗松弛，产生皱纹，这时化妆水（亦称美容水、收敛水）能改善皮肤状况。方法是在临睡前洗净颈部，搽上化妆水，再在多皱纹（如眼角、前额、颈前）处略加按摩，即能使皮肤酸碱度调节至正常水平，起到收敛毛孔和滋润肌肤的作用。此法在国外女性中甚为盛行。

季节的变化，也给油性头发（主要是脂溢性脱发者）带来烦恼，油性头发的人每周洗头 2~3 次必不可少。然而，洗发精的强脱脂性对这种头发十分不利，往往形成恶性循环，加重症状。此时应使用适于油性皮肤的洗发水较为适宜，也可适当搽些营养性发乳、药性发乳，以利于皮脂的溢泄。如果头皮奇痒难熬，可在洗发后搽些止痒头水、奎宁水在头皮上，过后再按摩一下头皮，可使烦恼尽消。

有些人片面地认为，只有在冬天才需要搽护肤品，其实不然。影响皮肤衰老的，何止是寒冷，阳光中的紫外线对皮肤的危害，已引起国际上的关注。

经常接受阳光照射，皮肤表皮就容易产生雀斑、日光疹、皮炎等，严重的还会出现红肿、溃疡，真皮组织遭到破坏和皮肤过早老化。据不完全统计，农村和山区，患皮症的比例高达 14%（包括色斑沉着），可见，对紫外线的侵蚀不可小视。故夏季尤其是每天 10 时至 16 时之间外出活动，应及时在裸露的皮肤上搽上防晒霜或膏、油、蜜，以防止紫外线渗透。回室后再用温水把防晒剂残留部分洗净，搽上营养蜜。

这样，肌肤就能保持滋润和柔软。

有的人肌肤近似白色，这是由于缺乏黑色素，或皮下脂肪过厚或贫血所致。中老年人皮肤会随着年龄的增加而变薄，变得萎缩，汗腺或局部皮肤干燥。因此，中老年人在干燥季节，在皮肤干燥的部位，要搽点油性化妆品。

4. 怎样防治皱纹

皱纹是美容的大敌。一些中年妇女，尽管衣着入时，脸部却平添了不少皱纹，给人以衰老感，可谓大煞风景。

脸上的皱纹有一个显著特点，一经形成，很难使之消失。皱纹可分为短暂性皱纹和永久性皱纹，短暂性皱纹可称为假性。假性皱纹如果保养得当，经过一段时期后会自然消失；若处理不当，任其自然，假性皱纹也会变为真性皱纹，也就是永久性皱纹。

我们的皮下由许多弹力纤维组成，弹力纤维好比橡皮筋，弹力好时，皮肤平滑紧缩，显得丰满而富于光泽；纤维松弛推动了弹性，弹力纤维就衰老了，皮肤就要产生皱纹了。

那么，避免产生皱纹的因素是哪些呢？

洗脸水温度适宜。30 左右的温水是最理想的洗脸水。用冷水洗脸难以发挥去污效果；水温太高，则皮肤的皮脂腺和水分会被热气所吸收，从而使皮肤干燥，天长日久逐渐在脸部产生皱纹，破坏了肌肤原有的弹性和润色。

脸部按摩。适当的脸部按摩对保护皮肤最有利。按摩并不是单单按摩皮肤表皮而已，而是要沿着肌肉生长的方向轻缓地、有规律地耐心按摩。但对于特别敏感的人进行按摩，则会刺伤皮肤表面，产生皱纹。

用一些化妆品。季节转换,由秋季进入冬季,新陈代谢逐渐显得迟钝,皮脂腺和汗腺随之紧缩。秋冬季天气干燥,眼圈部位最易添生小皱纹,所以要特别注意不使皮肤过于干燥,晚上睡觉前适当施一点护肤霜之类的化妆品,防止皮肤皱纹滋生。

保持乐观的情绪。心中经常郁郁寡欢,动辄发怒,嘴角四周会很快产生纵向的皱纹,渐渐在嘴角两侧蔓延,使人逐渐出现老态。

此外,营养不调和,易使皮肤肌肉组织营养不良,引起皮肤粗糙和松弛;眨眼不足,易使面容憔悴;不勤于修饰和保养;长期吸烟及疾病和生育等,都是导致皮肤产生皱纹的原因。

5. 滋润皮肤的食品

影响皮肤美观的是色素沉着物,即色素斑。皮肤色素斑又叫脂褐质,是细胞膜中的不饱和酸、脂肪酸与氧在化学反应时产生的一种分解物。在人的神经细胞内、脑组织中和肾上腺、肝脏、心肌等重要器官都发现有色素沉着,而皮肤色素斑就是机体内部细胞病变的体表皮肤的表现。

要预防皮肤色素斑的形成,首先要调整饮食中的脂肪含量。在膳食中的脂肪供给量占总热量的 20%~30%,即能满足机体需要。每日摄取脂肪量约为 50~60 克,身体肥胖者,还应适当减少为宜。

在日常饮食中,要多选择一些含维生素 C、E、B、A 等食品,尤其是多选用水果类及青叶蔬菜食品,这样有利于减少色素的形成。

维生素 C 是一种抗氧化剂，有抑制色素斑形成的作用。色素斑的合成来源于酪氨酸（体内的一种氨基酸），在酪氨酸羟化酶的作用下转化为多巴，多巴继续氧化而最后聚合成黑色素。

维生素 C 可以抑制多巴的氧化，阻止黑色素的形成，因而使皮肤的色素沉着减轻。维生素 C 对抑制脂肪的氧化，对防止脂褐质的形成和沉积，效果很明显。

含维生素 C 较多的食物是鲜枣，每 100 克鲜枣含维生素 C 540 毫克，柑桔含维生素 117 毫克，辣椒含维生素 C 185 毫克，雪里红含 83 毫克，菜花含 88 毫克。

西红柿中的维生素 C 是与维生素 P 一起以组合物的形式存在，维生素 P 能增强维生素 C 的效果，西红柿中还含有组成细胞的重要物质谷胱甘肽和利于心血管健康的多种有机酸，对增强血管壁力很有效，对维护心血管健康有良好作用。

维生素 E 具有强抗氧化性，能减少氧自由基（氧化性强的氧）对细胞重要成分（如蛋白质、核酸、脂质和糖等）的改变和破坏。它还能减少和防止脂褐质的产生与沉积，从而保护了细胞膜结合酶的活力。维生素 E 能使生物膜发挥正常的生理功能，并能推迟细胞的衰老。

含维生素 E 的食品有花生米、芝麻、莴苣、黄芽菜、瘦肉、乳类、蛋类等。维生素 B₁、B₂ 有使皮肤光滑、减退色素、消除斑点之效。

维生素 B₁、B₂ 主要存在于谷类、豆类、瘦肉及蛋类，金花菜、苋菜、雪里红等含量也都很丰富。

维生素 A 有使皮肤柔腻而润泽之功效。动物肝脏含量很丰富,有些蔬菜和水果是胡萝卜素(维生素 A)的良好来源。如胡萝卜每 100 克中含量为 3.62 毫克,金花菜含 3.48 毫克,韭菜、青椒、倭瓜等都含有维生素 A。

为了预防皮肤色素沉着,保持柔嫩洁净,在饮食中对于经阳光曝晒过的油脂食物和存放过久的油脂,如腊肉、腊肠、油类、花生等最好不要食用。

治疗色素斑点,可用液氮冷冻疗法,效果甚为满意。但绝对不能用腐蚀剂,或用手抠剔,以防止色素沉着的细胞角化变性。

六、皮肤的卫生保健

1. 老年瘙痒症

有很多老年人,一到秋冬季节,皮肤就发痒,特别是在洗澡后的 1~2 天,皮肤痒得更甚。这种皮肤瘙痒,大多发生在下肢、臀部、背部或上肢。由于痒得难以忍受,只得用力搔抓止痒,以致抓痕累累,甚至将表皮抓破、抓伤为止。对于这种瘙痒情况,医学上称之为“老年性瘙痒”或“老年瘙痒症”。

老年性皮肤瘙痒的原因,是和皮肤的衰老萎缩有关。人到老年,皮肤的血液供应减少,皮肤内的皮脂腺和汗腺萎缩,加上老年人体内雄性激素减少(雄激素能促使皮脂腺分泌活动),导致皮肤表面的汗液减少,不能滋润皮肤,结果皮肤干燥,抵抗外界刺激的能力降低,在受到各种因素刺激时而发痒。

据医学专家们估计,大约有 40%~80%的老年人,因皮肤

干燥，而出现皮肤瘙痒。

老年性皮肤瘙痒的诱发因素，有以下几种：

气温变化。秋冬时节，气温降低，湿度减少，人体皮肤水分散失较多。与此同时，皮肤的脂肪和汗液分泌也显著减少，皮肤变得干燥，就可导致皮肤瘙痒发生。

物理性刺激。穿毛织品或化纤内衣裤，由于有静电效应，也可以诱发皮肤瘙痒。

化学性刺激。使用碱性大的肥皂，或用含有洗涤液的水洗澡，使皮肤脱脂，就可诱发皮肤瘙痒。

老年皮肤瘙痒虽不是什么大病，但有时会影响睡眠和休息。防治老年性瘙痒，首先要防止皮肤干燥，避免诱发因素的刺激。秋冬季节洗澡不宜过频，1~2周洗1次即可，一般用40摄氏度温水洗澡为宜，不可用热水烫澡。洗澡时要用老年皂或中性的婴儿皂、硫磺香皂，洗澡后可以防止或减轻皮肤瘙痒。

此外，洗澡后，可在经常瘙痒的部位，涂些护肤油或护肤霜等，也有预防瘙痒的作用。居室内要保持一定湿度，有助于防止皮肤干燥，对预防老年瘙痒有一定好处。

平日穿用内衣以全棉织品为佳，毛和化纤容易引起皮肤瘙痒。近年来科学研究发现，由蚕丝制成的真丝织品可以防治皮肤瘙痒。不少老龄患瘙痒症，病程可长达十数年到数十年，十分烦恼，但穿上真丝绸内衣裤以后，明显地收到止痒的效果，最快的一天就可见效，当晚即可安稳入睡。

患皮肤瘙痒的老年人，饮食宜清淡，少吃刺激性食物，也不宜饮酒、饮浓茶和咖啡，它们能增加痒感。对皮肤萎缩

者，可服用维生素 A、E，能减轻瘙痒症状。平日还要保持大便通畅。当瘙痒影响睡眠和休息时，可以服用抗组织胺类药物治疗，例如非那根、扑尔敏等。

2. 防治老年斑

人到老年，面部除皱纹明显增多外，还长出很多褐色斑点，这种斑点称为老年斑，又叫“老年人色素斑”，由于它在老龄期出现，并随年龄增加而逐渐增多，也有人称它为“寿斑”。老年斑多发生在面部、上肢等部位，大小不一，多少不等，通常在 50 岁以后即开始出现，随年龄增加，褐色斑点逐渐增多或扩大。

一般来说，老年斑的发生率很高，几乎绝大多数老年人都能发生。据统计，60 岁以上的老年妇女，约 94% 的人出现老年斑。

人在进入老龄期以后，为什么会出现老年斑？近年来，正在逐渐揭开这一人体的奥秘。一些医学家研究发现，这些棕褐色的斑点，主要是在皮肤的基底细胞里，是由一种叫脂褐质的棕色颗粒堆集而成。棕色颗粒极微小，直径大约在 1~3 微米，有人把它叫作“老年色素”或“衰老色素”。

这些棕色颗粒是不饱和脂肪酸和氧在化学反应时，产生的一种分解物，由于细胞不能继续将它分解和排除，就逐渐堆积在细胞里。它们存在于细胞内，妨碍细胞代谢，加速细胞机能衰退，引起细胞老化，是人体衰老的标志。

色素斑除了在皮肤出现外，还可以在血管、脑脊髓、肝脏、子宫、横纹肌、肾上腺、睾丸等脏器和组织中发生。老年人由于细胞代谢机能逐渐减退，加上平日膳食中，动物脂

肪和植物脂肪比例不当，过多食用植物脂肪（植物油中含不饱和脂肪酸较多），容易使体内的老年色素增加，出现老年斑。

在皮肤上形成老年斑以后，一般不易消退。怎样防治老年斑呢？

首先，要注意调整饮食中的脂肪含量，每天脂肪总的摄入量不宜过多，达到人体总热量的 20% ~ 25% 即可。另外，注意使饮食中的不饱和脂肪酸和饱和脂肪酸的比例合适，一般以 1.25 ~ 1.5 : 1 为宜。

其次，在日常膳食中，多吃些富含维生素 E 和维生素 C 的食物，维生素 E 是抗氧化剂，它能够减少褐质的形成和沉积，维生素 C 可以改善皮肤细胞代谢，这两种维生素都有助于防止形成老年斑。

在膳食中，绿叶菜、水果、鸡蛋、动物肝脏等富含维生素 C、E、A，多吃些有助于防止老年色素斑的形成。古代医书《圣惠方》中记载，将枸杞子和地黄研为细末同服，可以治疗老年斑。

经常锻炼身体，使体内脂质代谢正常，也利于预防老年斑的形成。对于面部出现的老年斑，不要用手指抠抓，也不要乱用腐蚀性药物，以防损伤皮肤。近年来有报道，冷冻疗法治疗老年斑效果较好，可以试用。

第二节 保持良好的体形

一、中年妇女应保持丰韵

人自出生以后，身体由盛而衰一直在发生着变化。30岁以后，逐步进入中年期，机体生理功能逐渐减弱，这是自然规律，但不是不可抗拒的。各种疾病的发展和衰老过程是可以控制和推迟的，关键在于到40岁后能否科学地安排自己的生活。中年妇女怎样才能永葆青春呢？

1. 加强饮食调理

合理的饮食是健康的基本保证，中年人应该学会调节饮食，讲究营养，不论吃什么都应该讲科学，要有规律。俗话说：“早上吃好、中午吃饱、晚上吃少”这句话是有科学道理的。

合理饮食应做到：

饮食要多样化，做到荤素搭配、能使营养互相补充。

不要偏食和过饱，偏食容易造成某些营养素的不足，成人这样做还会影响孩子产生同样的毛病。有不少妇女在即将结束的饭桌上“自己冲杀打扫战场”，把剩下的一些饭菜尽可能地全部吃完，这就形成过饱。过饱会使脂肪增加而发胖，导致许多与肥胖有关的疾病。

定时进餐，还要做到坚持早餐，如每日进三餐可以提高食欲，并使消化器官保持规律的工作，这样才能保证一天内的精力充沛。

吃的不要太咸和太甜，盐多了会加重肾的功能，进而导致血压升高和浮肿。甜食过多是发胖的主要原因，还会引起糖尿病。

保证足够的蛋白质，减少动物脂肪，血脂高会促使动脉硬化。

为了促进消化液的分泌，把多余的胆固醇排出体外，应多吃含有纤维的食物，如蔬菜和水果。

2. 坚持体育锻炼

生命在于运动，适量的体育活动，可以保持中年妇女良好的体型和增加抵抗疾病的能力。每天早晨、下午各活动20分钟，类似保健操的各种动作。即使在空气新鲜的环境中散步也是有益的，每周至少应在户外活动5次，用什么方式都可以，贵在坚持，持之以恒。

3. 注意修饰美容

爱美，是人的天性。妇女使用化妆品打扮自己，是很正常的事。用化妆品，不仅使容貌美，还能起到润肤、护肤和防止皮肤衰老的作用。更重要的是美容对人的心理素质起到积极影响，增强人的自尊和自爱。

4. 重视疾病预防

女性到中年，躯体的抗病能力下降，是各种疾病发生的主要原因。最好每年做一次身体检查，对乳房、盆腔内器官、血压、血脂、血糖和颈椎、腰前骨关节应当特别注意，至少也要全身的变化情况。

5. 改掉不良嗜好

不吸烟，是中年妇女重要养生之道。还应避免酗酒，饮

酒太多会增加胆固醇，影响健康；吸烟、酗酒，都会降低人体的免疫能力。

6. 注意劳逸结合

会休息的人，才会更好地工作。特别是中年妇女，工作、家庭、社会负担都很重，为了更好地把这些方面的事办好，抽出些时间玩玩是必要的。玩除了具有积极休息的功能外，还有陶冶性情，增长智力，开扩视野，提高审美情趣以及和谐融洽人际关系等等的文化功能。

7. 保持乐观情绪

人不愉快时，眉头一皱，头面部就有 30 多条肌肉收缩，体内几百种酶都要发生变化，代价很大。面对困难的现实，忧虑倒不如冷静泰然地去解决问题。人活着，要不断地排除种种心理障碍，经常保持乐观情绪。康德有句名言：“用微笑的目光看待一切。”应该记住康德的这句话。

二、中老年妇女应保持体形

1. 中年妇女容易发“福”

人到中年容易发胖，妇女肥胖的比男性多。生活当中经常会遇到这样的妇女，三十几岁时还是身材修长，到了四十几岁时身体发胖，进入更年期后体态臃肿，这有其特殊原因。

妇女一生除了和男子一样参加一定的社会劳动外，还承担着养育孩子的重任。此外，经过妊娠期、哺乳期、闭经期，生理上要经受一系列复杂的变化。

孕期妇女为了适应胎儿生长，产后妇女要照顾婴儿营养，又要注意自己的健康，因而饮食质量较高，而能量消耗大为降低，致使肌体脂肪细胞充盈。大多数的妇女分娩以后，

体型都能恢复如初。

中年发福除了环境因素、生理因素等原因外，是丰富的晚餐在悄悄地起作用。不少人白天忙于工作，晚上全家团聚，餐桌上肉、鱼、禽、蛋俱全，一日三餐 70%的热量集中在晚餐。如此做法使晚餐后血脂会猛然增高，加上睡觉后血流量减低，这样，大量血脂就容易沉积在血管壁上，造成血管硬化，引起冠心病。

另外，晚餐进食质优量多的食物，还会刺激肝脏制造极低密度脂蛋白和低密度脂蛋白，这两种蛋白会把过多的血清胆固醇运载到动脉壁堆积起来，促使动脉硬化，这是诱发冠心病的又一原因。

祖国医学指出：“饮食即卧，乃生百病，不消成积聚。”这是很有科学道理的。为此，城市居民“早餐吃得少，中午吃不好，晚上酒饭饱”的不良饮食习惯是必须加以纠正的。

2. 更年期容易发胖

中老年妇女肥胖最容易发生在绝经期后。在此期间，由于性激素水平降低，卵巢功能衰退，雌激素分泌减少，对妇女的生活习惯、精神情绪影响很大，造成内分泌系统调节不协调，脂肪在体内积聚。

除此之外，还有以下几个方面的原因。

新陈代谢障碍，热量需要减少。进入更年期后的妇女，人体组织细胞逐渐减少，但脂肪组织逐渐增加，加上随着年龄的增长以及体力下降的原因，活动量也相对减少，热量需要的少了，基础代谢也降低，体内储存的蛋白质、脂肪相对增多而引起肥胖。

饮食不节、营养过盛。由于人民生活水平的提高，加上饮食不够节制，食量摄入过多，尤其是食用高脂肪类食物过多，也是肥胖的原因之一。

遗传性肥胖。如果父母是肥胖体质，随基因不同而呈显性和隐性遗传，也容易发生肥胖。

此外，还有不少其他原因引起的肥胖，如内分泌方面的原因、甲状腺机能低下、水潴留、皮脂醇增多以及痛性肥胖等。

一般超过正常体重 15% ~ 20% 者为肥胖，也就是说大于理想体重 10 公斤即可确定为肥胖。肥胖对健康不利，可导致机体免疫力下降，常诱发高血压、心血管病、动脉粥样硬化、糖尿病，结石以及肺功能不全等，疾病的死亡率也较高。所以，肥胖应引起重视。

更年期防止身体肥胖，保持身体健康要注意两个方面：一是饮食合理，营养适当。当身体有发胖倾向时，应适当限制食入热量，主要是糖和脂肪。多吃些蔬菜、杂粮、瘦肉、豆制品等；二是适当运动。如中速度骑车、跑步等。每天坚持 15 分钟以上。大多数的更年期妇女发胖，通过以上两个办法进行控制，都能收到较好的效果。

3. 肥胖的分类

当摄入热量多于机能消耗，致使体内脂肪组织过多堆积而体重超过正常时称为肥胖。可测定体重或体脂含量以确定之。凡体重超过理想体重 20% 者为轻度肥胖，超过 30% 者为中度肥胖，超过 50% 者为重度肥胖，大于 100% 者为病态肥胖。中老年妇女体脂约占体重 20% ~ 25%，如超过 30%

即为肥胖。按病因可分为单纯性肥胖与继发性肥胖二类。

单纯性肥胖。无明显内分泌因素或代谢病原因引起的肥胖，又可分为体质性肥胖与获得性肥胖两种。

体质性肥胖多数因婴儿、儿童及少年时期营养摄入多而肥胖，常有遗传因素，父母双方肥胖者，其子女发生肥胖者达 78% ~ 80%，一方肥胖者其子女约有 40% ~ 50% 肥胖。但遗传又可受环境因素影响而改变，父母肥胖的家庭常用含脂肪多的食物并有过量饮食习惯。如子女不接触这种环境也不一定肥胖，此种肥胖多表现为四肢和躯干均匀性肥胖，单纯用膳食治疗效果不如获得性肥胖者显著。

所谓获得性肥胖，主要由于成年以后摄入热量过多引起脂肪细胞肥大而致肥胖，多集中于躯干，腹部显著隆起。营养治疗对此型肥胖效果明显。

继发性肥胖。由内分泌因素或代谢病引致的肥胖，可分为：

下丘脑性肥胖，各种脑炎、脑膜炎、脑部损伤、肿瘤等病引起下丘脑损害时引致此病。除肥胖外常有生殖器发育不良，智力发育不全或其他内分泌紊乱，如尿崩症等。

垂体性肥胖，可伴有性腺甲状腺功能低下、肾上腺皮质功能紊乱，比如妇女产后大出血休克者，垂体动脉中有血栓形成，发生缺血性坏死以后，导致垂体萎缩，垂体前叶功能低下，引致产后无乳，乳房萎缩，长期闭经，甲状腺机能减退。或脑垂体发生的一种细胞瘤，可引致月经失调、闭经、肥胖、嗜睡、食欲异常。

对腰上腺皮质功能亢进性肥胖，本症多见于女性，男与

女之比为 1 : 5 , 多在 30 ~ 40 岁以下 , 早期绝经 , 大多呈向心性肥胖 , 脸、颈及躯干明显肥胖 , 四肢相对瘦小 , 面如满月 , 腹大如球 , 上背部脂肪沉着 , 晚期多有动脉硬化、癥症。

性腺机能不足性肥胖 : 妇女经期性腺功能低下 , 代谢功能紊乱 , 脂肪代谢失常 , 体形肥胖以腰臀腹部为主。

甲状腺功能低下性肥胖 : 见于粘液性水肿患者 , 可见于甲状腺手术或放疗之后 , 也可能原因不明 , 40 ~ 60 岁时发生 , 男女比为 1 : 4 ~ 5 , 疲乏、痴呆、嗜睡、体重增加 ;

胰岛性肥胖 : 因胰岛肿瘤或功能性胰岛素分泌过多 , 或因肝病葡萄糖供应不足引起低血糖 , 可因过食而致肥胖 , 女性多见。

4. 导致肥胖的有关因素

饱觉中枢障碍。 动物实验及临床观察指出 , 下丘脑的几个分散区域调节食欲。下丘脑腹外侧核有食饵中枢 , 腹内侧核有饱觉中枢。食饵中枢受进食刺激后传达至大脑皮层 , 饱觉中枢向食饵中枢传送抑制脉冲以调节此过程。如破坏动物食饵中枢则摄入减少 , 如破坏其饱觉中枢则动物可过食而致肥胖。

饱觉中枢处有胰岛素受体 , 对进食后胰岛素升高敏感 , 进食后胃扩张也引起饱觉中枢发生抑制作用。实验发现 , 肥胖者饱觉中枢反应迟缓或减弱 , 有些人戒烟后肥胖 , 可能与其摄食中枢受尼古丁抑制被解除有关。

热量消耗减少。 能量消耗的三个主要组成部分是基础代谢率、运动引起的产热与食物热反应。基础代谢率与瘦体重有关 , 25 岁以后基础代谢率下降 , 活动也减少 , 如果摄

入的食物量不减少则会发胖。

减肥限制能量摄入后基础代谢率可下降，因此，刚减肥时因能量消耗减少而体重下降，以后基础代谢率不减，体重不易下降。胖人运动时能量消耗较消瘦者多，因胖人在活动时负担其额外体重要用更多的能量，很多胖人是由于经常坐着工作不活动所致。

由食物的热反应所产生能量 75% 用于消化吸收代谢和食物贮存，其余用于交感神经活动，混合性食物引起的热反应相当于热量摄入的 10% ~ 15%。胖人由于对胰岛素的抗力及葡萄糖利用减少，因而食物热反应减少，与正常人相比进餐后热反应减少，故易发胖。

脂肪细胞的繁殖与增大。肥胖是指脂肪组织增多，故脂肪占体重百分比对肥胖的诊断较体重更重要。有的运动员肌肉多而超重，但这不是肥胖。肌肉组织增多有助于生理功能，而多余脂肪组织影响了正常身体代谢，有人脂肪多而总体重不多于正常，故应测定脂肪含量。

脂酶的作用。脂肪细胞内可合成脂肪组织蛋白脂酶。此酶分泌至细胞外间隙附着于邻近内皮细胞表面，可将血脂蛋白中的甘油三酯水解为脂肪酸。后者被脂肪细胞吸收，又转变为甘油三酯而存于脂肪细胞中。肥胖患者的脂肪组织脂蛋白脂酶浓度增高故易肥胖，而且体重减轻后此酶浓度仍高，因而易再度发胖。

棕色脂肪与肥胖。普通脂肪组织称为白色脂肪组织，在颈、肩、腋窝和肩胛间还有一种棕色脂肪，其细胞中除含大量甘油三酯外，还有大量线粒体。

由于线粒体中细胞色素多，使脂肪组织呈棕色，其功能主要是产热。成年人受到寒冷刺激可以通过颤抖和棕色脂肪迅速产热两种方法提供热量。

棕色脂肪的线粒体中有大量“脱偶合因子”，寒冷刺激引起交感神经兴奋，其末梢释放儿茶酚胺，使脂酶活化，促使甘油三酯水解为脂肪酸，氧化放热。

棕色脂肪质量与机体胖瘦之间有密切相关，消瘦、正常、肥胖三种人相比，其所含白色脂肪数量顺序递增，而棕色脂肪则顺序递减，且其线粒体中所含的“脱偶合因子”的数量和活性也明显地顺序递减。肥胖者由于所含棕色脂肪数量少、活性低而使其产热少，能量过剩，转化为较多白色脂肪存储。

脂肪分布。单纯性肥胖患者脂肪沉着部位与正常人相同，主要在面部、乳房、腹壁皮下、腹腔肠系膜、大网膜、腹膜后、肾周围、纵膈及胸腹浆膜下、黄骨髓等处。

精神心理因素。一般人的饥饿感与饱足感，很大程度上依靠习惯和条件反射的建立。精神因素对进食欲望有主导作用，进食的欲望可能与感情变化有关，如精神受刺激、厌烦、有寂寞感时。胖人往往回避与别人接触，不愿出去或工作，而对食物的色香味敏感，企图由进食时餐桌上的快乐得以解脱烦恼，甚至有夜间起来进食的习惯。有人受到精神压力，表现为迷走神经的胰岛素分泌增加，食欲亢进，长此以往，形成过食肥胖。

5. 肥胖的危害性

代谢方面的变化。肥胖后可通过胰岛素分泌异常及对

胰岛敏感而产生对血糖与血脂的影响。

高胰岛素血症与糖尿病 :肥胖病患者有胰岛素分泌增加及胰岛素抵抗力增加。主要是组织对胰岛素不敏感,胰岛素受体异常(受体数目减少或亲和力下降);葡萄糖异常(载体分布异常,大多数集中于原浆膜而不是分布于原浆膜与细胞内池两处,并根据需要移动于二者之间);因胰岛素刺激糖代谢能力下降而致糖代谢能力异常,结果对胰岛素作用不敏感,尽管肥胖者血浆胰岛素浓度为正常人2~3倍,仍有糖耐量降低,血糖升高。因此肥胖病人易患糖尿病。

有人发现,比正常体重超过10%者,糖尿病发病率为正常人的1.5倍,超过20%者为3.2倍,超过25%者为8.3倍,并且45岁以上胖人糖尿病的死亡率比正常体重糖尿病人高6倍。

肥胖人由于进食过量,血糖经常处于高水平,再加上组织对胰岛素敏感性减弱,胰岛素的需要量远超过正常,胰岛细胞功能衰竭,胰岛素分泌量不足时可发生糖尿病。减轻体重后糖尿病可减轻或自愈。

高血脂导致胆结石、高脂蛋白血症及心血管病。肥胖症患者组织中胆固醇贮存多,因此体内总胆固醇增加,胆汁中胆固醇排泄量也增加,导致胆结石发病率上升。肥胖的人血液中甘油三酯增多,故肥胖患者冠心病患病率和死亡率增加。

肥胖通过影响脂代谢、糖代谢和血压,生成高血胆固醇,高甘油三酯而降低了高密度脂蛋白胆固醇量,因而诱发和加重动脉粥样硬化和冠心病。

另外，体重增加时，额外增长的组织需要增多血管和血液的供应，使循环血容量、心搏出量皆增加，从而加重心脏负担。

对呼吸循环系统影响。中度以上肥胖患者，常有通气不良综合症。由于腹腔、纵膈、胸壁和心脏周围大量脂肪堆积，造成肺活量及全肺容量减少，腹压上升，膈肌抬高，显著影响心肺功能，如呼吸运动和血液循环。稍一活动就感到通气不良，同时耗氧量增加，使二氧化碳滞留，引起呼吸短促，易感疲劳，不能耐受较重体力活动。因长期缺氧易有红细胞增多，血液粘滞度加大，循环阻力增强，肺动脉压增高导致肺心病。

重度肥胖由于脂肪组织增加很多，心脏每搏输出量需要增加，心肌负担加大，静脉回流郁滞，加上心肌内外脂肪沉积而导致心肌劳损，必须消除肥胖方可减轻。

妇科疾病多发。重度肥胖女性可有雄激素增加，为正常人的2倍，雌激素水平也持续偏高，因此可导致卵巢功能异常，不排卵者是正常人的3倍，闭经和月经稀少的为正常人的2倍和4倍。还可因雌激素长期刺激而有乳腺和子宫内膜异常增生，从而发生乳腺癌和子宫内膜癌，发病率可为正常人的3~4倍。

痛风与增生性骨关节炎。相当多的胖人习惯采用高蛋白食物，这样可使嘌呤代谢紊乱，嘌呤基代谢产物尿酸自肾脏排出，当体内尿酸产生过多，可在关节结缔组织沉积而成痛风结石。

肥胖者雌激素分泌增加，尿钙排出多，又可促使甲状旁

腺激素增多，钙磷代谢异常，又长期负重，因此常并发脊柱、髋关节、膝关节增生性病变，感到腰腿膝关节疼痛。减重后可减轻疼痛症状，又因乳房、腹壁悬垂受压，皮肤易患皮炎、皮癣。

6. 肥胖的预防

对一般妇女，要预防妊娠后继续发胖及绝经后发生肥胖，对有家庭肥胖史及中年以前已超重者应积极预防。主要是减少能量摄入，增加能量消耗，不喜好运动常是肥胖的起因。

如果单纯节食而不运动，则节食不久即有休息代谢率降低，因之更降低了热量消耗，故已超重者必须增加活动，同时节食。节食加运动的妇女血胆固醇下降较多，又有血高密度脂蛋白胆固醇量增加；而单纯节食未见高密度脂蛋白胆固醇量有明显变化。

肥胖者饮食行为与饮食内容多与常人不同，故预防肥胖要考虑此二者。在饮食行为方面要严格遵守定时定量，计算好应进的饮食数量，要细嚼慢咽；吃完已定数量的饮食立即停止；不可一边看电视或读书报，一边无限制的进食；应减少晚餐数量。

一般人晚上迷走神经兴奋性和胰岛素的分泌要高于白天，往往进食增多，再加上晚上体力活动减少，有利于体脂的积聚，要忌油脂多的食物及甜食。

通过运动与节食二者综合，可获得更好的减重效果。

7. 老年妇女肥胖的营养治疗

治疗因肥胖而引起的各种症状与伴发症主要是减轻体

重。通过锻炼与减食而增加热量消耗，减少热量摄入，使机体消耗本身脂肪组织供热因而减轻体重。

选择体育活动要根据患者情况，老年妇女一般每日散步、上下楼、骑车、打太极拳等活动 1~2 个小时，可消耗 1250~2500 千焦热量。值得注意的是，剧烈运动反而可增加食欲，对肥胖并伴有心脏病者更需注意。

膳食控制与运动贵在坚持，一旦中止，体重很易恢复，体重的反复升降影响血脂的变化，易于加重动脉粥样硬化病变，并降低病人的信心，在治疗前要反复向病人说明。

饮食治疗的安排，应根据病人平日饮食情况及肥胖程度制订计划。对老年人可逐渐减至预期量，并要说明减重过程并始明显，以后下降幅度小，必须坚持。

因开始减重时多消耗或少摄入的热量主要由体内蛋白质分解供热补足，每减少热量 418 千焦，要消耗 125 克身体蛋白质，还有水分，故减重较明显。而人体造成负氮平衡，数日后体内调整了氮平衡。再减少热量供应时，主要消耗体内脂肪组织，其热量值较蛋白质为高，故减重效果不如前，但必须坚持。

轻度肥胖，可使其每月减 0.5~1 公斤体重，要严格限制零食、糖果、甜饮料，要戒酒，忌蔗糖及油炸食品；增加膳食纤维摄入量以满足饱腹感，可食用豆类、蔬菜、水果、麦麸、果胶，以减少饥饿感，以此来影响碳水化合物与脂代谢，有利减肥，或吃生瓜果及能生吃的蔬菜。

应每日减少 525~1050 千焦热量（相当于 36~72 克大米或面粉所提供的热量）；或每日减少 25~50 克粮食，并散

步 15 分钟到半小时。

中度肥胖，则要加大消耗，每周减少 0.5 ~ 1.0 公斤体重，每日减少 535 ~ 1070 千焦热量，即每日要减少 150 克至 250 克粮食与 20 克脂肪；或减少 150 克粮食，而运动量加到每日散步等运动 1 小时。

正常的 45 ~ 60 岁妇女在体力劳动时，每日热量供给量 8800 千焦，60 岁以上者每日供给 8000 千焦，肥胖者往往超过此值。因此减肥时要循序下降。

因热量减少，而蛋白质数量、质量不可减少过多，故蛋白质热比可达到 20% ~ 25%，而碳水化合物热比达 40% ~ 50%，脂肪热比 20% ~ 30%。

为防止伴有糖尿病、心律不齐的肥胖病人饥饿引起低血糖、心律不齐，应准备饼干等小食品待用。在制订食物计划时要注意矿物质、维生素含量不足时以制剂补足。

三、中老年服装的选择

中老年人虽已失去青春之美，但他们特有的老成持重、端庄成熟的风度，如果能配上整洁得体的穿着，将更能显示出中老年人特有的风采。中老年人的服装要注意实用、适体、大方、典雅等特点。

首先，要考虑其实用性。冬装要保暖、夏衣能消暑，以保护中老年人的身体健康。其次，力求宽松舒适，柔软轻便，利于活动。再次，服装的造型要线条明快、雍容、轻便大方。要结合体型考虑，瘦体型者服装宜宽松些，胖体型者服装宽松度要略减一些。体现老年人含蓄典雅的深沉美，显示老年人稳重大方。

讲究服装美,可以使中老年人焕发青春,显得生气勃勃,提高中老年人在社会交往等活动中的自信和勇气。而且也可给别人带来美的享受。

1. 服装要选得宽大些

中老年服装的尺寸、规格,要适合中老年人体型特征。中老年人在选购服装时,尺寸、规格要适当放松些、放长些。“苗条型”的人,外观消瘦,服装适当宽大些,衣袖略长些,可以使身体显得匀称富态;而“丰满型”或“超丰满型”的人,腹部、腰部、臀部肥大,服装宽大些可使这些部位不显露,以掩饰体型上的缺陷。

同时,中老年人肌腱松弛,动作幅度小,衣袖、裆围宽大些,穿着、活动都方便。当然,中老年人的服装也不能太肥、太长,特别是裤脚管不宜过长,以防踩着绊倒。

2. 服装色调的选择

由于中老年妇女肤色显得相对苍老,可以采用的色彩范围相对来说比较狭窄。中老年服装常用的色调有:中灰、褐色、驼色、古铜色、暗红色、蓝紫色、藏青色、深橄榄绿等。

中老年服装色调,不像年轻人那样追求多姿多彩的颜色。从色调流行趋向来看,趋向于中间色调,提取蓝、灰、黑三种基本色调,如夏季服装的衣料上印有带格条点和小暗花,或者黑底、深墨蓝底、深茶色底印有小红点、小紫点的都受到中老年妇女欢迎。

3. 服装色彩的搭配

中老年人穿着是否得体、美观,除了服装的式样、质料外,还要注意服装的色彩搭配,即上下装、内外装的色彩要

协调一致。自然，服装的配色与中老年人的身材、体型、肤色有关。

就服装的配色方法来看有两种：一种是调和色和配色，即上下装、内外装的色调基本接近或属同一色调；另一种是对比色配色，即上下装、内外装的色调深浅悬殊，形成鲜明对比。

按照一般的穿着习惯，下装色彩深些，上衣色彩淡些；外衣色彩可以深些、多样些，内衣色彩可以淡些、单一些。这样穿着，显得端庄、稳重。但体型特殊的老年人可以有所不同，如高个子的人上下装对比色可强烈些，身材矮小的人上下装的色彩可调和的颜色一致些。

4. 夏装布料的选择

夏季气候炎热，夏装布料选择应以轻薄柔软、透气性和吸水性好一些的为宜。总的说来，天然纤维织物要比人造纤维织物穿着舒适些。如府绸、精纺细布、夏布等棉麻织品以及纺绸、双绉、乔其纱、杭罗、香云纱等丝织物。用这些布料制作的衬衫、衣裙，穿起来凉爽、轻软、透气、吸水，非常舒适。

化学纤维一般来讲透气性和吸水性能较差，但随着化工技术的不断发展，其中一部分纤维原料织成的纺织品，如人造棉、柔姿纱等，也适宜做夏季服装，具有薄、软、悬、垂感较强的优点，穿起来舒适、洒脱。

如果中老年人缝制西服裤、西服裙，在选料上除注意具备凉爽透气的特点外，还应平整、挺括等。这些布料有纯毛的，也有毛涤混纺的。比较起来，毛涤混纺的比纯毛的穿用

起来更方便，易洗易干，还省去熨烫的麻烦。

夏季服装，在布料色彩方面，以选用浅淡素净的颜色较宜，可给人以清新凉爽的感觉。但如果穿着的人体型较胖，也可选用深色的衣料。深色在视觉上有收缩感，可以多少弥补肥胖体型的缺陷。

5. 冬装的选择

中老年人在选择冬装时，首先应注意服装的保暖性；其次，服装的式样应以宽松、轻软为宜。这样穿起来，既舒适又保暖。

近年来，羽绒服装、驼毛服装、丝棉服装、膨松棉服装等，在市场上也很流行，为广大中老年人所喜爱。因为这几类服装都具有保暖性好，轻软舒适的特点。

经济条件好一些的中老年人，如选用裘皮服装或呢绒服装，可选购狐皮、貂皮、滩羊皮、水獭皮，这类裘皮服装穿起来显得高雅、庄重、豪华，很有气质。呢绒服装中，雪花呢、银枪呢、拷花呢大衣，御寒性能好，显得高雅。

总之，中老年人的冬季服装，应讲究大方、方便、实用。

四、冬季怎样穿衣更保暖

老年人冬天怕冷，所以有些老年人冬天穿得多，而且厚实。其实，老年人要保暖不只是多穿衣服，还要讲究穿着方法。

冬衣要松软、合身。棉衣、毛线衣、绒衣越是松软，里面包藏的空气越多，绝热性能也越好，穿在身上就会觉得舒适、暖和。老年人身上的冬衣，穿久了要在阳光下晒晒，让棉絮变得松软，这样，棉衣的保暖性就好。同时，冬衣要合

身，内衣要贴身，各层衣服之间要紧挨着，这样，各层衣服之间保存一层空气层。为了不让衣服内空气流动，袖口、领口、裤脚要扣紧，不让空气进出，使体内热量不散失。

老年人既要注意上身保暖，也要注意下身、手脚部位保暖，免得一处透风，全身发冷。

五、中老年买鞋有讲究

1. 鞋号要合脚

人到中老年，脚的肌肉力量减弱，足弓弹性下降，负重能力也大大降低。因此，在买鞋时一定要注意鞋号与式样是否适合自己的脚。选择合脚的鞋子，有利活动和健康。

2. 要注意保温

老年人常患有血管动脉硬化，血液循环机能差，供给脚的热量不足。脚底受寒，容易引起感冒。肠胃虚弱的中老年人，还会因脚部受寒引起胃痛、腹泻、腿麻等症状。所以，中老年人买鞋，能否保温是很重要的。

3. 要注意透气性

脚上的皮肤在鞋中不同程度地散发水气，如不能及时散去，不仅会使脚部散失的热量增多，不利保温，而且还容易感染脚癣等症，所以选择的鞋要有透气性。

4. 要注意防滑

中老年人骨质疏松，对外界事物反应迟钝，动作缓慢，容易摔跤，造成骨折。因此，老年人的鞋子一定要防滑，以免发生意外。

根据老年人穿鞋的特殊要求，选用布底鞋最合适。它质地柔软轻便、保暖、透气性好、不打滑、不挤脚，最适合中

老年人穿。如果选购皮鞋，要选择鞋头稍肥一些的。老年妇女要买平跟皮鞋，穿起来舒适，也免扭伤。市场上销售的健身鞋、旅游鞋很好，这种鞋质轻、柔软、保暖、富有弹性，还能防滑，很适合中老年人穿。

第十章 中老年女性日常保健

第一节 饮食保健

一、中年妇女营养特点

35 岁以上的妇女，其基础代谢率已略低于 30 岁前，肺活量、体力活动与生殖功能自 30 岁开始下降，自 35 岁开始除肝脏外，脑、肺、肾、脾胰的重量渐渐下降。

中年人消耗的热量渐少，在营养供给量方面，热量、蛋白质逐渐减少。我国规定脂肪供给量为脂肪热比 20% ~ 25%，无机盐微量元素与维生素则与青年时相同。

此时期因活动稍减，基础代谢率下降而摄入热量未能及时减少或有增多的情况，因而肥胖者渐多。心血管病、某些部位的病变已逐渐发生，骨质疏松症亦随绝经的到来而逐步发生。

因此，中年妇女营养特点即控制体重，避免摄入热量过多，限制脂肪质量，增加维生素 D 与钙的摄入，为防止心血管病等，应保证锌、铬、硒、维生素 A、维生素 C、核黄素等的摄入，达到供给量标准。

二、老年妇女营养特点

老年妇女各系统器官功能已有些改变，但个人情况不同，有些人变化很小。如消化系统口腔粘膜可能有过度角化现象，牙齿磨损，牙周组织发生退行变化，牙齿脱落，胃粘膜变薄。

身体较瘦的老年人易有内脏下垂，因为平滑肌纤维萎缩，食道、小肠、乙状结肠处易发生憩室，味觉功能减退，消化道各种腺体萎缩，唾液淀粉酶及胃蛋白酶的分泌明显下降，胃酸分泌减少，胃蛋白酶胰分泌虽减少，仍能消化大量蛋白质。而脂肪酶分泌量下降，一次大量摄入脂肪不易消化，脂肪吸收迟缓，钙、铁、维生素 B₁、维生素 B₁₂ 吸收较差。

碳水化合物因老年人糖耐量低，胰岛素调节血糖作用减弱，可多用粮食中的淀粉，少用或不用蔗糖，要多用膳食纤维。

蛋白质不可减少，蛋白质热比 13% ~ 15%，优质蛋白质应占 1/2。脂肪热比应小于 20%。

老年人血浆及白细胞中维生素 C 随年龄增加而减少，应增加供给量；老年妇女每 10 年丢失钙 3% ~ 10%，易患贫血，糖耐量降低，故钙、铁、铬等元素的供给必须充足。

生物体内在进行氧化时会产生一系列自由基，能与机体内一些大分子作用，如与生物膜上的磷脂形成脂质过氧化物，可形成一种脂褐质。老年人血清中脂质过氧化物随年龄而升高，心肌和脑中脂褐质沉着率也增高，抗自由基酶活性随年龄而下降，可见老年人清除自由基能力降低。

适当限制能量而有充分蛋白质可抑制脂质过氧化作用。

维生素 A、胡萝卜素, 维生素 E、维生素 C 和硒能提高机体抗自由基作用, 有利于延缓衰老并可防癌。

可能延缓老化过程的食物有大蒜、酸枣、核桃、枸杞、蜂蜜、胡萝卜、大枣、香菇、海带, 有抗氧化降低过氧脂质作用。

三、更年期妇女的营养特点

妇女在更年期有各种不同反应, 应视情况安排不同的饮食。

对于月经频繁, 经血量增多, 出血时间延长, 可能引起贫血者, 在饮食上应选择一些营养价值高的蛋白质食物, 如鸡蛋、动物内脏和瘦的牛、羊、猪肉及牛奶等。

这些食物不仅是人体必需的氨基酸的来源, 而且含有维生素 A、B₁、B₂、B₁₂, 配合食用能增强治疗贫血的效果。维生素 A 和维生素 C 能刺激铁的吸收和利用, 有助于纠正贫血现象。如果食欲不好, 厌油腻, 可用红枣、桂圆加红糖做成红枣桂圆汤饮用, 或用红枣、红小豆、江米做成红枣小豆粥食用, 都能健脾益气补血。

由于植物性神经功能失调和大脑皮层功能失调而出现血压增高、头昏、心慌和失眠者, 在饮食上首先应选择维生素 B 族丰富的食物, 如粗粮 (小米、玉米渣、麦片等)、蕈类 (蘑菇、香菇等); 其次是瘦肉和牛奶、绿叶菜、水果等。这些食物有维持神经健康和促进消化系统的功能, 可防止头痛、眩晕和记忆力衰退。要尽量少吃盐, 最好每天吃低盐饮食, 炒菜、做汤不要太咸 (以普通盐量减半为好)。不要吃刺激性食品, 如酒、咖啡、浓茶、胡椒等, 更不要吸烟。可

吃些桑椹蜜、红果制品、酸枣、红枣汤等，有安神降压作用。

四、中年人的膳食安排

1. 选择合理的食物

中年人在安排自己的膳食之前，首先要知道各种食物中含有什么营养素，才有利于挑选食物。一般将食物分成六大类，即谷类、豆类、奶类、肉禽蛋类、蔬菜水果类和油类。

谷类食物。谷类食物是我们的主食，这类食物的主要成分是淀粉，也含有蛋白质、维生素 B₁ 和某些无机盐。这类食物占每天膳食组成的 60% ~ 80%，我们所摄入的蛋白质约 70% ~ 80% 由谷类提供。

豆类。豆类是生活中的必需品，豆类中含有 20% ~ 40% 的蛋白质，其中尤以大豆中含量最多。豆类蛋白质中的赖氨酸含量高，如和谷类食品混合食用，可弥补谷类食品赖氨酸的不足，从而提高了蛋白质的生物价值。

大豆的脂肪量约占 18%，不饱和脂肪酸含量很多，对防治疾病很有好处。豆类还提供维生素 B₁、B₂、尼克酸和钙、磷等营养素。发了芽的豆类含有丰富的维生素 C。

奶类制品。奶类及其制品的营养价值较高，因其中所含的营养素较为完全，并且容易消化吸收。但是奶类中维生素 C 含量非常少。

肉禽蛋类。肉禽蛋类是生活中不可缺少的副食品之一。肉类的蛋白质含量约 10% ~ 20%，其消化率、利用率均高于植物性蛋白质。脂肪含量约为 10% ~ 30%，肥肉中脂肪可达 90%。脂肪可促进脂溶性维生素的吸收和利用，但吃多了容易发胖。

蛋类最突出的营养价值是所含蛋白质的各种氨基酸比例合适，故有完全蛋白质的美称。蛋类和肉禽内脏（肝）含有丰富的维生素 A 和 D、B 族维生素和若干种无机盐，但其钙的含量很少。蛋中虽含有铁，但利用率很低，而且含胆固醇也多。

蔬菜水果类。蔬菜可分为叶菜类、根菜类、豆荚类、瓜果类和花菜类，同时又按照各种蔬菜所含胡萝卜素量分成绿色蔬菜（每百克蔬菜含胡萝卜素大于 1 毫克）和浅色蔬菜。

蔬菜富含维生素 C、胡萝卜素、维生素 B₂ 及多种无机盐，同时还提供粗纤维。水果所含的营养素和蔬菜差不多，只是糖分一般高于蔬菜，而且多半生吃。

油类。油类主要提供热量和必需脂肪酸。植物油优于动物油。

知道了各种食物所富含的营养素，我们就可以根据自己工作和身体状况，合理安排饮食。合理膳食应遵循以下三点：

采用的食物要含有足量的、优质的各种营养素，符合中年人的生理特点和热量与营养素的需要；采用的食物要新鲜、清洁、无毒无害；采用的食物要通过合理加工、贮藏、烹调，提高消化吸收率，减少营养素的损失，同时要使食物具有良好的色、香、味。

有了合理膳食还要有良好的饮食习惯。对中年人来说应该做到饮食多样化，尽可能每天变换花样，做到荤素结合，营养素齐全。不要偏食和过食。偏食可造成某种营养素的缺乏，过食可使中年人脂肪增加而发胖。

定时进餐和三餐比例合适。每日三餐可提高食欲，并使

消化器官有节律地工作。三餐比例一般为早餐摄入量占全面摄入食物总量的 25%、午餐 40%和晚餐 35%为宜。不吃早餐是不好的，只有吃好早餐才能保持上半天精力充沛。

食物不要太咸和太甜。盐分过多会加重肾脏负担，导致血压升高，最好每天食盐量在 8~10 克。吃糖太多，是发胖的主要原因，发胖可导致许多与肥胖有关的疾病。

少吃动物脂肪，保证足够的蛋白质。控制动物性脂肪，也就减少了发胖和动脉粥样硬化的机会，但是蛋白质必须保证，特别是优质蛋白质要占总蛋白质的三分之一以上。

多吃富含纤维素的食物。纤维素可促进肠胃蠕动，从而促进消化液的分泌，把多余的胆固醇排出体外。在合理饮食的同时，要积极参加体育运动，如散步、慢跑、爬山及健美操等。

2. 合理安排晚餐

我国民间常说：“早饭要饱，午饭要好，晚饭要少”，“晚饭少一口，活到九十九”。事实证明，这些话不无科学道理。

在中年以上的人群中，有很多体型肥胖，大腹便便的人，他们为体型不便而苦恼，更为进入老年后的身体健康而担忧。

人过中年体发胖，原因是多方面的。如机体生理的变化、身体活动量的减少、饮食方面的因素等。其中，饮食方面，特别是晚餐的饮食习惯，是引起肥胖及各种疾病产生的重要原因。

3. 晚餐的质量

与肥胖有直接关系。一个人每天早上一次摄入 8500 焦

热量的食物，对体重影响不大，而晚上摄入同样的食物，体重就会明显增加。中年人身体肥胖后，不仅给工作和生活带来许多不便，而且会影响呼吸运动和血液循环，人极易疲乏，呼吸短促，不能耐受较久的体力劳动，并且经常头昏、心悸、腹胀等不适感。晚餐过饱或过于油腻，对身体有百害而无一利。

晚餐过饱或过于油腻可使冠心病的发生率明显增高。晚餐吃得太多或太油腻，可致血脂猛然增高，由于睡觉后人的血液流速明显减低，大量血脂容易黏在血管壁上，容易造成动脉粥样硬化而产生冠心病、高血压等疾病。

晚餐过饱或过于油腻可导致糖尿病的发生。机体处理糖的能力是随年龄的增长而逐渐下降的。年轻力壮的人，对机体吸收的血糖能迅速进行处理，使血糖保持在一定水平。

人过中年后，如果长期晚餐过食，会反复刺激胰岛大量分泌胰岛素。胰岛素是调节糖代谢的主要激素，这种激素大量分泌后，会造成分泌胰岛的细胞提前衰竭，进而产生糖尿病。

晚餐过饱或过于油腻是发生直肠癌的主要原因之一。直肠癌的发生与大肠内毒素产物的多少有关。晚餐过饱后，一部分蛋白质不能消化，小部分消化产物不能吸收，这些物质在肠内受到厌氧菌的作用，会产生胺、酚、氨、吲哚等毒性产物。

同时，晚餐高脂膳食会使胆汁分泌增多，而胆汁在肠道厌氧菌的作用下可生成脱氧胆酸等致癌物质，直接刺激肠壁。

晚餐过饱或过于油腻可引起猝死。有些身强力壮的中年人，晚餐酒足饭饱后，在睡觉中突然发生休克，残废，经尸体解剖检查才发现，是患了凶险的急性坏死性胰腺炎。

晚餐过饱，充盈饱满的胃及十二指肠在躺卧时可压迫肝、胰及胆道口壶腹，使胆管、胰管压力增高；脂食物和过饱还可加强排胆汁运动，促进胰腺分泌，肠壁胆道口壶腹受到压力。

这些因素均可能引起十二指肠乳头水肿、括约肌痉挛，以致“共同通道”阻塞，一旦胰管胰腺泡破裂，胰液逸出，或胆汁逆流入胰管，激活胰液中的胰蛋白酶原，使之转变成有强烈消化作用的胰蛋白酶，结果消化了胰腺本身组织和周围组织，引起休克以至死亡。

晚餐过饱或过于油腻还可在睡觉时引起做恶梦。这是因为饱胀的胃肠对周围脏器的压迫，胃肠、肝、胆、胰等脏器的紧张活动，都会产生信息并传入大脑，使大脑组织相应部位的细胞活动起来，一旦兴奋扩散到皮质的其他部位，就会出现各种各样的梦。

因此，中年人的晚餐一定要安排合理，晚餐的量宜少，质宜清淡，坚持下去，有助于健康。

五、水果

1. 吃水果的宜忌

中老年人由于内脏器官衰老，导致各生理功能减弱，如消化能力差、肠蠕动减慢、胃粘膜萎缩、胃酸过量等，也常伴有各种疾病发生。因此一次不宜进食大量的水果，可采用“少食多餐”的吃法。

经常胃酸的人，不宜吃李子、山楂、柠檬等含有机酸较多的水果。

经常大便干燥的人，可多吃些桃子、香蕉、橘子等，因这些水果有缓下作用。柿子含大量柿胶，吃多了可加重便秘。

经常腹泻的人，不要多吃上面提到的有缓下作用的水果。可适当吃些苹果，因为苹果有收敛和固涩的作用。

有心脏病及水肿的人，不宜吃含水量较多的西瓜、椰子等水果，以免增加心脏的负担以及加重水肿。

患有糖尿病的人，不但要少吃糖，同时也要少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉等水果。

肝炎患者多吃些橘子和鲜枣等含维生素 C 较多的水果，有利于肝炎的治疗和恢复。

不要在饭前吃水果，以免影响正常进食及消化。

患有肾炎、高血压等疾病的中老年人，切不可多食香蕉，香蕉性寒、质滑，但含钾量高。

2. 防癌抗老多吃苹果

苹果被很多爱美族奉为美容圣品，一些苹果减肥餐，苹果美容餐都相继问世，人们认识到，经常吃苹果是防癌保护血管的好方法。

美国加州大学戴维斯分校的研究人员发现，苹果中除了果胶纤维与维生素群这些传统的营养之外，还含有大量的抗氧化物，这些抗氧化物可能多达数百种。

过去的研究发现，绿茶、葡萄子、柑橘皮中都含有很高的抗氧化物，这些抗氧化能力高的水果，因为能够防止自由基对细胞的伤害与 LDL 胆固醇的氧化，所以被认为是防癌

抗老的圣品，如今苹果也荣列抗氧化之林。

研究中发现，不管是 100% 的果汁或是苹果，都具有这种抗氧化力，对于年轻人可以抗老美容，提早保养；年老者可以保护心血管，免于患中风或心脏病，或能防治早期的癌症。

但是值得注意的是，一般的苹果汁都添加糖来增加甜味，所以不能不注意苹果汁可能会有高热量的问题，一瓶 500 毫升左右的纯果汁就有 1000 焦的热量，可能要慢跑 30 分钟以上才能消化掉这些热量。吃整个的苹果就不会有这种困扰，而且因含纤维较多还有增进消化排便的功效。

3. 中老年人宜多吃草莓和菠菜

美国波士顿人类老年营养研究中心的一名教授，最近在给八名老年妇女饮用草莓与菠菜的提取液后，发现每一种均具有“强力抗氧化活性效果”，可使她们机体的抗氧化能力提高 20%，这相当于摄取了 1250 毫克的维生素 C。

菠菜和草莓都是高营养果蔬，是含抗氧化剂维生素 C 和维生素 E 的佼佼者。抗氧化剂维生素 C、E，可防御机体细胞膜遭受氧化破坏并可清除体内氧自由基等代谢“垃圾废物”；防范或减少由于内脏沉积“脂褐素”而导致脏器的退行性老化。在 3.5 盎司（1 盎司等于 28.3 克）的草莓浆液中含有 1270 毫克的维生素 C 及 1800 国际单位的维生素 E。

草莓、菠菜中还富含叶酸，它可防治“营养性巨红细胞性贫血”（大细胞性贫血）及皮肤瘙痒或出血。菠菜内的“类黄酮”物质可防治老年人眼睛的“黄斑变性”，从而延缓老年人黄斑的退行性变与老化而导致的眼盲症或视力减退。我国

目前老年人“黄斑变性”的发病概率已达 6.8%~7.7%。黄斑为附着于眼球后视网膜中央的一个小小斑点,它为形成视觉成像清晰的核心部分,直径仅 1~3 毫米。

不过由于菠菜性属寒凉,食用时不妨辅佐辛温的芥末或鲜生姜则可抵消寒凉蔬菜诱发的胃肠绞痛或腹胀等。

六、饮水

中老年人体内容易失水。但由于大脑中“干渴传感器”同人体其他感觉神经一样,随着年龄的增长,反应变得迟钝了,往往缺水时不能得到足够的补充,因此,多数中老年人特别是老年妇女,经常出现喝水太少的情况。

身体长期缺水,不仅会引起皮肤干燥,皮肤弹性降低,皱纹增多,加快皮肤衰老,而且还会严重危害中老年人的身体健康。

缺水会影响唾液、胆汁、胃液的分泌不足,不能满足消化、吸收的需要。易产生食欲不振、精神萎靡乏力,严重的还会引起肠梗阻。

患有冠心病、心绞痛的老年人,体内水分丢失过多,易使血粘度增加,血管腔也因血流量减少而变窄。这样易诱发心绞痛、冠心病、心肌梗塞等症。

据观察,冠心病所致的心绞痛、心肌梗塞往往在清晨及上午发生。其原因是人经过一夜的睡眠,体内水分丢失达多,血液变稠所致。肾脏由于缺水,也会影响排泄毒物的功能。

据医学专家们研究认为,老年人头晕、糊涂、大脑血流不畅、循环和消化障碍、便秘等,都与人体长期缺水有关,不一定是由疾病引起的。实际上,只要摄入足够的水分,

上述症状就可消除或缓解。

因此，医学专家建议，每位中老年人每天至少要喝 1 ~ 1.5 升水，一些患有高血压及心肾疾病的老年人，还应根据医生的嘱咐饮水。

七、维生素和微量元素

1. 怎样补充微量元素

人体必须的微量元素目前知道的有 14 种，如：铁、碘、铜、锌、硒、锰、钼等，虽然它们在人体中含量很少，作用却很大，影响着各种生理活动和新陈代谢。

要使体内不缺乏微量元素，饮食就要多样化，广泛化。例如多食含维生素 C 丰富的食物，有利于铁的吸收。多食粗粮，少吃精制食品，因为食品经过精加工后，要损失很多微量元素。如：精制小麦损失 80% 的锌、90% 的锰及 60% 的钼。马铃薯的微量元素基本上存于皮内，如去皮食用就会损失大量微量元素。

此外，海产品如海带、紫菜、鱼、虾、蟹等富含微量元素。瘦肉、肝、蛋、豆制品等富含铁元素和锌元素，青椒、洋葱含较多的锰和镍。芹菜、木耳、蘑菇、胡萝卜等也是富含多种微量元素的食品，平时应注意经常食用。

2. 老年人应注意补充维生素 D

现代研究发现，骨质疏松是老年人较为常见的现象，后果是易发生各部位骨折，其主要原因之一是体内维生素 D 不足，导致一系列代谢失调所致。

老年人所以缺乏维生素 D，主要是缺少日光中紫外线的照射，引起内源性维生素 D 经光和作用合成下降。此外，

老年人饮食中维生素 D 随着年龄增长而吸收不良。当长期维生素 D 缺乏时，可以引起骨质疏松、骨软化症，导致各种骨折发生。所以老年人补充维生素 D 是必要的，通常可采取如下办法：

定时日光浴。老年人每日在户外进行 15~30 分钟日光浴，可以轻度增高血液中 25—OHD 水平。如果日光浴在 30 分钟以上，可有明显增加，对年老体弱者预防骨软化有明显作用。

加强户外身体锻炼。每日 30~60 分钟的户外锻炼，不仅可以通过阳光经皮肤作用使维生素 D 的合成、转化、吸收增加，同时也加强老年人的肌肉强度，防止骨质丢失，减少老年性骨质疏松后的骨折。

可以多食用含维生素 D 的食物。如酸牛奶、水果、蔬菜，可以增加维生素的吸收。

每日口服 1 万国际单位的维生素 D，可以使血浆 25—OHD 维持在正常水平，如果连续服用 6 个月，则 6 个月后可每日减少一半服用剂量作为维持量，也可一次性肌注 60 万国际单位量的维生素 D。

在补充维生素 D 的同时，可以结合补钙每日 1~3 克，补充氯化钠每日 40~100 毫克，或者补给少量雌激素，会有更明显效果。

以上各法，宜结合本人身体健康情况，维生素 D 缺乏程度和其他伴发疾病情况，合理调治。

3. 中老年妇女要补钙

中老年妇女的膳食不仅要有足够的适量的热量、蛋白

质、脂肪、胆固醇、无机盐、维生素等，还要多吃比较容易吸收的食物钙源，如奶类、豆类等。

中老年妇女，特别是绝经期以后的妇女，常因骨细胞成长和骨质形成不够，使骨质疏松，容易发生骨折。其发病原因如下：

血液中性激素平衡关系的改变。妇女绝经期后，人体逐渐趋于衰老，血中雌激素减少而使钙的吸收及钙盐在骨中的沉积减少。

饮食变化。由于老年人消化系统功能减弱，如食物中缺钙，或钙质吸收不好，也会使体内钙质不足。

因患其他疾病而导致缺钙。如老年人患糖尿病、类风湿关节炎等，会同时引起缺钙。总之，老年人循环系统机能差，许多重要器官血流减少，机体细胞中血流速度和血流量均降低，这就要求血液中含有较多的血红蛋白来弥补这种机能衰退。

因此，中老年女性要适当补钙。

八、饮食卫生

1. 向中老年妇女推荐十种好食物

花菜。实验表明，花菜中含有大量抗癌酶，其含量远远超过其他含酶食物。此外，花菜中还含有可以防止骨质疏松的钙质、女性常常缺乏的铁元素以及有益于孕妇的叶酸。

草莓。草莓不但汁水充足，味道鲜美，还对人体健康有着极大的益处。草莓可以改善肤色，减轻腹泻，缓解疾病。草莓还可以巩固齿龈，清新口气，润泽喉部。另外，其叶片和根部还可用来泡茶。

大豆。想要长寿的人应该多吃大豆，其原因在于大豆是植物雌激素含量最高的食物之一，这对于女性的健康是极其重要的。

酸奶。酸奶不仅有助于消化，还能有效地防止肠道感染，提高人体的免疫功能。与普通牛奶相比，酸奶脂肪含量低，钙质含量高，还富含维生素 B₂、磷、钾、以及维生素 B₁₂，这些元素都对人体大有裨益。

香菜。香菜中富含铁、钙、锌、钾、维生素 A 和维生素 C 等元素。香菜还可利尿，有利于维持血糖含量并能防癌。

红薯。红薯中富含纤维、钾、铁和维生素 B₆，不仅能防止衰老，预防动脉硬化，还能有效地预防肿瘤。

金枪鱼。金枪鱼的脂肪酸能降低血压，预防中风，抑制偏头痛，防止湿疹，缓解皮肤的干燥程度。

洋葱和大蒜。洋葱和大蒜能降低胆固醇、高血压，减少心脏病的发病率。实验证明，每天吃半个洋葱的人，胃癌的发病率比普通人低 50%；每周吃蒜的人，结肠癌的发病率也比普通人低 50%。

麦芽。麦芽优于玉米或燕麦之处，在于它能降低结肠和直肠癌的发病率，因为它易被吸收。麦芽本身是无味的，因此要把它撒在麦片或加在酸奶中。

木瓜。木瓜中的维生素 C 远远多于橘子中的维 C 含量，而且木瓜有助于消化，还能够防止胃溃疡。木瓜尤其有助于消化人体难吸收的肉类，因而能有效地预防肠道疾病。

2. 细嚼慢咽好处多

有些老年人因牙齿脱落，对食物往往难以嚼烂，便草草咽下。还有些老年人性格急躁，吃饭也喜欢“速战速决”。其实，这种习惯是有碍身体健康的。

食物在口腔内细细咀嚼，不但能刺激唾液腺的分泌，还能反射性地刺激胃液、胰液和胆汁的分泌，助于消化。食物嚼得越细，与唾液的搅拦就越充分，这样，食物在口腔内就可以进行初步消化、既能减轻胃的消化负担，又能使肠的吸收更为顺利。

60 岁以上的老年人约有半数患有萎缩性胃炎或胃粘膜萎缩，常出现消化不良。如果注意对食物的细嚼慢咽，就可能缓解所出现的症状。

随着年龄的增大，癌症的发病率相对增高。最近，日本的生物化学家发现，唾液是一种自身的防癌良药，可以把食物中的致癌物质从有害转为无害；并认为每口饭咀嚼 30 次（约半分钟），基本上可以消除食物中的致癌物质。

由于老年人对疾病的抵抗力低，加之胃酸的分泌不足，常易发生胃肠道的细菌感染。唾液中有一种溶菌酶具有杀菌作用，细嚼慢咽有利于溶菌酶发挥作用，可免于罹患消化系统的感染。

唾液中尚存有一种粘蛋白，入胃后与胃酸发生反应，旋即形成一层蛋白膜，可保护胃粘膜。通过细嚼慢咽，使大量的唾液入胃，就可能在防治消化性溃疡中起到积极作用。

细嚼慢咽可以使食物与唾液充分混合。食物与唾液中的淀粉酶发生反应，可使食物变得香甜可口，给人以美的享受。

老年人面部肌肉松弛，皮肤代谢差，血流不丰富，皮下脂肪减少等，使得面部皱纹增多，还出现老年斑。细嚼慢咽本身就是一种运动，可促进面部肌肉的活动，改善局部的血液循环，加速肌肉和皮肤的新陈代谢，从而延缓皮肤的老化，防止皱纹和老年斑的增长，可使面色红润，精神焕发。

细嚼慢咽能使食物与牙龈间的磨擦增加，对牙龈起到按摩作用。这样能够增加牙龈的血液循环，有健龈固齿的功效。

综上所述，细嚼慢咽的好处颇多，不一而足。因此，培养良好的饮食习惯，提倡细嚼慢咽，对老年人的健康是大有裨益的。如果老年人牙齿残缺，应尽早到医院镶以合适的假牙，切不可将就凑合。

3. 保护好牙齿

牙齿与人相伴终生，有一副健康的牙齿咀嚼食物，有助于消化吸收，减轻胃肠负担，有益于身体健康。

许多人深有体会口腔疾病对人类健康的影响，常见的有牙齿感觉酸痛，松动，咀嚼无力，食物嵌塞，牙龈发炎等。现代医学证明，口腔疾病不仅会造成牙齿脱落，而且还可诱发许多疾病，如风湿、抑郁症、心脏病、血液病等。因此，要想自己有一副健康的牙齿，必须注意牙齿保健。

坚持刷牙。刷牙是清除口腔内食物残渣、减少细菌繁殖和牙菌斑形成、洁齿健齿的最基本的措施，每天要做到早晚刷牙，采取正确的刷牙方法，选用合适的牙膏。如选用含氟牙膏，因其具有参与牙本质的再矿化、阻止牙齿被硬物损伤和护牙固齿的作用。

防治牙周炎。牙周炎是较为常见的疾病，但却不像龋齿那样为人所了解和重视。许多人患了牙周炎以为是“虚火上升，牙周发炎，吃点药就可以了”，殊不知，牙周炎容易反复发作，损害牙周的健康，导致牙齿松动脱落。

牙周炎仅靠吃药是不能解决问题的，必须做局部的牙周治疗，如做牙周洁治，牙周冲洗上药或龈下刮治等治疗，再配合全身用药，方可根治。不要小看牙周炎，不注意治疗预防，它会使人牙齿成群结队地松动脱落。

警惕根面龋。多见于中老年人，由于牙周软组织开始萎缩，牙颈部和部分牙根开始暴露。这些部位的硬度较牙冠低，抗龋能力差，易出现龋洞，临床上称根面龋。根面龋位置隐蔽，不易发现，容易被人忽视，往往在不知不觉中出现了龋洞，待出现疼痛时再去诊治为时已晚。所以，中老年人应该定期检查牙齿，及早发现龋洞，及早充填，减少痛苦和损失。

减少牙齿磨损。正确的咀嚼方法是，双侧或两侧交替使用牙齿。如果经常用单侧牙齿咀嚼食物，则不用的一侧缺少生理性刺激，易发生组织的废用性萎缩，而经常咀嚼的一侧负担过重，牙齿受损，易造成牙髓炎，且引起面容不端正，影响美观。

防止意外伤害。不要用牙齿启瓶盖或咬核桃等硬物，以防止牙齿的意外损伤。

牙石及时清。牙石不除不仅会影响牙菌斑的清除，还会促进新菌斑形成，其本身也在刺激牙龈感染病变，不利健齿。

缺牙及时镶。严重松动的牙齿要及时拔。缺一颗牙而不镶，意味着与其对应的另一颗牙功能的丧失。任何一颗完全坏掉的活动牙齿长期留在口腔，等于为细菌繁殖安了窝。细菌及毒素可以由此进入血液循环，引起多种疾病。

注意牙齿营养。牙齿的发育需要各种营养成分。因此，欲保护牙齿坚固，就不要偏食，多吃不同品种的食物，包括蔬菜、水果、肉类、蛋类、鱼类、豆制品、乳制品等。

慎用药物。四环素、金霉素等药物可使牙齿发黄、牙釉质发育不全，日后易发生龋齿。因此，怀孕、哺乳期妇女和婴幼儿最好少服或不服这些药物。

4. 中老年人的食物以偏淡为好

人为什么需要吃盐呢？因为在人的体液里，钠、钾、氯等都是重要的成分，成年人身体里面平均约有 60 克钠，它对体内水盐平衡、渗透压和酸碱度等都起着重要作用。按生理需要每天有 1 克食盐也就够了。吃的量多了，从小便中排出的量也相应增多。

近年来的调查研究结果表明，多吃食盐对人体健康不利，平时盐吃得更多的人，发生高血压等疾病的可能性相对较高。因此一般主张少吃些食盐，菜要偏淡一些为好。

食用盐以多少合适呢？最好每天不超过 8 克。还要根据季节、气候、身体情况和活动程度适当调节。祖国医学早就指出，盐为“心痛禁戒”，宋代《本草衍义》记载：“水肿者，宜全禁之。”

有高血压病、肾脏病和浮肿的中老年人，食盐量更要严加限制。因为过量的钠易使肾皮质激素分泌增加，引起钠潴

留，使血管阻力增加，促进高血压的形成。同时也会加重肾脏负担，发生细胞外液增多，引起水肿等症状。

5. 食油不宜高温煎熬

食油是人们日常生活中不可缺少的食物，它能供给人体较多的热量。有的中老年人在炒菜或做油炸食品时，常将油脂反复进行煎熬，把油烧得青烟滚滚，以为这样做可消灭油中的细菌。其实这是不符合饮食卫生要求的。

一切脂溶性维生素，如维生素 A、E 和胡萝卜素等，都要靠进食油脂类食物来摄取。这些人体需要的重要物质，如经高温反复煎熬，将遭到不同程度的破坏，降低营养价值。同时，食油经过高温加热后，不但本身不容易被人体吸收，还会妨碍其他食物中营养成分的吸收。

学者们还发现，反复用于煎炸食品的油，因长期暴露在空气中，容易分解变质，产生有毒的甘油脂二聚物等十几种非挥发性物质。这些物质能使人体肝肿大、消化道发炎、腹泻及诱发癌症。食油下锅一般只需煎沸后即可用于炒菜，不需高温加热，更不可反复熬煎。

6. 鸡汤鸡肉都要吃

肉汤，其味道之鲜美，超过用来煮汤的鸡肉。于是有人以为肉的精华都在汤里，以为汤比肉营养丰富，为了滋补，就只喝汤而不吃肉。其实这是一种误会。

在炖鸡汤或肉汤时，肉里的一切含氧化合物，如肌酸、肌酐、嘌呤硷等，都溶在汤里。汤里溶有少量的氨基酸。这些都是使鸡汤、肉汤鲜美的东西，叫做“含氮浸出物”，它们有刺激消化液分泌的作用，有助于营养物质的消化吸收。

除此之外，汤里还溶有少量的水溶性维生素。至于蛋白质，由于遇热凝固，只有很少一部分水解分为氨基酸溶在汤里，绝大部分则仍留在肉里。有人研究，汤里所含蛋白质仅为肉中所含蛋白质的7%，而人们吃肉的主要目的是为了补充优质蛋白质和其他一切营养素。

所以，为了多得些优质蛋白质，不仅要喝汤，也要吃肉。

7. 排毒清毒有益长寿

养生祛疾，排毒第一。人体排毒解毒的方法有：

早午晚进行深呼吸—咳嗽。

早晨空腹饮水、跑步、排便。

每周做1次出汗运动，如跑步、体操等；常用温水洗澡；每晚用热水洗脚，因为脚是体内毒素的最大沉积处。

常吃富含纤维素的食物。粗杂粮、薯类、蔬菜及水果等富含纤维素，纤维素是最佳的清肠通便剂，它在肠道内吸收水分，吸收毒素，促进通便。

常吃排毒食物。黑木耳，绿豆汤、猪血、海藻类（对放射性物质有特殊亲和力）、绿茶、蔬菜及水果等。

常期饮服大黄。常饮大黄液者比不饮者寿命长，大黄的泻下作用足以消除肠道内的有毒物质。大黄可“荡涤肠胃，推陈出新，通水利便，调中化食，安和五脏”。

8. 少吃甜食

美国的科研人员发现，50岁左右的妇女吃甜食过多，会导致胆结石。研究人员认为，过量的糖会增进胰岛素的分泌，造成胆汁内胆固醇、胆汁酸和卵磷脂三者比例关系严重失调。过量的糖还能自行转化为脂肪，影响正常的食欲，妨

碍维生素、矿物质和其他营养成分的摄入，导致人体肥胖。

研究人员还指出，肥胖并不会使所有的人生长结石，但对中年妇女来说，它却是招致胆结石的温床。因此，中老年妇女要少吃甜食。

多吃甜食还可促发乳腺癌。据研究，女性的乳房是一个能大量吸收胰岛素的器官，长期摄入高糖食物，能使血内胰岛素含量经常处于高水平状态，而早期乳腺癌细胞的生长，正需要大量的胰岛素。被乳房大量吸收的胰岛素，对乳腺癌细胞的生长繁殖，起着推波助澜的作用。

长期食糖过量，还会加速细胞的老化。因为糖属于酸性食物，大量吃糖，可使体液碱度变成中性或弱酸性，促使细胞衰老，使人体环境适应能力差，头发变黄变白。大量吃糖，还会过多地消耗体内的钙，造成骨骼脱钙，导致骨质疏松和易发生骨折。

甜食过多还会刺激胃液分泌，日久损害胃黏膜，诱发胃炎和胃溃疡。吃甜食过多，能发生肥胖，导致动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、肾病等。因此，中老年妇女不宜多吃甜食。

9. 少吃酸性食物

中老年人食入过多的酸性食物，会使人体内的矿物质含量发生变化。当微量元素缺乏时，会导致许多酶的丢失或降低其作用，容易造成蛋白质、激素、维生素的合成和代谢障碍，致使高血压、动脉硬化、脑溢血、冠心病、肿瘤等多种疾病的发生。因此，中老年人应多吃些碱性食物，少吃酸性食物。

10. 怎样鉴别食品腐败变质

食品腐败变质的原因是多方面的,它以食品本身的性质为基础,如食品营养成分蛋白、脂肪和碳水化合物的组成、水分的多少、酸碱度等,在温度、阳光和空气等环境因素的影响下,因微生物的污染繁殖而引起的。

食品腐败变质的感官表现和鉴别:

感官表现。粮食霉变主要表现为失去原有色泽,甚至变色,并可见各种霉菌色素和有霉臭味。

变质肉外表极度干燥或发粘,用刀切割时,切面粘性大,肉质无光泽,色暗;脂肪呈灰绿色,用手指压肉后,凹陷不能恢复;有明显腐臭味。

变质鱼体表色泽暗灰,鳞片多脱落,鳃呈灰褐色;有污浊粘液及臭味;鱼眼球塌陷;角膜破裂;鱼肉无弹性、腹部膨大松软、肛门突出等。

罐头食品的变质因微生物产气,出现罐头两端鼓起,敲击时发出空洞音;放热水中加温,可能有气泡溢出;开罐后有霉斑或腐臭味。

蛋类的腐败首先是蛋黄浮动、散碎、混浊,继而因蛋白质分解产生硫化氢、氨等而有臭味;蛋壳有黑斑。

奶制品的腐败表现为酸度升高,是由于细菌繁殖分解乳糖产生乳酸。当酸度上升到一定的程度,即发生凝固现象,即所谓的“奶豆腐”。

鉴别。根据其变质的感官表现进行鉴别,即以感觉器官(眼、鼻、舌、手等)对食品感官性状(色、香、味、形)进行鉴别。此法简便可行,有一定可靠性。此外,可对其腐败产物进行检验,在化学反应方面有:挥发性盐基氮、游离

氨、酸度、过氧化值等。在微生物学方面，可进行细菌总数和大肠杆菌数的检验，根据标准判定是否合格。

11. 怎样贮存食品

食品的贮存是人们生活中常遇到的事，各种食品根据其性质和存放环境的不同，采用的方法也各异。总的原则是低温、脱水，抑制酶活性，杀灭微生物或控制繁殖以及保鲜。

粮食的贮存。主要是降低粮食中的水分，以及控制温度、湿度和杀灭微生物。家庭采用的方法主要为干燥法，利用采暖设备烘烤，热风吹，无烟煤烘，晒干等方法。

肉的贮存。在贮存过程中，为了减弱肉类蛋白质的新陈代谢，防止鲜肉腐败变质，多采用冷却和冷冻法，抑制微生物生长。冷却法用于短期贮存，在 $-1 \sim 1$ ℃，湿度60%~85%条件下可达5~10天。冷冻法用于长期贮存在 $-10 \sim -18$ ℃，湿度96%~100%的条件下，可保存数月。

鲜蛋的贮存。在 -2 ℃，湿度85%~88%条件下，可保存数月。冻蛋在 -10 ℃条件下可保存数月，但在冷冻前，需逐渐降温。

鱼的贮存。鱼的体温常处于 $4 \sim 10$ ℃，此时酶活性较强，况且鱼体外表附着大量微生物，又因其组织松软，含水量大，所以极易腐败，在捕捞后应立即放入 $0 \sim 4$ ℃的水中冷却，然后迅速冻结至 $-12 \sim -15$ ℃，可贮存6个月。

蔬菜水果的贮存。一般在 $5 \sim 10$ ℃可作短期贮存窖藏或冷藏，在 $0 \sim 1$ ℃，湿度90%~95%，可保存4~6个月。

低温贮存法可抑制微生物增殖速度，低于 0 ℃时也不分解蛋白质和脂肪，碳水化合物发酵力亦减弱。冷藏食品毕竟

不是“永久性”的，必须注意掌握贮存期。在冰箱内放置食品，应注意清洁卫生，生熟分开。

第二节 生理保健

一、阴道的卫生保健

1. 中老年妇女要注意阴道卫生

阴道的解剖位置，有其不利因素。前方为尿道口，每日排尿数次，后方为肛门，肛门内有各种细菌存在，因此，阴道由于周围环境的关系，很容易污染。但是阴道本身有它的自净作用，即阴道内存在有乳酸杆菌。

妇女在 40 岁以后，卵巢功能逐渐消退，更年期以后，阴道内乳酸杆菌不复存在，自净作用消失，易受外界感染，因此，中老年妇女必须重视保持阴道卫生。

房事不可过勤，一般最好一到两周一次，否则会增加污染机会。

要认真检查有无妇科病的存在，防止阴道分泌物感染而产生阴道炎。

要保持外阴的清洁与干燥，小便后要擦净，大便后要清洗净，养成每晚睡前洗外阴的习惯。

如果阴道分泌物多时，可以用 0.5% ~ 1% 醋酸溶液、1/5000 的过锰酸钾溶液坐盆，使药液自然进入阴道内，也可以用毛巾向阴道内冲洗，达到局部清洁的效果。

妇女卫生中，外阴卫生最重要，如果外阴被污染，可直接进入阴道内。因为中年妇女经过分娩以后，两侧阴唇分开，

阴道前后壁也离开，即阴道与外界直通，容易受到感染，所以外阴的卫生与阴道卫生是相关联的，注意外阴卫生可减少阴道感染。

2. 老年性阴道炎

正常的育龄妇女很少发生阴道炎，是由于她们卵巢功能旺盛，能分泌充足的雌激素，阴道粘膜上皮保持增生，肥厚的状态，阴道上皮细胞内富有糖元，在乳杆菌的作用下，糖元分解产物会转化成乳酸，抗菌能力很强，因此局部很少发生炎症。

进入老年期以后，约 1/3 妇女发生老年性阴道炎，其病因是由于卵巢功能衰退，雌激素缺乏，阴道粘膜萎缩、变薄，上皮细胞糖元减少，阴道内 PH 值自酸性变为碱性，局部抗菌能力明显减弱，易受细菌感染引起炎症。

此外，老年妇女的外阴、阴唇也逐渐萎缩，阴道口闭合不紧，细菌容易侵入阴道并生长繁殖，易发生阴道炎症，称为老年性阴道炎。

老年性阴道炎发生后自觉外阴部位瘙痒，阴道有灼热感，下腹坠胀不适，白带增多，且多为黄水样，感染时可呈脓性，有臭味。如果粘膜有轻度溃疡时，分泌物可为血性，有的可有点滴出血。如炎症波及尿道口周围粘膜时，可出现尿频、尿痛等症状。

老年性阴道炎的诊断并不困难，但必须与霉菌性阴道炎及滴虫性阴道炎相区别，还要警惕子宫恶性肿瘤的发生。因此，老年妇女一旦出现上述症状时，应及早到医院进行检查，以利诊断和治疗。

3. 滴虫性阴道炎

滴虫性阴道炎是由阴道毛滴虫引起的，是阴道炎中最多见的一种。

肉眼看不到毛滴虫，只有在显微镜下才可见到它的全貌；呈椭圆形，无色透明，因其靠细胞直接分裂繁殖，故体积大小相差很大，介于8~45微米之间，一般比白细胞大2倍。在毛滴虫的顶端有四根微细的小鞭毛，尾端有一根稍粗点的毛，背部长有一条尤如鱼鳍一样波动膜。借助鞭毛和波动膜的推动，毛滴虫可自由游动。毛滴虫属于厌氧的寄生原虫，故能寄居在比较缺氧的阴道内。

此外，它还能侵入妇女或男性尿道、尿道旁腺、膀胱、输尿管，甚至侵入肾盂中。阴道毛滴虫侵入男性的泌尿生殖器后，引起尿道炎、前列腺炎或附睾炎。

寄生在阴道的毛滴虫吞噬阴道内的糖元，妨碍乳酸生成，刺激阴道粘膜分泌物增多，使白带呈灰黄色或黄绿色，污秽稀薄，含泡沫，有腥臭味；阴道炎症严重时，白带内混有血液，会出现外阴瘙痒、性交痛、下腹酸痛等不适症状。毛滴虫感染尿道时出现尿频、尿痛。滴虫可吞噬精虫，引起不孕。妇科检查可进一步发现阴道和宫颈粘膜红肿，有散的出血点，呈草莓状外观。

滴虫性阴道炎是一种顽固的阴道炎症。一旦染上可反复发作，经久不愈，罹病终生。为什么滴虫性阴道炎难于治愈呢？

原来毛滴虫对于不同环境的适应能力相当强，即能在25~42℃之间的温度中生长繁殖，还能在3~5℃的低温环

境中存活 21 天，即便是处于干燥状态中，也可活 6 小时之久。因此，毛滴虫中潜藏在浴池、浴盆、游泳池、浴巾、被褥、衣服以及凳椅各处，随时可感染他人发病，或使自家人反复感染。

若未同时治疗患者的丈夫，则隐居在男性泌尿生殖道内的毛滴虫在性交时，又可再度感染女方阴道，使其阴道炎久治不愈。

即使是滴虫性阴道炎临床治愈后，待下次月经終了，由于经血的影响，阴道内酸度大减，藏匿在尿道旁腺、前庭大腺、宫颈等处的滴虫又有活动的机会，从而使病症复发。

4. 老年妇女阴道出血

进入老年期的妇女，早已绝经，一般不会发生阴道流血，如果出现阴道不规则出血，首先要考虑为“绝经后出血性疾病”。绝经后出血也是老年妇女妇科疾病，包括肿瘤的早期症状之一。其原因主要分为良性和恶性两大类。

恶性肿瘤。在恶性肿瘤中常见的有子宫内膜腺瘤、子宫颈癌、卵巢癌等，偶尔可见输卵管癌。

良性疾病。主要为炎症性疾病，如萎缩性子宫内膜炎，老年性阴道炎、子宫颈息肉，子宫内膜息肉等。

根据文献报导，一般说来，良性与恶性疾病发病率之比各占一半左右。

为了正确诊断，应注意与其他类似阴道出血疾病进行鉴别，老年人易患泌尿系感染、膀胱炎、尿路结石，常有血尿。此外，老年人便秘所致肛裂，或痔疮的出血误认为是阴道出血，应仔细加以鉴别。

近年来，用性激素制剂治疗老年妇女严重更年期综合症、老年性阴道炎、骨质疏松等症，以及用女性激素解决老年妇女性生活等，取得了良好的效果。

但有的人对雌激素的剂量、用法并未完全掌握，自行滥用，甚至误认为服用雌激素可防老。但若用药不当，也可引起阴道流血，这些因素引起的阴道出血应与疾病出血相区别。同时，也应引起注意的是，服用雌激素之类的药物一定要在医生指导下进行。

总之，对于老年妇女阴道出血，不论是出血量的多少，不论是连续的还是间断的，由于出血原因比较复杂，一旦有阴道出血，就是疾病的危险信号，应及时去医院进行检查，以便及早诊断和治疗。

5. 中老年妇女外阴变白

老年妇女外阴变白，常见的为阴部的白色病变，但需与其他疾病进行鉴别。

外阴白色病变。本病多发生于50岁以后的妇女，以前文献上的名称称为外阴白斑、皮肤白斑、白斑性外阴炎以及外阴干枯症等。1975年外阴国际研究会统一称为外阴白色病变。

这种病是上皮细胞及结缔组织病变，它的发病与表皮细胞产生抑素有关，抑素作用于表皮。主要症状为病变区发痒，外阴初起扁平丘疹，有白色小点，继而聚集成片，形成白色斑，稍高于粘膜面。病变多自小阴唇开始，对称性向外扩散，如蝴蝶状，可波及生殖肛门区及皮肤，也有的表现为奇痒难忍，抓后伴有疼痛。阴蒂增大如枣，外阴皮肤暗红或粉红色，

夹有白色斑块。

本病的病因，目前主要认为与表皮细胞产生的“抑素”有关。抑素是一种蛋白质，又是一种激素，能抑制表皮分裂与生长。治疗前必须进行活组织切片检查，过去对典型增生主张手术治疗，认为是癌前期病变，经过长期观察，有资料表明，癌变率仅为 0.6%，故目前不主张手术治疗，可用药物治疗，但应密切观察。

白癜风。白癜风患者外阴部有白癩，大多身体其他部位亦有，边界清楚，纯白色，与皮肤相平，无角化、增厚以及炎症等改变，弹性也正常，不痒。

继发性白化病发生于疤痕，常在放射、皮肤烧伤后，皮肤呈白色，但厚而软，表皮甚薄，缺乏弹性，并不痒。

继发性外阴过度角化。各种慢性外阴病变的长期刺激，都可引起外阴表皮过度角化，脱屑而呈白色。这些慢性外阴疾病包括糖尿病性外阴炎、霉菌性外阴炎、外阴擦伤、湿疣等。其症状有局部瘙痒、灼热或疼痛等，与外阴白斑有时不易区别，但经治疗后症状会明显改善。

二、尿道的卫生保健

1. 中老年妇女泌尿道感染

据医学资料统计，年轻妇女的尿道感染率约为 1% ~ 3%，65 岁前其发生率不足 6%，65 岁后约升至 20%，80 岁以后则增高至 23% ~ 50%。从这些数字说明，妇女年龄愈高，其发生率也增加。那么，这是什么原因呢？归纳起来，有以下几个方面：

绝经后雌激素低下，不但使膀胱粘膜萎缩变薄，抵抗

外来细菌侵入的能力下降，而且膀胱自身防御机制也削弱。

女性尿道较短，而且又邻近阴道入口，中老年时期阴道萎缩，将尿道口向阴道内上方牵拉，有利于阴道内的细菌侵入尿道，容易发生尿道炎及膀胱炎。

中老年妇女会阴及盆底的肌肉松弛，往往有阴道前后壁膨出，影响膀胱，易出现残余尿，增加了感染机会。

老年妇女多有尿失禁、肛裂等疾患，外阴部位经常遭受尿、粪浸渍，因此，也增加了泌尿道感染的机会。

此外，中老年妇女多有神经性膀胱失调，如伴发糖尿病或有肾功能不全时引起酸化障碍，有利于细菌繁殖。

泌尿道下尿路感染时，典型的症状为尿频、尿急、尿痛、排尿困难和尿失禁，严重时可伴有血尿、脓尿。如果感染扩展至上尿路时，常伴有全身发冷发热，肾区疼痛等症状。但需注意的是，很多中老年人泌尿道感染并没有症状，这种情况往往不易被发现，往往做尿检验才被发现。

为了预防本病的发生，应注意保持外阴的清洁卫生，勤换内裤，注意劳逸结合，加强营养，增加机体抵抗力。一旦发现患有泌尿系统感染时应积极治疗，尤其是症状明显者，短期小剂量应用雌激素配合抗生素治疗可提高疗效。具体可用乙炔雌二醇 0.125 毫克，每晚口服一次，同时应用抗菌素治疗，如复方增效联磺片每次口服 1~2 片，每天 2 次。持续用药至症状消失，尿培养阴性后 1~2 周停药。

2. 尿失禁

有些老年妇女常患一种尿失禁病，得了这种病以后，不仅影响生活起居，还妨碍了出门探亲访友，造成烦心和痛苦。

什么叫尿失禁？尿失禁就是控制不住小便，尿液不能在膀胱里贮存，随时可能从尿道口流出来。据统计，约 40% 的老年妇女，有尿失禁的现象，男性较少。

老年妇女容易发生尿失禁症，原因主要分为以下几种：

张力性尿失禁，这种尿失禁主要是由于膀胱及尿道四周支持组织松弛，膀胱底部下垂，尿道随之下移，尿疲乏收缩下降，当咳嗽、打喷嚏、大笑、弯腰或提举重物等使腹腔压力增高时，膀胱压力增高而尿液流出。

溢出性尿失禁，此种尿失禁是由于病人控制排尿的神经功能失调，膀胱肌肉张力减弱，尿路下段受阻，而导致排尿不畅，使尿液在膀胱内储存越来越多，当膀胱内尿液达到一定程度时，膀胱内压力也随之上升，小便就会从尿道口自行溢出，因此称为溢出性尿失禁。

紧迫性尿失禁，由于气候的突变，膀胱受炎症、肿瘤、异物、结石等刺激，这些刺激因素作用到中枢神经系统，立即造成排尿冲动，产生紧迫的排尿感，加之失去控制的逼尿肌收缩能力减低而出现尿失禁。

有一些老年妇女，因年轻时生育过多，或患有子宫下垂，而使膀胱和尿道向下移位，也容易发生尿失禁症状。

此外，老年妇女过去患有慢性尿道炎症，由于长期刺激，可使尿道口长一种息肉样肿物，医学上叫尿道肉阜，它可以妨碍尿道口关闭，以至造成尿液漏出。

全身性因素是因老年人的大脑皮层排尿中枢、神经细胞的功能随年龄增加而衰退，对膀胱的排尿动作控制失灵，结果产生尿失禁现象。老年人如果因睡眠不好，而经常服用过

量的镇静剂、安定剂等，也可以引起尿失禁。

临床上为了便于治疗，尿失禁分为四度：第一度，当咳嗽、打喷嚏、大笑时有尿失禁现象；第二度，每当进气时有尿失禁；第三度，直立时有尿失禁；第四度：卧床时有尿失禁。

患有尿失禁的老年妇女，因经常尿裤子，精神十分痛苦，且易引起外阴炎。一旦有严重的尿失禁，应及时去医院检查，找出原因，积极治疗。

如果是因子宫脱垂引起尿失禁，可用子宫托，同时加强会阴部和盆腔底部肌肉锻炼。具体做法是，在静坐时，做收缩肛门的动作，大约有 2/3 的病人，做这种锻炼后，可以使病情明显减轻。

晚上不要吃粥并限制饮水量，以免尿床。白天日常活动时，可使用弹性尿垫，对尿道口给予压迫，尿垫的材料要吸水性强，底面要用防水材料，这样可以吸收少量漏出的尿液。

睡眠不好时，不用或少用安眠药或镇静药。如果尿失禁是脑皮层排尿中枢神经细胞功能衰退引起的，可以服用抗胆碱类的药物，如普鲁辛等治疗，这类药物可以促使膀胱肌肉松弛和增加膀胱容量。

如果因尿道肉阜，使尿道外口关闭不严，可以请泌尿科医生作电灼或切除，即可消除尿失禁。由于尿失禁，使阴部、大腿内侧，经常潮湿和尿液浸渍，容易引起皮炎，可用开水烫洗尿布，在阳光下晒干使用。

对于严重的尿失禁，有的病人可能需要放置导尿管，或由医生做膀胱尿道手术，才能治愈。

对于一、二度尿失禁的老年妇女，一般不属于病态，可采取以下几种方法自我保健，自我治疗。

及时小便。小便的间隔时间不宜太长，而且每次排尿时有意中断排尿 1~2 次，以加强锻炼尿道括约肌的收缩力。

肛门收缩锻炼。即患者使自己的肛门一收一缩，每次 10~20 分钟，每天锻炼 2~3 次。

必要时可服中药补中益气汤或针灸治疗。此外，对有外阴炎者，可每日用 1:5000 高锰酸钾坐浴 1 次，每次 15~20 分钟，擦干后外阴部可涂些消炎油膏。

三、子宫的卫生保健

1. 盆腔炎的防治

女性盆腔生殖器官炎症（盆腔炎）包括子宫炎、输卵管卵巢炎、盆腔结缔组织炎及盆腹膜炎，是妇女常见病之一。

盆腔炎又叫盆器炎，可一处或几处同时发病。由于输卵管、卵巢统称为附件，且输卵管发炎时常波及“近邻”卵巢。因此，又有附件炎之称，附件包括在盆腔炎之中，发病率最高。

引起盆腔炎的病原体的种类繁多，有溶血性链球菌、厌氧链球菌、金黄色葡萄球菌及大肠杆菌等。这些病原体可来自外界（空气、医疗器械等）或自体（皮肤、尿路、肠道及呼吸道内的致病菌）。

盆腔炎大多是由于原体经流产、分娩造成的生殖道创伤或胎盘剥离面，或经期子宫内膜剥脱面以及生殖器手术的创面侵入生殖器所至。致病菌可由肛门、外阴进入阴道，沿粘膜上行，通过子宫颈、宫内膜、沿输卵管蔓延至盆腔；邻近

器官的感染，如阑尾炎，结肠憩室炎等可直接播散到输卵管与子宫。

盆腔炎有急性与慢性之分。

急性盆腔炎者发病急，病情较重，患者皆有不同程度的发冷、发烧和小腹痛。伴发腹膜炎时，可有消化系统症状，如恶心、呕吐、腹胀等，肠壁受刺激可有腹泻症状，直肠受压可出现排便困难；有时泌尿道也可出现受激惹或压迫症状，如尿痛、尿频，排尿困难等症。末梢血化验白细胞增高。

慢性盆腔炎病情常较顽固，多形成输卵管、卵巢粘连包块，且与周围粘连，抗炎药物不易进入，因而，不容易彻底治愈。当机体抵抗力下降或过累时，常急性发作，患者可有低烧、小腹坠胀、隐痛、腰骶部酸痛等症。在劳动后，性交时或月经前后，出现月经血量增多、月经过频、经期延长等月经变化，常并发有继发性不孕。

急性盆腔炎的治疗必须及时、彻底（用足药量），且最好采用综合治疗。急性发作时，应卧床休息，取半卧位（使炎症局限于低盆腔，减少蔓延的机会），多饮水，进食易消化有营养的流质饮食，进食不佳者应静脉补充葡萄糖，电解质，并注意纠正酸碱平衡及水电质紊乱。

2. 子宫颈炎的防治

子宫颈炎是妇科炎症中最常见的疾病，多发生于分娩、流产和手术后的子宫颈损伤，或局部长期刺激所致的。子宫颈炎分急性和慢性两种。

急性子宫颈炎患者感到轻微的发热，阴道流溢大量脓样

白带，下腹部发胀，也可有全身性急性炎症症状。妇科检查时，会发现子宫颈口红肿，周围有若干大小不等而颜色鲜红的糜烂圈。

慢性宫颈炎又称子宫颈糜烂，由于炎症扩散和炎症侵蚀时间过长，白带会经常增多，带色白黄相兼，间或伴有血丝，有特殊的臭味。同时自觉腰背酸痛，小腹下坠，隐隐作痛。在做妇科检查时，会看到子宫糜烂、增生肥大、息肉、腺体囊肿。

大约半数以上的妇女有宫颈炎。为什么宫颈炎是女性的多发病呢？这要从子宫颈本身的生理解剖和承担的功能谈起。

子宫颈是子宫腔的门户，是宫腔与阴道相互交通的必由之路，精子则必须闯过宫颈进入宫腔及输卵管，宫颈又是防范致病微生物侵入内生殖器的一道重要防线。

成年妇女的子宫颈外观像一枚老式铜钱，但实际上是一个长 2.5~3 厘米，宽约 2 厘米的圆柱体，未娠时，宫颈中央的孔（子宫颈管）直径仅是 2~3 毫米宽。

子宫颈管的内膜皱褶多，且内膜上还有错综分叉的腺体，犹如“暗道”，难怪致病菌侵入藏匿后，不易彻底消除。所以，慢性宫颈炎患者服用抗生素常无效。子宫颈管内膜，是由无数个圆柱形细胞依次排列组成，而子宫颈突露在阴道部分的表面，由喜欢酸性环境的鳞状上皮覆盖。当经期延长，经血淋漓，月经血量过多，或经常用肥皂水冲洗阴道时，则长期浸泡在碱性液中的鳞状上皮脱落，形成宫颈糜烂，即成为慢性宫颈炎。

预防子宫颈炎一定要注意下身卫生，每晚洗涤会阴，保持外阴部清洁。内衣裤要常换常洗。注意月经期及性生活卫生。患子宫颈炎，特别是急性期间，要多休息，暂停性生活，因为局部刺激会使炎症加重并可能发生癌变。

治疗子宫颈炎，常用以下方法：

服药。以 1 : 1000 新洁尔溶液或 1 : 5000 高锰酸钾溶液冲洗阴道，可清洁阴道，消炎，提高阴道抵抗力，促进子宫颈上皮增生。

宫颈上药。用呋喃西林阴道片（栓剂）塞入阴道后穹窿部，每晚塞药 1 ~ 2 片，10 天为一疗程。

电灼和火熨。利用热量作用于子宫颈表层及子宫颈管浅部的炎症组织，使之坏死结痂、脱落，脱落后则上皮生长，使伤口愈合。这种方法需在医生确诊后于医院内进行治疗，疗效显著，往往一次电灼或火熨即可痊愈。

3. 子宫脱垂的防治

妇女的子宫在盆腔中有一定的位置，如果子宫的正常位置，沿阴道向下移动或脱出，就叫做“子宫脱垂”。

据对 500 例子宫脱垂病人的年龄分析，绝经后期占 61.3%。一般认为，60 岁以上妇女约 1/4 患有不同程度的子宫脱垂，其中 10% 却无常见症状。有的患者，小腹、阴道、会阴部有压迫感和下坠感，自觉肿物从阴道脱出，开始时仅在行走或劳动时症状加重，卧床后消失。继之肿物终日脱出在阴道外，需用手还纳方能复位。老年患者多数伴有排尿不畅或失禁。

近年来，由于计划生育的实施，妇女保健工作的加强，

子宫脱垂的发病率明显下降。

绝经后子宫脱垂发病率上升的原因主要是卵巢功能减退，雌激素不足，使盆底肌肉张力下降，盆底筋膜坚韧度减退子宫韧带失去弹性，整个盆底支持组织松弛无力。

此外，随着年龄的增长，雌激素缺乏使生殖器萎缩，子宫肌层变薄，体积缩小，易从阴道中脱出。也有些老年妇女子宫脱垂年轻时就有，由于程度尚轻，没自觉症状，绝经后逐渐加剧，症状越来越明显，有的子宫脱垂伴有尿道脱垂，膀胱膨出等症状。

引起子宫脱垂的主要原因是：

分娩时产道受损伤，会阴裂伤后又没有及时修补好；生育频率过多、过密，使支持子宫的盆底组织过度伸展或撕裂；

产后过早地参加体力劳动，特别在未满月或几天就提重物、挑担，蹲着干活以及产后作不适当活动，或过多地仰卧引起子宫后倾；

绝经期及哺乳期妇女体质虚弱，盆腔组织松弛，对阴道与子宫的支持力减弱；

在子宫后位的基础上，长期腹压增加，如慢性咳嗽，习惯性便秘及经常蹲位工作的，都易造成子宫脱垂；

平时缺乏体育锻炼，体质虚弱，肌肉松弛。

子宫脱垂的病症分为 度： 度脱垂一般是指子宫颈下降距阴道口不到 4 厘米，其他不适症状不明显。 度脱垂是指子宫颈已完全脱出阴道口外，出现下身下坠感，腰酸腹胀，白带增多， 度脱垂是指子宫颈与子宫体已全部脱出阴道

外。

由于脱出的宫颈长期暴露在外，经常受到磨擦，很容易破皮感染溃烂，流出脓样的白带和血水。患者行走不便，月经紊乱，经血过多或有不规则的阴道流血，同时出现尿频、尿失禁、排尿困难等严重症状。

患了子宫脱垂，一定要去医院检查诊断。医生会根据子宫脱垂的程度、病人的年龄和健康的状况，选择治疗方法。常用的治疗方法如下。

中药治疗。气虚型即自觉有物下坠，小腹下坠，腰酸胀感等，可给补中益气汤。肾虚型即腰酸腿软，小腹下坠，头晕耳鸣等，可给大补元益加味。湿热型即子宫脱垂伴有溃疡感染，小腹坠痛，心烦内热时给以龙胆泻肝汤。

针灸治疗。主穴维胞（关元旁开6寸）大幅度捻转，病人有子宫提升感，配穴为悬钟、三阴交、横首，每日针一次。或用子宫穴（髌前上嵴与耻骨联合中点上一横指），适用于较严重子宫脱垂，又不宜手术者，如配合膝胸卧式或提肛运动，效果更好。

子宫托是一种方法简便、有效的方法。病人可以自己掌握。晨起放入，晚间取出，可维持子宫颈不下降，子宫托分大、中、小三号，以用中号者较多，放托后1、3、6个月定期复查，如脱垂程度减轻，宜换小号。

手术治疗。对Ⅱ度及Ⅲ度子宫脱垂，或用非手术治疗无效、自觉症状不减轻、又不要再生育者适用，需经医生检查后，决定采取哪种手术方式。

预防子宫脱垂应做到以下一些注意事项。

对青年妇女要做到晚婚、晚育。月经期、怀孕期要避免过度劳累，不要干重体力活、下蹲弯腰。产后要注意营养及个人卫生。要多吃富有营养的肉类、蛋类等食品，多吃水果、蔬菜。

哺乳期不宜过长，一般以 10~12 个月最合适。产后两三天可适当下地活动，做产后操，使骨盆底部的肌肉得以锻炼而保持良好的支持作用。产后三个月内不做重体力劳动。

对中老年妇女，要养成每日有规律的大便习惯，注意腹部和阴部的肌肉运动。要积极治疗盆腔肌瘤、慢性咳嗽、便秘等病。

4. 功能性子宫出血的防治

功能性子宫出血，指内分泌调节系统的功能失常而引起的月经的紊乱和出血异常，可分为无排卵型和有排卵型两类。在诊断功能性子宫出血前，一定要排除妊娠、肿瘤、炎症、外伤及全身出血性疾病所引起的子宫异常出血。功能性子宫出血又称功血。

此病的病因是神经内分泌调节系统失常。在正常情况下，整个月经周期中，下丘脑——垂体——受精卵——卵巢相互影响，互相制约，维护动态平衡，此为月经周期的神经内分泌调节系统，称为性轴。但是此轴的活动又受大脑皮层的控制，所以，从大脑皮层到卵巢，任何一个环节发生障碍，均可破坏此平衡，导致卵巢功能紊乱，影响子宫内膜，引起功能性子宫出血。

机体内外的许多因素，如精神过度紧张、恐惧、环境和气候的骤变，心情忧郁及其他全身性疾病，都可通过大脑皮

层中枢神经系统影响下丘脑——垂体——卵轴的相互调节。营养不良、饥饿、贫血及代谢紊乱也可影响激素的合成、运转及作用而导致月经失调。

更年期的妇女卵巢开始衰退，卵泡减少，存留的卵泡对垂体的促性腺激素感应性降低，雌激素的分泌减少，对垂体的反馈抑制减弱，血内促性激素含量增高，但达不到排卵前的峰值。所以，虽有卵泡发育而不排卵。近年来也有人报道，吸烟妇女易诱发功血。

5. 老年性子宫内膜炎的防治

老年性子宫内膜炎，主要是由于女性阴道上行性感染的一种疾病，由于老年期生殖器官变化的特点，仍有一些人患此病。因此，了解这一病的防治实属必要。

发病时，老年性子宫膜炎常与老年性阴道炎同时存在，主要表现为白带增多，有时排出稀薄血水，但大多数人没有全身症状，如果病情发展，子宫内膜感染加剧，子宫可产生积脓，阴道内一阵一阵的排出恶臭脓液，并混有少量血液，小腹隐痛并伴有发烧。

本病发生的原因主要有以下几个方面：

老年妇女雌激素不足，萎缩的子宫内膜很薄，上皮缺损，再生能力和修复能力减弱，更无周期性剥脱，故易发生感染。

患老年性阴道炎时，阴道内细菌丛生，成为子宫内膜炎感染源。

子宫颈管腺体萎缩，颈管内无粘液塞形成，不能阻挡细菌的上行性感染。

当宫颈管狭窄或宫颈闭锁时，宫腔内分泌物引流不畅，加上感染因素而引起子宫内膜炎以致积脓。

如患子宫息肉或子宫肌瘤，常使宫颈管关闭不严，也容易导致细菌的侵入。总之，当阴道出现白带增多或有稀薄血水样分泌物排出时，特别是排出恶臭脓液时，要考虑到老年性子宫内膜炎的可能性，应及早进行妇科检查，如确诊为本病，可用雌激素治疗。

四、骨脆、骨折

1. 更年期后妇女容易发生骨折

在医院骨科门诊中，更年期后，尤其是绝经后的妇女发生各种骨折的情况屡见不鲜，她们虽然有外伤史，如跌倒或撞击后发生骨折，但有时受伤的外力并不重，或只是一些轻微的外伤就发生了骨折，这是什么原因呢？有办法预防吗？

发生骨折的原因主要是骨质疏松，据有关资料统计，更年期过程中妇女，有 25% 患有骨质疏松症，其中 80% 出现于绝经后期。骨质疏松主要是由于卵巢功能下降、雌激素分泌减少所致。人体中有一种“甲状旁腺激素”，是调节体内钙磷代谢的主要激素之一，能刺激骨质消溶；而雌激素有抗甲状旁腺激素的深骨作用。更年期后的妇女，尤其是进入老年期的妇女体内雌激素水平日渐低下，对甲状旁腺激素的拮抗作用也随之减弱，以致发生骨质疏松。骨质疏松后骨蛋白、骨钙缺失，致使骨的强度减弱和脆性增加。

骨质疏松女性较男性多见，并较男性早 10~15 年发生。男性一般在 70 岁之前不出现骨质疏松，而女性在卵巢功能衰退后骨质逐渐减少，吸烟的女性及体型瘦长的妇女更为明

显。骨折发生的部位常见于：

脊柱压缩性骨折。

前臂骨折，主要为挠骨远端骨折。进入更年期后的妇女发生此种骨折比更年期前增加 10 倍，而男性无此种倾向。

肌骨颈骨折，绝经后的妇女股骨颈骨折的发生率随年龄的增长而升高。

骨质疏松症没有什么特殊的临床症状，主要表现为腰背和四肢慢性疼痛，需经化验血钙和尿钙等多方面检查，才能确定。

一旦确定诊断，需长期用雌激素进行治疗和预防，不能随意中断，否则又将发生骨质丧失，而且迅速恢复到未治疗前的低水平。也就是说，停用激素后骨质丧失加速进行，犹如绝经后头三年一样。值得注意的是，凡机体脂肪量少、有吸烟史及早年做过卵巢切除手术者，皆为骨质疏松的危险因素，需在医生指导下及早预防用药。

2. 股骨颈骨折的治疗

随着年龄的增长，人体的内分泌功能也随着改变，骨质疏松易发生在 50 岁以上的人群中，特别是中老年妇女。当不慎跌倒时，有人容易发生股骨颈骨折。当骨折有移位时，症状常很明显，患处侧髋部较剧烈疼痛，活动受限。

另外，也有一种嵌插型骨折，临床症状常不明显，有时甚至还能步行或骑车，因此容易被忽视。如果中老年人受伤后，不管症状是否明显均应请医生检查，必要时做 X 线检查，以得到明确的诊断。

受伤后，转移过程中，应尽量不再使用患肢负重，避免

搬动,根据具体情况决定牵引或手术治疗方案。在股骨颈骨折后的3~5年内,部分患者会发生股骨头缺血坏死。如果患者恢复正常活动以后,又出现患侧髋部疼痛,应注意排除这种可能性。

对无移位的骨折,采用牵引治疗。可用皮肤牵引3~4周。牵引后,可逐渐练习扶拐下地,患肢不应负重,直至骨折愈合。有移位的骨折,则需手术治疗。

骨折后卧床休息时,应注意避免受凉,防止呼吸道感染,保持大便通畅。注意移动体位,防止发生褥疮。

第三节 防治疾病保健

一、妇女恶性肿瘤的营养防治

女性恶性肿瘤最多见的是乳腺癌、宫颈癌、肺癌、胃癌与肝癌,其发病频度各地有所不同,如天津妇女恶性肿瘤以肺癌为第一位。现结合我国资料提出几种常见癌瘤的营养防治措施。

1. 乳腺癌的营养防治

医学研究表明,脂肪摄入量与乳腺癌死亡率正相反,总热量与脂肪摄入高,可增加脑垂体脂肪摄入激素分泌,雌醇增多,有促癌作用。

女性乳腺癌流行因素研究结果也发现,妇女月经初潮年龄提前、月经停止年龄推迟、初产年龄晚、乳腺癌家庭史以及40岁以后发胖皆与乳腺癌发生有关。

脂肪和蛋白质。总脂肪摄入量、总热量与饱和脂肪酸、

单不饱和脂肪酸、饱和脂肪酸摄入量、总热量与蛋白质、胆固醇摄入量高，蔬菜摄入量低为危险因素，而大量蛋白质可减少乳腺癌发生的危险性。

蔗糖。流行病学调查指出，蔗糖摄入量高是 45 岁以上妇女发生乳腺癌的危险因素。

食物纤维。粗纤维摄入量高有保护作用。国外资料表明，食物纤维含量高可预防妇女乳腺癌，有人研究 10 位素食的绝经前妇女，她们尿中雌激素排出量为非素食者的 2~3 倍，血清雌激素水平也较低，并见到素食者从粪便中排出雌激素较多。

维生素。维生素 C 和胡萝卜素摄入量增加可降低乳腺癌发生率。调查指出，患乳腺癌妇女平均血浆维生素 E 水平 4.7 毫克/升，而对照组为 6 毫克/升。乳腺癌病人尿中维生素 B₆ 代谢产物 4-吡哆酸低于对照组，乳腺癌易复发。

微量元素。锌摄入量与乳腺癌发病率正相关，摄入锌过多可促发乳腺癌。乳腺癌患者血硒显著低于正常人，血浆水平低者乳腺癌易复发。

由此可见，预防乳腺癌应控制热量、脂肪摄入量，多食植物性食品，少用蔗糖，要有充足的硒、碘、胡萝卜素、维生素 E、维生素 B₆、维生素 C，避免锌过多。

2. 宫颈癌的营养防治

子宫颈癌年龄分布于 20~45 岁，尤其是原位癌多发生于 20~30 岁。与病毒感染、生育史、民族等有关，营养为重要因素，大部分患者有营养不良状况。

有人观察宫颈癌患者中 胡萝卜素低于对照，胡萝卜

素摄入量低是宫颈癌发生的危险因素。调查显示，维生素 C 摄入量增加时，宫颈癌发生的危险性降低。

贵州肿瘤防治所研究发现，宫颈癌、乳腺癌、卵巢癌病人治愈而未复发患者，血浆铜水平与正常组比较无显著差异，现症和远期复发者血浆铜则显著高于非复发长存者和正常人。远期复发者血浆锌显著低于正常人及非复发组。铜锌比值以远期复发组最高。现症组铜锌比值亦显著高于正常及非复发组。

血浆铜与铜锌比值可作为诊断妇女恶性肿瘤及预后的指标。有人调查宫颈癌患者与铜摄入量高有关，可能因铜有抗硒的作用，大剂量铜可在动物身上产生缺硒症状。

3. 胃癌的营养防治

胃癌危险因素以饮食因素为主。研究胃癌与饮食的关系发现，高盐饮食、盐腌食物、三餐不按时、进餐速度快、过饱饮食、热烫饮食可增加胃癌危险性。

植物类食品如新鲜蔬菜、鲜豆类、豆及豆制品、水果摄入频度与胃癌存在负相关。日本某些地区以新鲜土豆为主要食品，胃癌死亡率低，新鲜土豆和蔬菜丰富的地区胃癌死亡率最低。动物类食品如淡水鱼、禽、蛋、奶及奶制品和鸡鸭肉的摄入频度增加可降低胃癌危险性。

维生素 C 和维生素 A 对胃癌的发生有较强的预防作用，调查结果认为，大蒜、葱、韭菜及维生素 C、维生素 A 对胃癌发生有预防作用。

脂肪尤其是饱和脂肪酸摄入量高易患胃癌，腌肉、腌鱼生成的二级胺，剩菜形成的亚硝酸盐产生亚硝酰胺与胃癌有

关。

多次病例对照研究发现，胃癌患者淀粉消耗量大，谷类的大量消耗与胃癌有关。可能由于胃的酸性产物对致癌剂有较高对抗作用，碳水化合物刺激胃酸分泌的作用比蛋白质小得多，长期大量消耗淀粉食物的习惯影响了胃酸的分泌机制，从而使胃粘膜外源性致癌物更为敏感。

我国资料表明，食道癌、胃癌、肝癌的死亡率与血硒呈负相关。某些品种的香菇有抑制体外胃癌细胞增长的效果。

所以，预防胃癌要做到：食品新鲜，食物要在冰箱保存；减少食盐，每日要少于10克，多吃新鲜蔬菜水果，适量食用蛋白质丰富的鱼、牛奶、蛋；饮食有节定时定量，戒烟，少饮酒，对有萎缩性胃炎者应补充维生素C、维生素B₂、维生素E及硒。

胃癌患者手术前应补充足够的蛋白质，以及适量的维生素A、E、B₁、B₂、B₆、C和钙。晚期不能手术者在化疗放疗的同时，应补充足量的维生素A、B₂、B₆、C、E和胡萝卜素、硒。

总之，为防治胃癌，妇女要养成正确饮食习惯，蛋白质、脂肪要适量，避免淀粉过多，少吃盐腌、烟熏、油炸食物，要有充足的维生素A、B₂、C、E及硒。

4. 肺癌的营养防治

肺癌的发生率大城市高于农村，全国以京、津、沪三市与河北省为高。肺癌死亡率与大气污染、吸烟有关，维生素A与胡萝卜素缺乏与肺癌发病关系密切。

家族妇女接受不完全燃烧的煤、石油气产物污染的空气

最多，另外被动与主动吸烟也可使妇女引发胃癌。

膳食中维生素 A 高者肺癌发病率低，胡萝卜素摄入量与肺癌发生率负相关。维生素 A 类缺乏或不足时上皮细胞即受到破坏，增加机体对化学致癌物的敏感性。血清维生素 A 水平与体液免疫水平及抗体形成有关。

一般认为体液免疫系统较稳定，不易受营养不良影响，但当维生素 A 缺乏时则对体液免疫力功能有影响，可能与维生素 A 刺激免疫球蛋白的合成或分解，维生素 A 可以影响溶酶体的稳定性。所以，可以用维生素 A 类食物预防肺癌。

癌瘤患者用阿霉素作化疗时，补以适当的维生素 E，可有 69% 的患者不发生脱发。如在化疗开始前 5~7 日服用维生素 E 效果更好。

因此，为预防妇女发生肺癌要改善空间环境，禁止吸烟，多摄入维生素 A、胡萝卜素、维生素 E 与硒，治疗期间膳食中也需要含此四种营养素。

二、中老年妇女心血管疾病的营养防治

1. 高血压的营养防治

30~40 岁的中年妇女，血压患病率低于男性，而至绝经期前后高血压患病率增加，有的地区高于男性。老年妇女高血压患病率高于中年。

高血压的预防与生活规律化、保持精神愉快有关，而营养防治为有效措施，多年来建议要控制热量以控制体重，避免血压上升，蛋白质也不可过高。

为防治高血压，要采用高膳食纤维低盐膳食，避免高蛋

白质、高脂肪、低维生素 C，同时要相对地高钙、高镁、高钾。钾的摄入量与血压呈负相关，素食者血压多低于荤食者，与其膳食中纤维与钾较高而有关，如每日增加钾，虽不限盐也可见到血压有轻微下降。

有人测知 55~80 岁妇女，每日摄入适量钙、维生素 D 者，收缩压显著低于摄入钙、维生素 D 不足者。

血钙与血压成正比，患高血压时血管平滑肌内钙含量增加，肌细胞膜钙内流增加，但血管肌张力增强，血压升高。各种降压药皆降低细胞内游离钙，其降低度与血压下降幅度正相关。高血压患者血清中钙的含量低，表明钙可能从细胞外转移到细胞内，造成血清钙浓度的减少。这种钙的异常转移，被认为是由于膜离子泵结构或功能异常所致。有人提出，低钙摄入与高血压发生率的相关程度高于高盐摄入或低钾摄入与高血压发生率的相关性。

血压正常者摄入每日 1 克钙，9 周后妇女血压下降 5%，男性则 6 周后降 9%。原发性高血压患者日服 2 克碳酸钙，3 个月后有 61% 的人血压压下降至少 1.33 千帕（10 毫米汞柱）。

镁可自同一平滑肌细胞表面取代钙。镁缺乏时，钙进入血管肌细胞的流速增加，因而增加血管收缩性，并且加强体液加压物质的血管收缩效果。镁缺乏的患者中 50% 血压高，补镁后恢复。

有人研究了已被控制的原发性高血压病人，4.5% 有血镁低，而且不论其血钾高低，与血镁水平正常的人比较，需更多的降压药才能控制其血压。由于细胞镁缺乏时，血清镁

可能正常，因此，实际上镁缺乏而未被发现的人还有不少。

限钠以降血压的效果比较明显，平均钠摄入减少，可使收缩压下降，在老年高血压患者中更为明显。血压与尿中的钠镁含量比值正相关，50~59岁女性更显著，而尿钾、尿钙，尿中钙镁含量比值与血压负相关。另外，膳食中钠与舒张压呈显著正相关。

电解质与血压关系研究证明，钠的排出量与血压及血压随年龄增长的幅度密切相关，故终生限盐（加以减体重、限酒）对平抑血压有良好作用，可降低心血管病的发病与死亡。食盐摄入量超过每日11克的人群高血压患病率明显高于食盐摄入量低于每日11克的人群。

此外，口服避孕药中，人工合成的雌激素可致血压轻度升高，停用后可恢复。所以避孕药不可持续服用时间过长。

总之，为了防治妇女高血压，在营养方面要注意控制热量，蛋白质、脂肪要适量，膳食中应多摄取纤维素、钙、镁、钾，维生素C、锌，而降低钠的摄入量，用长效避孕药者需注意血压情况。

2. 高血脂症与冠心病的营养防治

美国调查该国妇女每年死于冠心病者约25万，35~39岁之间的白人妇女中冠心病为仅次于乳腺癌的第二位死亡原因，50岁以上妇女中则为首位死亡原因。女性冠心病猝死年发生率仅为男性1/3，但是一旦出现症状，死亡率与男性相近，而心肌梗塞的病死率高于男性。

我国现在人口逐步老化，中老年女性的冠心病死亡率显著低于男性。急性心肌梗塞发病率男性高于女性，而急性心

肌梗塞的病死率却是女性高于男性。

妇女冠心病的危险因素为高血压、吸烟、高血脂、糖尿病、肥胖,妇女对高血压的耐受性较男性高,在同样血压水平时女性患冠心病危险较男性高,在同样血压水平时女性患冠心病危险较男性低,猝死危险性低。

血脂方面,中老年女性高密度脂蛋白胆固醇量高出男性。妇女自然停经后,低密度脂蛋白胆固醇升高,而高密度脂蛋白胆固醇降低,对血脂代谢有不利影响。心脑血管病患者血清中高密度脂蛋白胆固醇含量明显低于健康人,低密度脂蛋白胆固醇与高密度脂蛋白胆固醇的比值,可作为判断脂类代谢紊乱与动脉感化关系最有价值的指标,此比值一般女性低于男性。

体重过重可降低血清中高密度脂蛋白胆固醇的含量,如果长期用高脂肪、高胆固醇膳食可使血脂水平显著升高,再给高剂量食盐,则血清中血脂含量升高更明显。

近年对甘油三酯与动脉粥样硬化形成研究较多,认为高血脂症可促进巨噬细胞及内皮细胞变为泡沫细胞而导致动脉粥样硬化。

3. 高血脂症及动脉粥样硬化的营养防治

要控制热量以防体重上升,蛋白质要用量适当,高蛋白质膳食致动脉粥样硬化作用高于低蛋白膳食。有人发现尸检中动脉粥样硬化病变的严重程度与其生前动物蛋白摄入量呈正相关。大豆蛋白对动脉粥样硬化有防治作用可能有如下原因。

大豆蛋白可干扰胆酸在小肠的重吸收,又可促胆酸通

过粪便排泄，胆酸排泄增多，肝脏中的胆固醇就会转变成胆酸，减少体内胆固醇含量。

人类动脉粥样硬化病变与赖氨酸摄入量呈正相关。大豆蛋白中赖氨酸与精氨酸的比值为 1，而酪蛋白中比值为 2，鱼蛋中比值为 1.44，动物实验表明，食用大豆蛋白与鱼蛋白和酪蛋白相比皆有显著降低胆固醇的作用。摄入动物蛋白质多的人血浆中赖氨酸/精氨酸比值为 3.5 : 1，或更高，可以增加动脉粥样硬化的危险性，如多食素食可显著降低动脉粥样硬化。

内皮弛缓因子可抑制血小板凝聚及单核细胞附着。因此它有抗动脉粥样硬化作用，

膳食中脂肪总量是影响血胆固醇的主要因素。碳水化合物热比 44% 膳食，12 个月后试验组血清血脂浓度下降幅度显著，原来血清血脂浓度高者下降更多，所以低脂肪高碳水化合物膳食应推广，结合我国习惯，碳水化合物热比应在 64% 左右。

饱和脂肪可升高血胆固醇，单不饱和脂肪与多不饱和脂肪皆有降血脂作用，富含油酸的橄榄油有更好效果。膜脂质的多不饱和脂肪酸的酰基增多并放出一些比较稳定的分解产物，其中有些有毒性。

油酸可以代替饱和脂肪酸，使低密度脂蛋白胆固醇受体活力恢复而降低血浆胆固醇，又可减低血小板的聚集作用。红细胞磷脂中的单不饱和脂肪酸与冠心病、高血压性心脏病、脑卒中死亡率皆呈显著负相关。其中以油酸与冠心病和高血压心脏病负相关最明显。

值得注意的是,红细胞磷脂中的 n-6 不饱和脂肪酸与三种心血管病死亡率呈显著正相关,故单不饱和脂肪酸如油酸有降血脂的功能,而无增加过氧化脂质的缺点。膳食中饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸最好做到 1 : 1 : 1。油酸含量较多的油脂有花生油、米糠油、橄榄油等。

动物实验比较,不同食用油与动脉粥样硬化的关系,加猪油饲料可显著增加血清胆固醇和甘油三酯,增加血清、心肌和肝脏中饱和脂肪酸含量,使每只动物都发生血管内皮细胞排列紊乱和肿胀。

近年发现,鱼油有防止动脉粥样硬化的作用。鱼油升高的机制是刺激高密度脂蛋白胆固醇合成酶,降解酶活性降低,从而使肝脏合成高密度脂蛋白胆固醇增多。浓缩鱼油防止动脉粥样硬化形成的机理,可能是鱼油入体后先影响肝脏合成低密度脂蛋白胆固醇,血浆血脂浓度下降,低密度脂蛋白胆固醇合成减少,因而很少留在血管内膜,管壁中层的平滑肌细胞增殖减少。又因高密度脂蛋白胆固醇升高,可将动脉壁多余胆固醇运到肝脏去降解排泄。

浓缩鱼油又可以限制血小板释放诱发动脉粥样硬化形成的因子,同时血小板合成的动脉粥样硬化保护因子增多,再加上浓缩鱼油可使血脂和纤维蛋白原水平降低,进而阻止血粘度升高,以上因素均可抑制动脉粥样硬化的形成。如食用脂肪热比 30% 膳食,每日吃一次鱼油即可降低血脂浓度,并维持高密度脂蛋白胆固醇不降低。

但有出血倾向的脑血管病变患者,用浓缩鱼油时要慎重。另外,鱼油如果暴露于高温及接触空气易氧化变质,长

期食用可致体内过氧化脂质升高，故用鱼油要在低温保存。在我国提倡脂肪热比不超过 25%，老年人最好在 20%，每日热量 8000 千焦，相当于脂肪总量 42 克即可。

摄入胆固醇过多可引致血胆固醇升高。我国一般认为，老年妇女每日摄入胆固醇总量以不高于 300 毫克为宜。烹调时要避免高温煎炸动物食品，因为其中胆固醇可被氧化成为 25 羟胆固醇，促进动脉组织平滑肌细胞的退行性变，诱发动脉粥样变化。食物在微波炉中加热可减少 25 羟胆固醇的形成。

有人认为，氢化植物油制成的人造黄油不会引致动脉粥样硬化，但经动物及人体观察其引致血胆固醇升高作用与动物脂肪相同，发生动脉粥样硬化病变者概率较大。因此，人造黄油也不应多吃。

碳水化合物可防治本病，中老年妇女摄入碳水化合物热比可达 60%~65%，应以多糖为主，蔗糖要少于热比 10%。如每日摄入热量 8000 千焦，应控制膳食及各种甜食，零食中蔗糖含量少于 47 克。蔗糖可增加尿铬排出，铬缺乏是冠心病危险因素，有些人摄入精制糖后能引起“蔗糖引致的高胰岛素”。服用较多精制糖可使血清血脂浓度增加，血小板聚集力增加，从而引起动脉粥样硬化。

高膳食纤维从类或蔬菜中的纤维可改善脂质代谢，尤其是不溶于水的纤维，可以与膳食及胆汁中胆固结合而阻止其吸收。每日食苹果 2~3 个可降血清血脂浓度。2~3 个苹果中果胶相当于 6~50 克纯果胶的作用，苹果中还有其他物质有降脂作用。每日服用 15 克柑橘果胶，三周后可见血浆血

脂浓度下降。

矿物质与心血管病的关系也很密切,如补充镁可矫正因心肌缺镁而致的心率不齐,补钾亦有此作用。多数心肌梗死患者血镁都低,给氯化镁可缓解症状降低病死率及心律不齐发生率。

碘化钾可抑制动脉粥样硬化生成,每日1.5克钙可与脂肪酸结合形成钙皂而排出,故补钙可降血浆血脂浓度,并抑制血小板凝集。

铬可改变葡萄糖耐量,降低血清血脂浓度。血清硒水平与年龄呈负相关,过去多服用三氯化铬,现常用强化铬的酵母。

动物实验表明,锌与高密度脂蛋白胆固醇呈正相关,可能二者之间有特殊代谢联系,锌摄入不足对心血管健康不利。但如过分补充锌,高密度脂蛋白胆固醇显著降低。由此可见,适当改善锌营养,可对高密度脂蛋白胆固醇有利,而过分的补充锌,可以降低体内铜水平引致不良反应。

缺铜对胆固醇代谢有不利影响。一般认为缺铜是易患冠心病的一个重要因素,铜与锌的比值降低是易患冠心病主要因素。含锌高的食物如肉、蛋大多含铜低,蔬菜特别是豆制品不仅含铜高,且含植物酸多,能与锌结合成不溶化合物,锌吸收减少,铜吸收增加,因而体内铜/锌比值升高。

每日补充5毫克维生素叶酸,4周后可显著降低血浆同型半胱氨酸浓度。同型半胱氨酸与动脉粥样硬化形成有关,故降低它可有助于减轻动脉粥样硬化。叶酸可能有预防动脉粥样硬化效果。

吡哆醇缺乏可增加动脉粥样硬化的危险性。因为吡哆醇可遏制血小板聚集延长凝血时间，中等剂量（每日 40 毫克）可以防止血栓形成。尼克酸每日 3 克可降低血清血脂浓度，减少心肌梗死复发的危险性，但可能有副作用。

某些地区大量摄入维生素 C，冠心病死亡率明显降低，冠心病患者白细胞及血浆抗坏血酸浓度显著降低。多数老年人补充维生素 C 每日 1 克，12 个月后可见血清血脂浓度下降而高密度脂蛋白胆固醇上升。维生素 C 在细胞内外都有清除氧自由基和抗脂质过氧化的重要作用，但维生素 C 在低浓度时促使氧自由基生成，在高浓度时才发挥清除氧自由基的作用。中老年妇女应当每日摄入适量的维生素 C。

雌激素、孕激素皆可影响血脂，而孕激素作用更明显，所以使用长效避孕药的人更要注意，多服用有保护性膳食。

已患高脂血症冠心病的中老年妇女需严格注意膳食控制。

总之，为防治中老年妇女冠心病要控制热量，蛋白质适量，可用大豆蛋白，多用含精氨酸较多的食物，控制脂肪摄入量，脂肪热比 20%，胆固醇不大于 300 毫克/日，多用含油酸多的植物油及鱼，多用膳食纤维，如小麦糠及果胶，钙、镁、铬、硒，铜要充分，锌不可缺也不要过多，维生素 C、叶酸、吡哆醇与尼克酸要足量。

三、中老年女性其他常见病

1. 警惕高血压与冠心病

动脉是与心脏相连接、负责把氧气和营养物质运送至全身的血管。那么，心脏跳动多少次，动脉血管也就受冲击多

少次，动脉血管这么耐抗冲击，是与其构造分不开的。

动脉壁分为三层：最外面的叫保护层；中间一层最厚实也最重要，主要由弹力组织和肌肉组织组成，厚而有弹性，从而经得起血液无数次的冲击；最里面一层是内膜，十分平滑光滑，使血液畅通无阻碍地流过。

但是，随着年龄的增长，尤其因肥胖及各种病理因素的影响，动脉血管也会起变化，弹性逐渐变差，尤其大中型动脉，原来光滑平整的内膜层，会变得粗糙，血液中像米粥一样的灰色胆固醇样物质，沉积附着于血管壁上，即为动脉粥样硬化，如同泥沙液积于河床，使血液流通受到影响。

外界的和内在的各种不良刺激和精神紧张、遗传因素、摄入过多食盐、肥胖、脂质代谢紊乱等原因，会引起全身小动脉痉挛，血管内膜下纤维组织增生，大、中动脉粥样硬化，周围血管弹性变差，阻力持续增高，长期下去就形成高血压病，如果病情严重或没得到很好控制，可导致高血压性心脏病、尿毒症、脑出血等严重后果。

如果心脏唯一的营养动脉——冠状动脉发生了动脉粥样硬化，管腔变得狭窄甚至闭塞，使心脏供血不足，即称为冠状动脉粥样硬化性病变，简称为冠心病。冠心病是中老年人主要死亡原因之一。

尽管年轻人也可罹患高血压病和冠心病，但毕竟更常见和高发于40岁以上中老年人。因此，步入中年，须谨防高血压病和冠心病，应注意以下几个方面：

避免精神紧张、情绪激动，保持轻松愉快的心境。持续的心理紧张、心理疲劳会导致人体脑神经系统和内分泌系

统功能失调,使大脑皮层和皮层下血管舒缩中枢发生功能紊乱,从而引起血管痉挛和血压升高。

因此,中年人尽管一般身挑家庭与事业两副重担,应学会情绪的自我控制与转移,正确对待已发生的心理突变,培养稳定而乐观的情绪。“A”型性格的人更易患高血压和冠心病,要改变个性强、性情急躁、好竞争、好冲动的“A”型性格。

禁止吸烟。烟草中所含烟碱可直接刺激血管痉挛,并使血液中胆固醇沉积于血管壁上,引起高血压和冠心病。因此应尽量不吸或少吸烟。有统计资料表明,吸烟者比不吸烟者冠心病发病人数高5~10倍。

杜绝酗酒。适量地饮酒可以促进血液循环,但如果长期大量饮酒可使心肌细胞变性、失去弹性而使心脏扩大,同时还可使血中脂肪物质沉积于血管壁上,使血压升高。因此饮酒一定要适量。

合理饮食。首先饮食要适度,不要过食,以免导致体重过重或肥胖;其次要少盐分,避免过多的钠盐摄入,因为肥胖和食盐过多都会加重心脏负担。尤其提醒注意的是,不宜多吃动物脂肪和含胆固醇高的食物,以免引起高血脂症,宜多吃蔬菜、水果、豆制品和鱼类。

多参加体育锻炼。本病脑力劳动者发病人数比体力劳动者多一倍,因此,脑力劳动者尤其是久坐办公室的工作人员应坚持体育锻炼。

定期进行体格检查,对于高血压、高血脂、糖尿病等病症及早发现、及早控制。因高血压、冠心病有遗传倾向,

双亲或双亲之一有病史者，更应定期检查。

2. 中老年妇女贫血的防治

贫血是指血液里的红细胞数和血红蛋白量减少到低于正常人标准，并且产生苍白、乏力、虚弱、心慌等症状。人类随着年龄的增长，常伴有一些器官及系统的功能减退，也包括造血机能的减退，因此，中老年人血液里的红细胞和血红蛋白数，常常低于正常值。

中老年人贫血的临床表现特点：

由于起病缓慢，早期常说不清怎样起的病。中老年人思维和反应相对迟钝，即使有乏力、头晕等不舒服感觉，常自己认为是“衰老”的缘故，不及时就医，以至延误诊断。

中老年人的心血管系统代偿功能差，所以贫血时，心血管系统的症状比较突出，可以有心慌、气短、下肢水肿，甚至心力衰竭。

神经系统的症状除头晕外，还会有精神方面的改变，如精神错乱、淡漠、忧郁或容易激动，甚至发生幻觉，而这些症状在年轻人则很罕见。

中老年人贫血的原因很多，一般以继发性贫血较多。因为中老年人躯体抵抗力较低，血液里的红细胞破坏过多而补偿不够，于是就引起了贫血。此外，由于中老年人食物品种比较单调、进食量少，吸收功能障碍，也是贫血的原因。

缺铁性贫血在中老年人贫血中发病率最高。铁是人体必需的物质，体内铁的三分之二用来组成血红蛋白。铁的主要来源是食物，含铁多的食物有肉、蛋、肝、绿叶蔬菜。铁在十二指肠和空肠上段被吸收，很多因素可影响铁的吸收，胃

酸、维生素 C、维生素 B₆可以促进铁的吸收。肉类及动物血所含铁的吸收比蛋类好。

缺铁的原因很多,如饮食中含奶制品过多,含铁丰富的食物不足;有些老年人由于牙齿脱落,咀嚼困难而进食减少;有的人因害怕动脉粥样硬化不适当地过度限制饮食,不仅铁的摄入不足,蛋白质的供给也不足,这势必要影响血红蛋白的生成。

中老年人的胃酸比青年人少,胃酸缺乏引起铁吸收不足,铁缺乏又可引起胃粘膜萎缩,反过来再进一步加重贫血,形成恶性循环。

裂孔疝在中老年人中十分常见,50岁以后发病率明显增加,患者因疼痛、吞咽困难,常常不愿吃固体食物,愿进食含铁不足的流食或半流食,使铁的吸收减少。此外痔疮出血、胃肠道出血、恶性肿瘤、色钩虫感染、长期服用阿期匹林等,都可发生缺铁性贫血。

中老年人患营养不良性贫血也较多,仅次于缺铁性贫血,是由于缺乏维生素 B₁₂或叶酸引起。维生素 B₁₂在动物蛋白中含量丰富,叶酸在新鲜蔬菜中含量最多,肝、肾、酵母中也较多,肉类,牛乳中含量较少。

食物经加热烹调后叶酸已破坏一半以上,饮酒、胃切除也可影响叶酸的摄入,所以这类贫血多见于营养条件差或有偏食习惯的老年人。营养不良性贫血时,除红细胞及血红蛋白减少外,还常伴有白细胞、血小板的减少,严重地损害体质,应特别引起注意。

必须指出,贫血可以是一种独立的疾病,但更常见的是

为某些疾病所继发，因此一旦发现贫血，应及早就医，寻找病因，针对病因及时治疗，方能奏效。

中老年贫血的治疗要特别注意调整饮食，以纠正由于摄入不足所引起的贫血，正常饮食中要有足够的新鲜蔬菜、水果、肉、蛋类及奶制品，服用维生素可使胃粘膜正常生长，有利于铁、B₁₂、叶酸的吸收。

患有缺铁性贫血时，可口服亚铁制剂。为了帮助铁的吸收和利用，配合服用维生素丙、维生素 B₆ 及稀盐酸，同时要忌饮茶水。血红蛋白恢复正常后仍需继续治疗 3~6 个月，否则容易复发。

铁剂治疗有效与否是诊断缺铁性贫血的可靠方法，一般贫血在一个月左右恢复，若治疗三周后，血红蛋白仍无明显上升，或在治疗期间病情反复，则应进一步复查，重新审定诊断。对营养不良性贫血，可使用 B₁₂ 或叶酸，经过治疗一周左右，患者的症状应该有明显改善，食欲增加，精神好转，血红蛋白、白细胞、血小板逐渐回升。

预防中老年贫血应从加强饮食着手，中老年人固然不应进食过多的肥腻食品，但也不应该节食过度，食物中要有足够的肉、蛋、奶、蔬菜、水果；同时改善烹调方法，节制饮酒；对于牙齿脱落的老年人，应镶假牙增加咀嚼能力，以保证足够的咀嚼力量，实行这些普通的措施，往往能收到很好的效果。

3. 中老年妇女肾盂肾炎的防治

肾盂肾炎是一种细菌侵犯肾脏引起的疾病。急性期表现为高热、寒颤、腰痛、尿频，尿中会发现大量的白细胞；慢

性则腰酸不适、尿频尿急，尿液里也有白细胞，诊断并不困难。

中年妇女罹患肾盂肾炎的机会特别多，除了女性尿道短而直，细菌容易从尿道逆行侵入外，还在于房事和分娩。房事频繁，容易将细菌带入；怀孕分娩后，产道一度开放；到中年后，尿道口周围的肌肉组织都有一定程度的松弛，这也给细菌以可乘之机。女性中年后，不但身体抵抗力减弱，雌性激素分泌水平也会下降，这些都会造成尿道口与阴部抗菌力的下降，细菌侵入机会显著增加。

由于上述因素，一旦中年妇女患肾盂肾炎后，除了采用抗菌药物积极治疗之外，还得针对上述一些发病因素，有的放矢地进行一些自保健工作。归纳起来，大致有如下几点：

注意性生活卫生。在肾盂肾炎发作阶段，应该停止性生活，只有当病情稳定后才宜恢复。每逢房事前都要用清水洗擦一下外阴部，切忌手淫性刺激外阴部，性交完毕，女方还要立即排尿一次，以及时利用尿液冲刷入侵的细菌。

平日注意个人卫生。要勤清洗，勤换内裤。

分娩后外阴部位的松弛可以锻炼恢复。养成“缩肛锻炼”的习惯。有助于加强尿道周围及会阴部肌肉力量的作用。

加强全身性体育锻炼。让血脉活络，使泌尿系统的血流量丰富，相应地会增加泌尿器官的抗病能力。

养成多饮水习惯。饮水多，排尿多，尿液会持续不断地冲刷肾盂及整个泌尿道里的细菌，不让细菌继续立足繁殖。

倘若罹患肾盂肾炎的中年妇女，同时有性衰退现象，

不妨在医生指导下口服雌激素药物或在外阴部与阴道口涂抹乙烯雌酚软膏,这对于提高性征及外阴部抗菌能力都有一定的好处。

重视经期卫生。中年妇女,尤其接近更年期时,月经规律会紊乱,外阴部的抗菌能力会越发减弱,所以应该格外重视此阶段的经期卫生。

及时治愈身体其他部位的感染病变。因为这些病灶里的细菌,有时也会通过血液循环与淋巴循环侵犯肾脏。

4. 中老年妇女便秘的防治

便秘是指大便次数减少,粪便干燥难解。在正常情况下,食物通过胃肠道,经过消化、吸收,所剩余的残渣排泄,一般需要24~28小时,若排便间隔超过48小时,而且大便干燥,即可视为便秘。由于中老年人的消化系统处于衰退过程,往往容易产生便秘,主要有以下几个方面的原因:

排便动力缺乏。排便的动力,主要依赖四组肌肉,即膈肌、腹肌、提肛肌与肠壁平滑肌。由于中老年这几组肌肉功能逐渐减退,都易引起便秘。

消化系统功能降低。胃消化能力减弱,各段肠管分泌的消化液减少,肠壁平滑肌张力及缩力减弱,肠管蠕动变慢,常可引起便秘。

食量减少。有些老年人由于消能化力差或牙齿脱落,只能吃些稀、软、烂的食物,而不能吃些新鲜蔬菜和水果,或含纤维素的食物以及硬、脆食品,除不能刺激肠蠕动外,还会影响大便的形成,直肠缺乏大便充盈扩张的机械刺激,而形成便秘。

活动减少。如久坐少动，使肠管蠕动减慢，肠壁扩张，影响消化功能，造成习惯性便秘。尤其是长期卧床的病人，更会加重便秘。

总之，引起便秘的原因较多，当中老年人有便秘时，应认真分析，寻找原因，针对病因进行防治。

对于便秘的预防，首先是注意饮食，适当多吃一些粗粮饮食，如小米、玉米做的稀、软饭食，煮得比较软的菜或菜汤、水果或果汁。还可吃些在消化道中产气的食品，如豆类、瓜类、白薯等，多吃些植物油以及含维生素 B 族的食物。如果牙齿的咀嚼功能好，可多吃些粗纤维的蔬菜，同时，应养成定时排便的习惯。对于全身衰弱或腹肌弱者，应加强适当的活动和体育锻炼。

便秘的治疗尽量少用或慎用泻药或灌肠。停滞在直肠或肛门口处的干燥粪块，服泻剂无效，需用手将大便挖出，方能解除痛苦。

平时可服甘油或石蜡油，每次 10~20 毫升，每晚一次。一般性便秘，可适当服些中药，如麻仁、苏子粥。将麻仁、苏子各 6 克，洗净研碎，再用水煮，每日吃一小碗即可。平时早晚可喝一杯蜂蜜水。此外，当有便意时，肛门内可挤入开塞露以促使排便。如因肠蠕动减弱引起的便秘，可用番泻叶 3~6 克泡服，每日一次。

5. 老年人感冒的特点

感冒是困扰人类的第一号传染病。目前，人类对感冒尚无有效的防治办法。老年人由于呼吸功能衰退，免疫调节能力也降低，就更容易招致感染。老年人患感冒往往引起一些

并发症，甚至发生严重后果，这是和中青年人不同之处。医学家们认为，老年人的感冒有三大特点。

老年人患了感冒，症状常不典型，有的老年人已发展到肺炎时，也可能不发烧，只表现为全身无力，精神萎靡或有些烦躁不安；有的人只表现心跳加快，有些轻微咳嗽，或咳出少量黄色脓性痰。因此，这些症状不容易引起人们重视。

老年人患感冒，病情发展很快，结果常出乎意料，普普通通的感冒，在年轻人身上，一般三到五天就会痊愈，而在老年人身上，则复杂得多，常常由于感冒而引起气管炎、肺炎、心肌炎、心力衰竭或心肌梗塞等严重并发症。

老年人因感冒引起肺炎，往往十分危急，病情凶险，由于老年人反应能力差，常在发生中毒性休克时，或陷入昏迷状态时，才被人发觉，但已为时较晚。所以老年人要特别注意预防感冒。

感冒是由病毒引起的。引起感冒的病毒，现在已知的至少有 10 种 100 型以上，其中最常见的是鼻病毒，约占 50% 左右。

过去一直认为，病毒是通过病人打喷嚏、咳嗽、讲话时喷出去的飞沫从呼吸道侵袭健康人的。近年来，这种看法有所改变，据一些专家研究发现，感冒主要是通过接触才传染的。当感冒病人与人握手时，就会把病毒传播过去，一旦那人再手揉眼睛或接触鼻腔，就会被病毒感染。

湿度也和感冒发病有关，加拿大的一项研究表明，在空气湿度较高的地方，感冒患病率要比湿度较低的地方要低。

以上的这些发现为预防感冒提供了新的线索。在感冒的

多发季节中，老年人尽量不要到人多的地方去，如电影院、商场等处。注意保持个人卫生，日常多用肥皂洗手，不用手去触摸鼻子和眼睛。居室注意通风，并注意调节室内湿度，保持在 50%左右为适宜。平时注意增减衣服，还要加强运动锻炼，以增强体质。不要担心冬天外出活动会引起感冒，因为寒冷并不是感冒的原因，在气候寒冷的北方，感冒的发病率并不比相对暖和的南方高。

老年人遇有身体不适，应及早去医院检查，家人也应注意老年人的精神、食欲、脉搏、体温等有无改变，如发现轻微流清鼻涕，微咳或精神烦躁不安，应及时送医院就医，以控制病情发展。

四、病症防治的一些方法

1. 中老年用药的原则

中老年人一般体内调节功能减弱，代谢速度下降。与青年人相比，中老年人用药后，在体内容易发生蓄积。由于各脏器随年龄增长而发生的改变各不相同，对药物的感受性也不同，从而药物发生效用的量和中毒量的差异也很大，药物副作用的程度也较青年人严重。因此，中老年人用药时必须注意药物使用后的反应，严防药物中毒。要注意以下五个方面：

安眠药尽量少用。中老年人长期服用安眠药可产生类似动脉硬化性痴呆的现象，并伴有智力障碍，讲话迟钝及步态不稳。因此，安眠药只可在特殊情况下偶尔应用，不要经常服用。

止痛剂切忌长期使用。中老年人的骨关节由于退行性

病变，颈椎病，类风湿肩周炎增多，疼痛是突出的症状。为了减轻疼痛，一些中老年人长期服用阿司匹林、消炎痛或布洛芬，这些药物可引起消化道出血，导致止痛剂肾炎，严重者可发生肾功能不全及尿毒症。因此，切忌长期服用止痛剂。

注意药物的相互作用。中老年人常患有多种疾病，因而采用多种药物治疗。有些药物合并服用不影响疗效，有些可取长补短，提高疗效，减少药物用量和不良反应。但是，也有一些药物合用后，可出现毒性增加，如地高辛和双氢克尿塞合用可引起低钾、低镁，易产生洋地黄毒性反应。

因此，中老年人在就诊时，应当向医生讲述清楚目前自己所服用的药物，以便医生开处方时避免开处于原来用药

俗话说：药可治病亦可致病。一般而言，同时服两种药以上，其不良反应即可增加，若同时服五六种药，产生不良反应的机会几乎达 100%。可见，药还是尽量少用为好。

2. 老年人宜少用药

人到老年，机体却往往如一部用旧的机器那样，各种各样、大大小小的毛病不少，需要不断的修理才能保持正常运转。所以，不少老年人身集数病，无奈只好同时用几种或十几种药物维持。这样下去，药物不良反应和药源性疾病必然有增无减。

其实，有的老年人虽表现出一身数病，但如果仔细分析则不难看出：有些虽说是病，却是一种随身体老化而来的“自然现象”，如骨质疏松、腰腿痛、食欲减退、失眠等。对此若能注重自我保健，通过调理饮食，增强锻炼，合理安排生活节奏，以及通过心理治疗和理疗等，是可以不用药而改善

症状的。

也有的表现为不同的相对独立的疾病,但相互之间是有很大关联的。例如,老年人常见的高血压与冠心病,糖尿病与心血管病等,对此要抓住主要矛盾用药,并配合非药物治疗,这些疾病是可以在用少数药物的情况下获得控制的。

由此可见,老年人是完全可以少用些药物的,关键在于以下几点:

要增强战胜疾病的信心,积极运用各种行之有效的非药物治疗来改善病情;不可求医求药过分心切,或者过于迷信药物的作用,反而造成盲目用药、滥用药现象;遵医嘱用药,做到合理用药,减少药物不良反应;乐观面对人生的衰老阶段,保持良好的心态,可以起到预防和减少疾病发生的积极作用。

总之,老年人少用些药是有益的,也是可行的,许多长寿老年人的经验已证明了这一点。

五、中老年人发生药物不良反应的原因

老年人由于种种原因,尤其易对药物发生不良反应。这些原因大致可归纳以下几点:

1. 老年人用药较多

资料表明,85%的70岁以上老年人几乎每天都在用药维持,30%的人同时使用着4~5种以上的药物。

2. 老年人药物动力学的体内改变

这种改变可使血药浓度保持较高水平,增加不良反应。

3. 敏感性增高

老年人身体各系统功能(尤其中枢神经系统)的药物敏

感性均有所增高，小剂量服用时也可致不良反应发生。

随着年龄的增长，机体免疫功能发生变化，容易发生药物变态反应，因而，老年性药敏反应增加。

4. 机体机能减弱

老年人体内自身恒定功能不同程度减弱，易受外来物质，包括药物的干扰，药物效应相对增强，剂量大或多种药物联用，其不良反应必然增加。

上述反应中，除第一种是人为因素外，其他四点都属于老年期的特殊变化，不因人的意志而改变。

5. 适当地选用雌激素与雄激素

目前，我国常用的雌激素有己烯雌酚和乙炔雌二醇，均为合成雌激素，长期应用可使甘油三脂浓度上升，凝血系统发生变化，但短期应用小剂量无妨碍。最近国外趋向于应用天然雌激素，如戊酸二醇或微粒雌二醇，但超量服用亦可引起血脂上升。

常用的雄激素为甲基睾丸素，治疗更年期综合症，有时一般采用雄激素与雌激素合用，对垂体的作用有协同作用，可减少雌激素的用量及其副作用。

性激素的应用一般主张开始时用最小剂量，如疗效不明显，再逐渐增加剂量，直至症状减退为止，这样可以避免用药过量和副作用。

总之，更年期综合症采用性激素愈来愈普遍，但各种性激素均有不同的缺点，又因性激素的种类、剂型、剂量和用药时间的不同，对更年期及老年期症状的治疗效果和副反应起决定性作用。因此，为使治疗效果趋于理想，必须对各种

激素使用合理，对其有确切的了解，切勿盲目乱用。

6. 中老年人应定期进行体检

定期体检的意义。人们往往在身体有了不适的感觉才去医院。其实，有些疾病如恶性肿瘤的早期没有明显的症状或体征，一旦身体有了异常感觉，病情已发展到了相当阶段，有时甚至失去根治机会。

因此，人体就像一台精密仪器，需要定期的检查和“维修”，以维持其正常运转，否则一旦发生了故障会措手不及。具体的要求是定期到医院做全面的健康检查。

尤其中老年人更应注意，因为中老年患各种慢性病和恶性肿瘤的发病率明显上升。通过检查，可以经常对自己的健康状况有个大致的了解，并能早期发现疾病，及时进行治疗。

同时，一份“健康合格”的体检证书对人们的心理也是个很好的安慰，可以增强人们对自己身体状况的自信心，从而更好地安排自己的工作与生活。

定期体检的内容。定期体检可到就近的医院或体检站进行。负责体检的医生将根据患者的职业、年龄等来决定体检的内容，一般包括内科（血压、心脏及血管、肺及呼吸道、腹部器官、神经系统）、外科（身高、体重、淋巴、四肢、甲状腺、皮肤、脊柱、关节、泌尿生殖器等）、五官科（视力、眼病、听力、耳病、嗅觉、鼻病、咽喉、口腔等）和一些必要的辅助检查，如化验血、尿、粪常规、血脂分析、肝功能、进行胸部 X 线透视等，最后由主管医生综合上述检查的结果来给身体健康状况下结论。

那么，定期体检一般多久需要进行一次呢？一般说来，

健康成年人每年进行一次 ;患有某种疾病者应根据疾病的情况来定 ;身体有异常表现者应随时到医院检查。

第四节 运动保健

一、乒乓球

乒乓球是老少皆宜，群众性非常广泛的球类运动项目，也很适合中老年人。经常打乒乓球，能增强四肢、腰部、背部和胸部肌肉群的力量，提高耐久力，还可有效地增强内脏器官的功能，延缓肌体的衰老，有益于身体健康。

中老年人打乒乓球重在健身防老，而不是比赛的胜负。特别要避免过分剧烈的动作，如果能与技术熟练的对手打球，则更为理想，因为技术熟练的对手可以创造锻炼肌体各部位的条件。

中老年人打乒乓球，要根据各人的体质情况确定运动量。有心血管、脑血管系统疾病的中老年人参加打乒乓球等运动，最好有医生指导。

二、网球

网球是很适合中老年人锻炼的体育活动项目之一，它球速慢，节奏感强，运动强度比较缓和，打网球的运动量可大可小，活动范围也可根据自己体力及运动技巧适当掌握，不会产生运动过量及身体伤害；打网球可增加运动乐趣，提高神经系统的兴奋及调节功能，改善脑部血液循环，保持精力充沛；打网球有利于减肥，使体重保持在适当范围之内，防止心血管系统的硬化。

科学实验证明,网球一类的运动可以降低血中的脂肪成分,使血胆固醇减少。科学研究发现,人体血液中高密度脂蛋白的增加,可以减少血管硬化的发生,而网球运动可以提高血液中高密度脂蛋白的含量。

因此,中老年人经常参加网球活动,可以减少高血压、冠心病以及脑血栓塞等心血管疾病的发生率,增进健康,延年益寿。

中老年人学打网球,首先要学好基本动作。把姿势学好,入门也快了。打网球用球拍击球,也就是通过球拍——手的延长部位与球接触,所以,运用科学方法驾驭球拍是入门的关键。

握拍法有东方式、西方式和混合式,各人可自行选择。不管什么姿式,原则是把球拍垂直在地面,手掌根与球拍顶端平行,用虎口对准球拍一角。握着感到手腕转动自如,发力不感障碍即可。虽是手臂打球,但要讲究步法。即整个身体以腰为枢纽,带领手臂挥拍向前。要侧身以肩对网,待球进入击球点时,掌握时机,手臂后挥使劲击球。

三、门球

门球是足球加象棋式的一项小型球类运动,内含大量的静式思维活动,近几年来在我国十分普及,尤其受到中老年人的欢迎。

打门球的好处很多,从中医养生角度看,通过打门球首先活动了全身关节,促进了血液循环和新陈代谢,调理了气血,疏通了经络,能起到对五脏六腑各器官功能的恢复作用。特别是对消化系统最有好处,可增加肠、胃的蠕动和消化液

的分泌。常打门球对患颈椎病、肩、腰、腿足关节痛、神经衰弱、消化不良以及各脏腑的慢性疾病均有较好的辅助疗效。

相传，我国远在唐宋和金元时代，已有类似现代门球称之为“垂丸”的记载。现代门球运动起源于法国。公元 13 世纪，法国牧民们在放牧时，常爱在草地竖起两根小木棒做球门，用牧羊杖击打木球门。

17 世纪后，这种游戏先后传入英、美、意大利等国，名为槌球。由于门球运动文明而有情趣，有益于身心健康，所以普及很快。近几年来，它已迅速传播到英国、加拿大、美国、巴西、韩国、新加坡和我国等许多国家，得到了越来越广泛的开展。

门球，运动量不大，占用场地小，规则简单，器材简陋，技术动作容易掌握，富有趣味性。在长 15×20 米的平整沙土地或草坪上就可进行活动。

打门球用的球是用硬木或合成树脂制成，直径 7.5 厘米，重 250 克。比赛时，两队各有 5 名队员上场。队员用“T”形击球棒把与自己同号码的球先后击进三个高 19 厘米、宽 22 厘米的球门，击中终点柱者得分。

比赛中，可用“闪击”的打法作战术对抗，即用自己的球去碰别人的球，以破坏对方队的进攻，或把本方球碰向有利的位置，为本队同伴创造进攻的条件。全场比赛为 30 分钟，最后以各方得分总和的多少决定胜负。

初学打门球者可在住宅附近选择一块平整的土地或草坪，用直径 1 厘米的金属制成球门（门框宽 22 厘米，离地

高 19 厘米), 插入地下, 即可进行“进门”、“击球”等基本技术的练习。

打门球除了了解上述常识外, 还需掌握以下几项基本技术:

打门球的体形和姿势要正确。一般说持槌姿势有半弓步持槌式, 半马步持槌式, 横蹲式持槌式等。

练习者随意选择使用, 一般以感觉习惯、舒适、自然为宜。练时心情要坦然, 避免紧张、急躁情绪, 如能运用得当, 即可收到最佳效果。

要掌握正确的击球方法。击球时, 把球槌放在球后 2~4 厘米处, (球槌和球必须接触地面) 槌柄立直, 以目标前半米和槌尾后半米为限, 来回视瞄两次, 使槌头, 球、球门三点成为一线。然后, 拉开槌头 (槌头离球 20~30 厘米) 左右手腕发力击球。挥槌时, 注意槌头不可左右或前后晃动, 槌头摆动得越直, 球就击得越准。

锻炼者要练好进门球, 撞击球和闪击球的基本打法。

进门球的练习: 自球距离球门 2 米左右, 先练正面直线进门, 然后练从不同角度的进门。

撞击球的练习: 自球距离他球 1~2 米, 反复进行撞击, 撞击力求正、实。

内击球的练习: 先拾起他球, 然后用单脚踩住自球, 脚内侧露出 1/3, 再将他球紧贴自球踩在脚外侧, 用手指示方向后, 利用球槌打击自球的冲击力将他球击出。

此外, 还要练好偏击球和位球的基本功, 唯有练好上述基本技巧, 打球时才能得心应手。

四、保龄球

保龄球也称地滚球，是一项多在室内进行的体育活动。保龄球的震动强度适中，可使运动者脚、腿、腰背、手腕等部位都得到充分活动。这种运动不仅是一项全身运动，同时可以通过锻炼，使中老年人的动作敏捷协调，而且极有趣味，是品味较高的运动项目之一。

初学打保龄球时，先要掌握一些基本动作，领会一般规则。如站立的姿势、助跑、滑步、放球、推球等，实践几次后，就可以打了。

中老年人打球时，要结合自身体质及力量，选好重量适中的球；其次是掌握好投球动作，摆臂要放松，膝关节微屈，保持身体处于自然、平衡的状态，防止摔倒。推球与目标保持在一条直线上，精神集中，助跑时前三步不要过于急促，身体也不宜过度倾斜。

滑步时重心掌握好，放球时先抽出大拇指，紧接着抽出中指及无名指，推球时要注意保持拇指处于正上方位置。保龄球是一项文明和讲究礼仪、注意风度的体育运动和社会活动，球场也属社交场所，因此，参与这类运动，既有益于心理健康，更有利于身体健康。中老年人不妨学学打保龄球，将会使人心情舒畅，精神饱满，身心更加健康。

五、钓鱼

钓鱼是一种非常有益于中老年人身心健康的体育活动，可调剂生活中动与静。

从运动医学、运动心理等机理分析，垂钓对健身养生都是有好处的，这里不一一列举。

六、音乐

美好的音乐，不但能给人们以精神上的享受，而且能促进健康长寿。

近年来，科学家通过各种实验证明，音乐能为人类的健康服务。目前，国外盛行的音乐疗法就是其中之一。

七、舞蹈

早在远古时期，人类在从事劳动生产同时，也在从事精神生产。劳动中有节奏的呼声成为歌，休息时，喜欢重复某些劳动的动作遂成舞，所以歌和舞与人们的生活极为密切，延续几千年，成为人类文化生活中不可缺少的内容。

为丰富我们中老年女性的精神生活，不仅能歌，也应善舞，舞蹈比起歌咏来，是一种抒发内心思想感情的更强烈的表达形式。跳一跳情调健康的集体舞，民族风俗舞或交谊舞，既能丰富自己的生活，又能促进人与人之间的友谊。

舞蹈可以给人们以健美的体形，潇洒的举止，获得音乐感、节奏感与情绪上的满足。它可以使人们肌体的各方面功能得以活跃，伴随着舞曲而起的舞步，节奏鲜明，旋律优美，对松弛大脑、降低血压、消除不安心理、缓解神经衰弱等，都能起到很好的辅助作用。它可以解除脱离社会的那种孤独、寂寞感，增加生活情趣，成为健康心理的保护剂。

开展有益的舞蹈活动，对于促进人们的身心健康有不可低估的作用。

近年来，中老年健身舞蹈从交谊舞发展为迪斯科舞、秧歌舞，而且逐渐形成舞蹈健身热潮，这些以腰部、膝部、肩部运动为其主要特点的舞蹈，对健身也是十分有益的，它可

以增加心血管系统功能的氧化运动。

八、下棋

下棋，不但是紧张激烈的智力竞赛，而且也有益于身心健康，延年益寿。古人就有“善奕者长寿”之说，下棋对老年人的好处有四点：

1. 精神寄托

老年人特别是退休后的老年人，有比较充裕的时间，下棋则是一种十人有益的娱乐。几位脾性相投的老棋友，相对而坐，饮茶品茗，横车跃马，杀上几盘，何等乐趣！它使老年人精神生活变得充裕而丰富多彩。

2. 养身怡性

老年人大都患有一些慢性顽疾，不能进行激烈的体育活动，往往需要安心静养，以利身体的恢复。下棋只需一桌数凳，棋子棋盘摆上便可角逐。气平心静，谋定而动，谈笑之间决出胜负，性情中得到陶冶，于老年人健康颇有裨益。

3. 锻炼思维

下棋是一种有兴趣有意义的脑力活动。棋枰之上，虽然只有寥寥数子，但却韵味无穷，个中之味只有反复思索探研才能得之。两军对垒，是智力的角逐，行兵布阵，是思维的较量。老年人经常下棋，能锻炼思维，保持智力，防止脑功能衰退。

4. 防老祛病

人到老年，机能衰退，精力渐渐不支，诸如神经衰弱、心脏传导障碍、脑血管病变等老年性疾病往往接踵而来。开展棋类活动，可作为一种健康的娱乐和积极的休息，使他们

摆脱日常生活中的纠葛纷扰，屏弃外界过强的精神刺激，以至忘掉肉体上的病痛。

当然，下棋毕竟运动量较少，下棋之外应做点别的体育活动。中老年人下棋应以游戏为主，不要在输赢上过多计较，尤其有高血压、冠心病者更应注意。

九、欣赏收藏书画

欣赏和收藏书画，可以培养人良好的艺术修养和高尚的道德情操，成为深受中老年人喜爱的一种养生休闲方式。

十、园艺

园艺活动对中老年人来说，是一种锻炼身体、延年益寿的轻体力活动，也是一种学习科学知识，提高艺术素养的文化活动。

在这悠闲、轻快的园艺劳动中，增加了身体的活动量，调节了情绪，对慢性疾病，诸如神经官能症、高血压、心脏病患者，有着改善心血管系统功能，降低血压，缓解紧张情绪，改善大脑皮质机能的功效。

一些中老年人参加园艺活动后，从生活中获得无穷乐趣，忘却寂寞、孤独感觉。每当看到自己精心照管的花木茁壮成长，开花结果之后，意识到自己的价值与作用，产生一种胜利者的喜悦。

十一、爬山

素有“勇敢者运动”之称的趣味性体育——爬山，是以锻炼身心、观赏游览、领略风光为目的的运动。

利用节假日，全家人（也可单独进行）一起外出开展爬山活动，不仅能锻炼体魄，培养坚忍不拔的精神，观赏祖国

的山河风光，还有助于家人之间感情的融洽

十二、太极拳

太极拳是中华武术宝库中的一朵奇葩，它历史悠久，源远流长，是独具民族特色，健身防身，祛病延年和陶冶情操的体育项目，深受广大中老年女性的喜爱。

太极拳特别讲究“用意”，要求高度“心静”，注意力集中，全身各部位有节奏地协调运行，做到上下相随，周身一体，一动无有不动，一静无有不静，增强中枢神经系统的机能，提高免疫力，对失眠、健忘、脑萎缩、老年性痴呆等有防治作用。

由于太极拳注重“阴阳”、“虚实”的变化和有节律地深、长、细、匀呼吸，对心血管系统、呼吸系统、消化系统和全身的肌肉、关节，都能产生良性刺激，因而，对这些部位的慢性疾病也有预防和治疗作用。

由此可见，中老年人经常参加一些适当的体育活动，可以促进全身的血液循环，改善心脏功能，防止组织器官过早衰退。身体素质尚好、过去也有体育锻炼基础的中老年人，可以参加适当的球类活动。

第五节 心理情感保健

一、性格

性格是一个人情绪活动的倾向性和行为方式特征的总和。加强性格修养，是健康长寿的一个重要因素。

长寿者一般都乐观开朗。近年，国内有位学者按贝滋氏分类法对长寿老年人性格进行了一次调查，发现性格乐观开朗型占 51.14%，安静温和型占 44.32%，孤独忧郁或性格粗暴者占 4.54%，而性格粗暴者不能长寿。

乐观开朗的人大都感情真挚、乐观豁达。97 岁的苏局仙说：“心里要像春天一样生机勃勃、快快活活。”寿星阿巴斯·哈萨说：“长寿之道在于我有快乐的性格。”

安静温和的人大都“知足常乐，能忍自安”。正如古诗所说：“老迟因性慢，无病为心宽。红杏难禁雨，青松耐岁寒。”

忧郁型者多罹疾，喜怒无常，忧心忡忡，影响了长寿。而性格粗暴者，爱发怒，孤芳自赏，固执偏激，人际关系紧张，往往易早逝。

医学研究证明，人的健康与性格有密切关系，性情忧郁、急躁者多患慢性病，甚至悻悻而死。如三国时期周瑜，因妒忌诸葛亮的才能和胆识，气愤过度而病死。英国化学家亨特爱发脾气，在一次医学会上被人顶撞，盛怒之下心脏病突发，当场死亡。在现实生活中，老年人因悲愤发怒过度，导致暴病或猝死的例子，也不乏所闻。

老年人怎样加强性格修养呢？一方面，要认识加强性格修养对健康长寿很重要，培养自己乐观开朗的性格。另一方面，要在日常生活中，注意陶冶自己性情，应注意以下几个方面。

1. 要家庭和睦

俗话说“家和万事兴”，安定和睦的家庭环境，是调养性格、保持身心健康的重要条件。

2. 要丰富生活内容

古往今来,凡长寿者都有高尚的业余爱好。他们通过丰富多彩的文体活动,平衡大脑,增强内脏功能,促进新陈代谢,给健康长寿创造了良好的条件。

3. 要清心寡欲

中医认为“外不劳形于事,内无思想之患,以恬淡为务,以自得为功,形体不敝,精神不散,亦可以度百岁。”

4. 要知足常乐

知足常乐者,性格才开朗。

5. 要胸襟开阔

大事讲原则,小事讲风格,不计较小事。

6. 遇事要冷静

只有从容不迫地面对事物,才能冷静地思考和处理问题。

二、心理

身体健康应包含身体和精神两个方面:身体没有病只是一个方面,例如:一位老年人,身体检查没有任何疾患,但精神呆木,反应迟缓,这就不能说这位老年人是个完全健康的人。只有身体和精神都好,身心健康,才是真正的健康。虽然说保健内容包括身体和精神两个方面,但精神健康是很重要的。

心理保健在今天已成为一门重要的学科,伴随科学的发展,使它不论在理论上,或是防病技术上,都达到新的水平,远远超过历史上任何时期。

从古至今,保健在概念上始终是一致的。在中国,几千

年以前人们就注意到这个问题。不过那时候不叫保健,叫“养生”。养生学最早出现于商周时期,以后又有发展。养生一词,广义地说是护养、保养生命,以达到长寿的意思。

古代养生学,把身体称为“形”。形,包括身体的脏腑、皮肉、筋骨、脉络及布满其间的精血。把人的精神称之为“神”。神,是指人的精神思维活动。中国第一部医学名著《黄帝内经》说:“形神兼养,首重养神”。又说:“得神者昌,失神者亡也。”把“神”(人的精神因素)看成是一切生命活动的主宰,是生命存亡的根本。这样说并不为过,也是我们较为提倡的。

人的心理健康是保健中的重要方面,我们需要关心一下心理素质的培养。人到中老年,就进入了一个“非常时期”,从积极方面讲,中年是立身创业的时期,工作、理想、生活、喜好,都能达到生命的灿烂高峰,是人生的辉煌时期。

同时,人到中年也进入了“多事之秋”,这时工作压力,家庭负担,社会责任越来越重。中年妇女又遇到令人心烦的“更年期”,这时不仅需要有较强的体力,更需要有良好的心理素质来承受繁重而复杂的外冲击的考验。

人到老年,虽然已进入相对平静时期,但是,为了推迟衰老的脚步,使生命保持更长一些,不仅需要合理的营养和适当的活动,同时更需要极好的心理素质。

老年人的心理健康是延年益寿的一个关键,不健康的心理,可催早衰,这是被许多事实所证明了的。

老年人心理特征变化是什么呢?这就是智力变化、性格变化、情绪变化、意志变化、行为变化以及退休等带来的孤

独感、忧郁症与面对衰老、死亡的心理等。

老年人智力变化的特点是反应慢、接受信息慢，60~70岁上下的老年人的智力则没有明显下降的现象。性格变化上会因环境改变而改变，如不能很好适应环境的变化，就会导致焦虑、喋喋不休，情绪波动剧烈以至得过且过等性格的产生。

老年人的意志变化虽不明显，但随着身体机能的衰退，常出现力不从心之感。由于老年人躯体的各系统都出现老化，视、听、嗅、触等感官灵敏度下降，中枢神经系统的兴奋，抑制功能减退，神经细胞的恢复延长、激素分泌不足，消化道屏障作用减退，骨质疏松，心脏负荷能力下降，肺通气量及肺活量减少等，这些也都会导致心理机能的改变。

此外，家庭对老年人的态度，往往也是直接影响老年人生理卫生的重要因素，特别是晚辈对老年人的不尊重、嫌弃、不耐烦、不和睦，容易使老年人产生自卑、自惭、自负的心理，从而导致心身的疾病。

亲朋的相继逝世，往往也会带给一些老年人的自悲、自怜心理，有的还产生大有末日来临之叹。除上述因素外，还有诸如婚姻、子女、经济、健康以及个人某些需要是否得到满足等，也都会影响心理健康。

怎样克服心理上的障碍，保持心理的健康呢？

应该正视现实，使自己的期望价值低于或相等于现实价值，不致因愿望同现实不符而发生心理冲突。常使自己处于“知足常乐”的心境之中，不致使自己因某些愿望无法实现而烦恼苦闷。

积极克服不良的个性，诸如偏激、固执、暴躁、忧郁、多疑、焦虑、过敏、孤癖、不合群、犹豫不决等等。这些不良个性会直接影响人们情绪与心境，引起恶性刺激。虽然克服起来不大容易，但要时刻意识到并注意克制，经常提醒自己努力改变它。

保持乐观稳定情绪。遇事要站得高、看得远、想得开，不焦躁，不烦恼，学会自我调节情绪。认识到人生的意义是奉献，而不是获取。

摆正个人在集体中的位置，从集体事业的发展中感到无限乐趣，以积极态度克服各种困难，即使疾病缠身，也应与疾病作顽强的斗争，而不被疾病所压倒。

培养新的兴趣，充裕丰富自己的生活，诸如集邮、钓鱼、书法、绘画、种花、养鱼、养鸟、看戏、听音乐、做操、练拳、下棋、看书报，等等，都是调节自己情绪，自找乐趣的有益身心的娱乐活动。这是促进身心健康、使其延年益寿的好办法，可以选择适宜自己的形式，使生活内容过得充实、丰富起来

三、家庭

在漫长的生活历程中，不论是抚养、教育还是扶助、赡养，随着年龄的变换，搞好父母与儿女之间的关系，是维护和增进家庭成员的心理健康并使这个家庭幸福美满，具有活力的重要因素。

很多中年家长对子女忧心忡忡，甚至遇到一些难解之事变得束手无策，主要原因是作父母的缺乏对子女的了解，缺乏科学的家教方法，如：

1. 过分的溺爱和迁就

作父母的对孩子放松正确的行为要求,自觉不自觉地使孩子养成了“自我中心”的行为,助长了他们自私、任性、逞强、缺乏自制能力。

2. 过分的保护和干涉

有些父母不完全了解孩子们的好动好奇的心理特点,不了解他们希望自己能更多的探索世界的特征,限制孩子们的活动,使他们变得胆小、懦弱、害怕困难,缺乏自主性、积极性和意志力。

3. 过度的包办与照顾

有的父母对子女的爱表现在不肯放手让孩子锻炼,包揽了生活、学习、劳动的一切事情,使孩子们遇到困难,显得无能,养成了依赖的惰性。

4. 过高的期望与要求

有些父母违背孩子的幼小心灵,按照自己的期望,提出过高的智育要求,造成孩子负担过重,甚至产生逆反心理,直接损害了儿女个性的健康发展。

天下父母,谁不喜爱自己的子女?特别是母爱尤浓。值得忧虑的是爱而不教,影响子女的健康成长,为了子女的身心健康,父母应该慈爱而不溺爱,严教而不酷教。只有慈中有严,寓教于爱,爱的适度,严的有格,才能培养起子女良好的品德和习惯,孩子才能对父母爱戴而又敬畏,这样父母的爱与儿女的敬,融洽协调,关系自然特别亲密。

要善于和孩子交朋友,交知心朋友,能让孩子无拘无束地和父母谈心,共同处理家中事,不要怕有争议,要尊重孩

子们的想法，力争达到统一。做到有事大家干，有困难大家解决，做到共同分享家庭中的忧和乐。

四、爱情

俗话说：青年夫妻老来伴。人进入中老年之列。患难与共大半辈子的生活伴侣尤为重要。但爱需要时时更新，勤于浇灌，要想饱经风霜的爱情得到新生、幸福美满地走完自己的人生之路，应该掌握和实践夫妻恩爱艺术。

1. 彼此常说：“我爱你”

幸福美满的夫妻常用语言表达对对方的钟情和爱慕。不要认为已是“老夫老妻”，说这话没多大意思了，这句简短的话语常可唤起对方最珍贵的记忆和最幸福的时光。

2. 保持和谐的性爱生活

性生活对中老年夫妻来说也很重要，对幸福的夫妻来说，性生活总是与夫妻间的爱慕之情和体贴关心有机地连在一起的。

携手、拥抱也是性爱的一种方式。许多老年夫妻都希望对方给予自己深情的亲吻和充满爱意的抚摸。他们将热情拥抱视为与柔情蜜语的交谈和惬意热烈的做爱同等地重要。

3. 彼此赞赏和崇拜

幸福的夫妻常向对方倾诉自己喜欢他哪些地方。体贴的好丈夫应善于表扬妻子的才干。无论是工作能力、待人接物、装饰打扮、兴趣爱好，还是烹饪手艺等，丈夫不应漠不关心，而应表现出极大的兴趣和由衷的欣赏。让妻子看到有人在为她自豪和高兴。这样，妻子就会时刻感到“春风得意”，家庭就会格外新鲜、甜蜜。

同样，做妻子的也应具有这样的修养。因为被爱只是世界上第二件幸福的事，而爱别人才是最令人愉快和幸福的。

4. 彼此肝胆相照

幸福的夫妻总是同舟共济、共享甘苦的。他们一同分担着生活中的忧虑、苦恼，一起品尝着爱情的甜蜜、安宁，憧憬着更美好的未来，在生活的坎坷中不断地深化他们的爱。

不管任何一方遭到疾病的缠绕，遇到困难荆棘，或陷入危机的泥潭，他们总是世界上最亲的挚友和生活上最可靠的依靠者，他或她乐意赡养、关心照顾对方。为对方无私地贡献，是爱情和婚姻的要素，离开这一点便很难谈得上爱，而婚姻也毫无意义了。

5. 勤赠对方礼物

幸福的夫妻总是时常互赠些礼物。赠送礼物最恰当的时间是对方的生日、结婚纪念日、节日、对方值得庆贺的事或是外地出差归来等。

礼物的贵重并不重要，重要的是事情本身。对方知道自己在别人心中的重要地位，有人时刻都在想着他（她），在尽力让他（她）幸福快活。小小的礼物往往会在无形中变为爱的纽带，更加紧密地把两个人的心连在一起。

6. 相互宽容

即使是十分理想和幸福的夫妻之间，也不可避免要出现矛盾和不快。明智的夫妻总是本着仁爱之心，宽容之情来对待的。他们决不吹毛求疵地紧紧抓住某些小节而自寻烦恼，他们深知自己也不完美，而对方毕竟是优点大大多于不足。他们采取积极的态度，求大同、存小异，力求不囿于对方缺

点而影响夫妻关系。

当然，这并不是要在原则问题上迁就对方，他们希望对方调节其行为的准则或习惯，以免让爱人失望。但他们却决不去夸大那些不快和麻烦。

7. 尽量朝夕相处

相伴幸福的夫妻总想多与对方呆在一起，他们奉行“活到老，爱到老”的座右铭，他们深知爱需要行动、需要时间。只有朝夕相伴，才能让对方更多地了解自己，也增进了对对方的了解，从而调节彼此的感情和言行，使夫妻生活更加和谐、完美。

五、朋友

不同年龄层次的人，有不同的心理特征，青年人朝气蓬勃，中年人成熟有为，老年人练达明澈。如果中老年人能多与中青年人交往，结为友人，那在性格上会受到影响，兼练达、有为、朝气于一身，成为一个年轻化了的中老年人。