



■对话专家

职场女性如何顺度更年期

□本报记者 黄葵

王女士今年48岁，以往她是一个性格开朗的女性，一直担任单位的领导工作。近半年来，她常感到自己情绪低落，不愿与人交往，自觉工作能力明显下降，晚上还常常失眠。北大人民医院妇产科主任医师杨欣在了解她的情况后表示，她患上了更年期综合征。更年期女性该如何迈过这个“坎”？杨欣就此接受了本报记者的采访。

杨欣告诉记者，更年期是一个泛指术语，是指卵巢功能趋于停止、是女性由生殖旺盛的生育期向非生育状态的老年期的整个转变过程。每个妇女经历更年期的时间和症状是不同的，通常开始于40至45岁，其标志是月经开始变得不规律，其原因在于卵巢功能的衰退和停止，性激素水平的明显下降。

无法控制的潮热出汗 易使女职工感到自卑

更年期初期表现为月经周期不规则、长期无排卵性出血及月经突然停止。

症状主要包括潮热、出汗、眩晕、头痛、失眠等。更年期综合征最典型的症状就是潮热、出汗。潮热即突然感到胸前、颈部烘热，然后这种热感迅速通向面部，皮肤顿时出现发红，并随即出现全身轻微的出汗或大汗淋漓，周围的人能明显地观察到这一过程。由于阵发性的面红使的这些妇女在工作中产生自卑感。

精神症状包括情绪不稳定、激动易怒、抑郁、记忆力减退、工作能力下降、甚至企图自杀。

更年期有时还会引起心血管系统的改变，比如易发生高血压，其特点主要是收缩压升高，血压较易波动，也易发生心前区不适、心悸、气促。

更年期 千万别忽视骨质疏松

杨欣表示，更年期中期主要表现为泌尿生殖道改变症状，萎缩性膀胱炎表现为排尿急迫、尿失禁和尿频，常伴发泌尿系感染。更年期晚期则会出现一些皮



本期专家

北大人民医院妇产科主任医师 杨欣

肤方面的变化：表皮变薄、干燥、黑色素增加形成老年斑。易发生绝经期皮炎，皮肤搔痒症等疾患。

另外还会出现骨质疏松，这也是被大家忽略的重要问题，绝经后女性骨矿量丢失的速度明显加快，尤其在绝经后3-7年内，容易导致骨质疏松症引起的骨折。

有更年期症状了 是否需要治疗？

杨欣指出，有更年期症状的妇女是否需要治疗取决于症状的严重程度及患者的耐受性，这些令生活变的“悲惨”的众多烦恼大都可以经治疗后很快消失，但中国的女性更多的关注药物治疗的副作用，而忽视了生活质量的改善。很多女性在接受治疗后重新感到生活是如此美好，所以对于更年期妇女如果症状较重时，治疗的好处要明显大于治疗带来的风险。

更年期保健要注重均衡饮食，补钙及维生素D，多晒太阳，适当运动，避免外伤，定期进行体格检查，作好乳房监测；积极治疗各种合并症：高血压、糖尿病等，培养广泛兴趣，保持平和心态。

更年期是女性生命中特殊的时期，家庭成员应给予理解和关照，让她们平稳过渡这个时期，这利于家庭的和谐及稳定。

冬季一定要防住四把内火

□查理

许多人都以为只有夏天才容易上火，其实，气候寒冷的冬季也是上火的“旺季”。

冬季上火的原因大多可归于“燥”：一是人们喜欢坐在开着暖气的室内，再加上进食大量肉类及辛辣食物，就好比“火上浇油”，使内热不断聚集。二是年末压力加大，许多人难免会烦躁、焦虑，也容易上火。“火”散不出去就成了“毒气”，会使机体免疫力下降，给各种疾病发作提供可乘之机。

寒包肺火易感冒。冬季严寒，大家通常都只想到受寒了引起风寒感冒，其实很多感冒是“寒包火”，它是内热犯肺再加上外寒束表引起的感冒。有的人在燥热的房间内坐很长时间，又不注意补水，还过食肥甘厚味，天气虽然寒冷，但体内却是一派“热火朝天”的景象。突然出门接触冷空气，一时适应不了，就会出现寒热交加的情况而发生感冒，表面是受了寒，全身怕冷发热，但又表现出口臭、便秘、咽喉肿痛、咳黄痰等上火的症状。

心火旺口舌生疮。冬季气候干燥，若再一味吃补品或辛辣刺激食物，还可能引起心火旺盛，容易出现口舌生疮、牙龈肿痛、心烦、失眠等症。

肝火大头昏眼干。夜间暖气

太足导致的睡眠质量不好或经常熬夜打乱人体正常的作息时间，都会使得肝脏不能休息，于是只好加班加点排毒，造成肝火旺盛，容易头晕眼干。此外，还可能伴有急躁易怒、两眼发红等症状。

胃火盛口苦便秘。酗酒，嗜食辛辣、油腻食物的人容易因湿热、食滞两方面原因造成胃火旺盛。轻微胃火盛者，好像永远吃不饱，其实是胃热给大脑的错觉；到火盛至一定程度，就会变得什么都吃不下。胃火大还有上腹不适、口干口苦、大便干结、便秘等症状。

因此，在寒冷季节，养生也不是一味保暖和补充热量，还要适当“灭火”，维持身体的平衡状态。首先要保证室内湿度在50%左右，可放置一盆清水或配备加湿器。其次要多喝水，冷却体内燥热，爱上火的人可以加薄荷、菊花等。再次要根据体质适当吃点凉食作为调节，肠胃健康者可以吃点凉菜，肠胃不太好的人可以吃点大白菜、芹菜等凉性食物，少吃菠萝、橘子等热性水果。最后，要规律生活，保证充足睡眠，避免过度疲劳。最后，别拒冷空气。可在天气好时，选择慢跑、跳绳身操、打太极拳等户外运动。

【健康红绿灯】

绿灯

豆芽菜可除疲劳



黄豆、绿豆中含有大量蛋白质以及磷、铁、钙等人体必需的微量元素。豆生芽后，不但能保持原有的物质，而且增加了维生素的含量，有利于消除疲劳。豆芽中的叶绿素可以防治直肠癌。

吃红薯暖胃益肺



红薯系粮食中营养较为丰富的食品。由于红薯能供给人体大量的黏液蛋白、维生素A和维生素C，因此具有补虚乏、益气力，健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。

APEC代表“品味中国” 牛栏山二锅头备受关注

在今年的APEC会议期间举办的“品味北京”展览中，众多与会代表、外国政要们对牛栏山二锅头表现出极大的关注，并提出了许多专业性的问题：二锅头和茅台有什么区别？二锅头是不是米酒？为什么这样一款在老百姓心目中的“民酒”会引起如此大的关注呢？这要从牛栏山二锅头的品质、口感、文化等说起。

“二锅头”，高品质“民酒”

在人们的传统印象里，“名酒”是指那些高大上的品牌，而“民酒”是指那些价格低廉且品质不高的酒，但是，有一种酒却在很大程度上颠覆了人们对于“民酒”的认识。那就是“二锅头”。

二锅头因其“掐头去尾留中段”的独特工艺而得名，历来是“高品质烧酒”的代名词，又因其长期亲民的价格，使得消费者能够以“民酒”的价格享受到“名酒”的品质，故此，二锅头有着广泛的消费群体，行销海内外，是中国最为被认知和接受的酒类品种之一。

在此次APEC期间，牛栏山二锅头之所以能够受到诸多外国政要的关注，首要的一点，还在于“牛栏山”长期以来对于品质的常抓不懈。“喝酒牛栏山，饮后味醇甘，多点不上头，醒后好梦圆”这样的在民间流传已久的歌谣也从侧面印证了牛栏山二锅头的绝佳品质。从“展示后厨”邀请消费者参观企业，亲身感受牛酒人严谨的工作作风，到为消费者打造全程无忧的服务体系，

致力于为消费者提供更高品质的产品和满意的服务，以及从“田间”到“餐桌”的层层质量把关，确保“牛栏山”的产品的品质等，无不体现了牛酒人“质量是市场、质量是效益、质量是生命”质量方针。

清香代表，与国际接轨

众所周知，清香型白酒凭借清香优雅，口味纯净，卫生指标先进等优势，最容易与国际口味接轨。

牛栏山二锅头作为清香型白酒二锅头工艺的代表，具有着清香纯正，酸甜柔和，诸味协调，后味很甜等特点。其清爽醇净的风格深受消费者的喜爱，产品畅销于美国等数十个国家和地区。

近年来，为了适应时代的发展，不断满足越来越多样化、个性化的消费需求以及不同的消费层次，“牛栏山”更深层次地强化了技术研发，结合现代的科技手段，着力加强牛栏山风味物质研究及解析牛栏山二锅头的传统技艺以及白酒中蕴涵的健康因子。特别是，与中国科学院工程研究所合作，就搭载神州九号飞船开展科研实验的“牛栏山大曲一号”清香型低温大曲实验，目前已取得初步成果，为下一步生产口味独特的牛栏山特色基酒和打造差异化二锅头产品、全面提高核心竞争力，奠定了坚实的基础。

历经数百年的发展和日臻完善及几代牛酒人不懈的努力，牛栏山二锅头工艺标准已成为了国

家标准。

老字号，传承京味文化

首都北京是一座历史悠久、文化灿烂的世界名城，是世界了解中国的窗口。而京城一个个老字号就是一颗颗京味儿文化的结晶，光彩夺目，令人痴迷。

在众多的京城老字号中，二锅头可谓是独树一帜：以工艺命名，是北京的一张城市名片。翻开“牛栏山”的酿酒历史，可追溯到距今三千余年前的西周时期。1982年，在牛栏山酒厂附近出土的一批青铜酒具，据专家考证为周代燕国贵族使用过的饮酒器皿。北京二锅头源于“京师烧刀”，迄今已有三百多年的历史，三百多年来，牛栏山地区的酿酒业一直兴盛不衰。《顺义县志》记载：“造酒工：做是工者约百余人。所酿之酒甘冽异常，为平北特产，销售邻县或平市，颇脍炙人口，而尤以牛栏山酒为最著。”如今，“牛栏山”以发展成为北京二锅头产业的代表品牌，而牛栏山二锅头传统酿制技艺已经成为了国家级非物质文化遗产，其产品更是获得了“原产地标记保护产品”认定。悠悠三千年，“牛栏山”不仅仅是一杯醇厚芳香四溢的美酒，更是见证了岁月沧桑变化。

“正宗二锅头，地道北京味”是牛栏山人自己所坚守的一份信念，更是一个对消费者的承诺。不管未来时代如何变迁，“牛栏山”将始终遵守这个承诺，做京味文化最坚定的传承者！（纪磊）