

书吧



《更好更年期》，陈蓉 /
许秀华著，中信出版社
2022年1月出版，定价：
68元

更年期也叫“围绝经期”，是女性一生中不可“通融”的时期，她们必将经历和面对这一时期出现的一些生理反应或是问题。这些问题几乎不可避免，或急或缓、或轻或重、或长或短，正像我们行走在长路上，遇到拐弯处是必然的。那么，我们该如何面对更年期呢？更年期又会有哪些症状？

北京协和医院妇科内分泌与生殖中

更年期不是病

●陈锦绘

心主任医师陈蓉已到知天命之年，正处于最典型的更年期年龄段，此时她能更好地理解更年期女性的心境，对更年期有不一样的感悟。她认为，更年期作为从中年到老年的过渡，既是女性身体的动荡期，也是机遇期。如果借鉴慢性疾病管理模式进行长程的健康管理，减少诸多老年退化性疾病的发生，不仅可以帮助女性顺利度过更年期，还能有效地提升女性人生后半程的生命质量。

2022年1月，陈蓉和北京大学生命科学学院硕士研究生许秀华共同创作的《更好更年期》问世。“每年全国都有大量的女性进入更年期，她们的身心在遭受磨难，但能到北京协和医院妇科内分泌门诊看病的女性毕竟是少数。我希望用这本书安慰她们，告诉她们：更年期，别慌、别怕！更年期过好，未来会更好！”陈蓉说。

许秀华表示，一本医学科普书，应

是朋友，示以读者亲切的面容。它细致体贴、不卑不亢，将有关我们身体的故事娓娓道来，诉说身体正常生理下和病理下的变化，以及拯救挽回之道。

该书用清澈流畅的语言，对更年期女性疗其身、慰其心、共其情。一个个鲜活的女性小故事，行云流水般地串起了更年期女性的各种困窘与化解方案，让人越读越愉快。

全书共分为上中下三篇，上篇为更年期的简要介绍，中篇为详细的女性医学知识，下篇为患者经历及陈蓉作为医生的自述。

更年期是否已开始，是否已结束？女性对更年期的起点和终点的判断非常不容易，1994年，世界卫生组织推出了一个学术名词“围绝经期”，推荐用其取代“更年期”。由于将女性的绝经事件作为锚定点，围绝经期便有了可以明确判断的起点和终点。书里对围绝

经期的起点和终点做了详细介绍，以此可以大致推断出更年期的时间点。

书中对于更年期的时间点，女性步入更年期后是否要继续性生活，更年期需要关注情绪、骨骼以及就医前的准备做了简要说明，让读者初步了解更年期。

书中还详细地讲解了一系列的医学知识，例如雌激素和孕激素及性激素、月经异常的表现及原因、更年期症状及健康管理、绝经激素治疗等，让读者知医然，更知医所以然。

其中更年期的症状分别为心悸心慌、情绪烦躁、记忆力下降、骨质疏松以及尿频和性交痛这五个方面。通常更年期病人在其他科室，由于经常检查不出器质性病变，会被认为是小题大做，亲朋好友也会认为他们无理取闹。“女性朋友们，如果你察觉自己有更年期的症状时，请记得挂妇科内分泌门诊号。”陈蓉呼吁道。



《高血压，请注意！》，
王星著，中国协和医科大学出版社 / 中信出版社
2022年4月联合出版，定价：
78元

保健品、食物可以降血压；血压正常，就停降压药；降压药伤肝、伤肾，不能吃；降压药不能长期吃一种，需要经常更换……

对于上述谣言，我国心血管内科影响力最大的科普专家之一、中国人民解放军联勤保障部队第九八三医院心血管内科副主任医师王星在2022年4月出版的《高血压，请注意！》一书中进

高血压是“沉默的杀手”

●陈锦绘

行了辟谣。

心血管疾病是我国的头号疾病。我国仅成年高血压患者人数就有3亿左右，无论是在医院诊室还是网络问诊平台，我们都能感受到很多高血压患者的无助以及他们对高血压知识的匮乏。很多患者朋友或是没有发现自己患高血压，或是没有控制好血压，或是因高血压治疗而上当受骗，最终引发心脑肾等方面的疾病，甚至致残或丧失生命。

王星从小就立志当一名心血管医生，是因为他家中多位长辈患有高血压，而王星的家庭只是我国无数高血压患者家庭的缩影……已经成为一名心血管医生的王星决定写一本书，把它送给他的家人和千万的粉丝群众，让更多人早预防、早发现、早控制高血压，远离心脑血管疾病。

王星的创作过程不容易，由于他白天还要完成医院的正常工作，所以

只能晚上加班写作，经常周末也不得休息。但这并不是让他感觉最累的，他表示，最让自己感觉心累的是，怕科普内容表达得不够通俗，很多高血压朋友看得不是很明白；怕科普内容不够严谨，很多高血压朋友看完科普书后依然会犯错；怕科普内容不够全面，很多高血压朋友的问题在书中找不到答案；怕科普内容不符合最新指南，很多高血压患者获得的预防治疗知识不够前沿。

还好，写作过程中有上千万粉丝的实时检验和互动，以确保这本科普书通俗易懂；有中国协和医科大学出版社的老师帮忙把关，以确保这本科普书的科学性和严谨性；有4年上千篇文章、上百万文字的科普积累，以确保绝大多数的高血压问题都收录其中；有各大指南的指导，以确保这本科普书的医学观点足够前沿，能让读者获得最新的诊治指导。

《高血压，请注意！》这本书记录了临床64个真实病例。其中最小的是15

岁的高血压患者，最长的是90岁的高血压患者。全书重点阐述了高血压的各种相关症状及防治措施。高血压症状有脑出血、脑梗死、心力衰竭、阿尔茨海默病、房颤、冠心病、急性心肌梗死、主动脉夹层、肾病、高血压合并糖尿病、代谢综合征等。书中特别指出，高血压最可怕的就是没有症状，它是“沉默的杀手”“不定时的炸弹”。

那么，我们该如何防治高血压呢？这本书告诉我们多个防治方式。控制体重，多早开始都不为过；烟酒不沾为好；调节情绪、释放压力，避免血压问题；运动是做出来不是说出来的；找到适合自己而不是别人的睡眠规律……

高血压不仅关系到个人的健康，也关系到一个家庭的健康幸福，更关系到全民健康。希望通过《高血压，请注意！》这本书，让心血管王医生陪您降血压，携手管理好我们的血压，管理好我们的身体！