本期专家

首都医科大学附属北京康复医院妇科内分泌及微创手术专家、副主任医师 于丽君

女人四十岁以后，逐步告别“一边忙家庭，一边忙事业”的艰苦时期，工作及生活已经基本稳定，可以有一定的经济实力和时间来享受高质量的生活。然而每个月的那几天，时长时短，时有时无。潮热、盗汗开始出现，睡眠质量严重下降；经常情绪低落，脾气变差，常常莫名的烦躁不安；皮肤的光泽不再，体重也增加了……这是到更年期了吗？什么是更年期综合征？更年期该如何应对呢？妇科内分泌及微创手术专家、首都医科大学附属北京康复医院副主任医师于丽君逐一进行了解答。

情绪的小船说翻就翻

学会5招 轻松度过更年期

□本报记者 张晶

记者：什么是更年期？

于丽君：更年期又称围绝经期，是女性一生中一个重要的生理时期。女同胞们会有30年以上的岁月在更年期以后度过。而更年期正是许多疾病明显增加的时候，糖尿病、骨质疏松、心脑血管疾病，老年性痴呆症、妇科肿瘤等集中向女性袭来，中国女性更年期症状的发生率高达60%-80%。

记者：到底什么是更年期综合征？

于丽君：更年期综合征是指妇女在围绝经期或其后，因卵巢功能逐渐衰退或丧失，以致雌激素水平下降所引起的以植物神经功能紊乱代谢障碍为主的一系列症候群。主要体现在月经改变，周期不规律、月经量过多、稀发、频发，潮热出汗，精神心理抑郁、焦虑、多疑、易激怒和失眠等。随绝经时间延长，逐渐出现心血管早期症状以及泌尿生殖道症状。

如果出现以下症状要考虑更年期的问题：1、月经紊乱：本来每月准时见面的“大姨妈”，这时候变成了顽皮的孩子，不知道什么时候“来”，不知道来多久，不知道来多少，甚至有时候因为严重的不规则阴道出血出现贫血；2、潮热出汗：也就是血管舒缩症状，这种出汗表现为突发突止，一般持续时间少于1分钟，严重时每天十几至数十次；3、烦躁易怒：本来身体就不舒服，再加上身体激素水平的不稳定，导致“情绪的小船说翻就翻”，有些人则表现为伤心欲绝，甚至患上抑郁症，严重者有自杀倾向；4、睡不着：每天在床上做翻饼烙饼，不是睡不着就是睡眠浅，总醒或者早醒，甚至干瞪眼到天明；5、衰老症状：绝经后的一些女性则逐渐出现皮肤松弛皱褶、关节疼痛、同房困难，反复泌尿系统感染症状等。6、没有了卵巢雌激素的保护，心脑血管疾病、骨质疏松、老年痴呆疾病都会逐渐侵袭绝经后的女性朋友……由此可见，更年期问题不容小觑。

记者：难道只能痛苦地度过“更年期”吗？更年期该如何应对呢？

于丽君：了解了什么是更年期，有的女同胞会说，更年期好可怕哦。其实，更年期并不可怕，是每个女性朋友一生中都必须经历的一个特殊的生理过程，需要我们正确、客观来认识它。学会以下5招，可以助您轻松度过更年期。

保持健康的生活习惯。首先起居生活要有规律性，按时睡眠和起床，保证每天8个小时的睡眠时间，工作之余应适当参加劳动和运动。晨练值得提倡，半小时至1小时即可，可用来打球、跳舞或打太极等，可以结合自己的兴趣去做，持之以恒。这样的生活习惯有利于减轻更年期的症状。

饮食调理。在更年期的时候，可以加强锻炼，少吃一点，这样可以远离肥胖。这时候的饮食要特别的注意，千万别吃那些辛辣的、油炸的食物，这些食物一方面不营养而且对身体不好。所以更年期的时候吃的方面一定要做到营养均衡、物种多样，这样饮食才对身体好，满足身体日常的需求。

学会自我认同。日常生活要轻松愉快，明白更年期是人生必经阶段，了解更年期会出现的各种症状，有了心理准备后，进入更年期以后的女性就更应以冷静的态度和平常心去看待更年期所遇到的各种生理和心理变化，并认同已经发生改变的自己，这样及时做好心理调整，缓解心理症状，即使出现诸多不适，也可以在正确的指导下解决，不用带来心理压力。

进行有氧运动。人一旦进入更年期以后，身心都会出现很大的变化，如果不及时控制的话，可能会伤身还会人人缘变差，进入更年期的男性女性可以同时多进行有氧运动，这样可以起到缓解更年期的作用。

尝试自我宣泄。很多女性朋友在生活和工作中，情绪总会有起有落，并且会通过某种途径宣泄。事实证明，善于宣泄的人往往身体健康，而不善于宣泄的人则往往造成身体自损。进入更年期的女人由于精神稳定性差、情感波动大，因此学会自我宣泄显得尤为重要。

建议多跟他人倾诉、交流、化干戈为玉帛，并学会制怒、换位思考等。在现实的生活和工作中还要有那么一点阿Q精神，但要调节好自己的情绪，还要把握好度，既不要太压抑，也不能太失控，保持平稳的心态。

健康在线

协办

首都医科大学附属北京康复医院

丰台工商分局

联合多部门开展安全检查督导

为了进一步加强辖区市场规范管理，规范辖区市场经营秩序，全力推进丰台区交易市场“疏解整治促提升”工作，丰台区10个职能部门建立了联席会议制度，通过商品交易市场规范管理的长效机制，实现对商品交易市场的有效规范。

为进一步巩固市场秩序整治工作成果，10月13日上午，丰台工商分局联合区商务委、区安监局、区食药监分局、区城管执法监察局、区消防支队共6家部门开展第三次联合督导，各部门依据职能对花乡纪家庙菜市场和玉泉营建材装饰市场开展联合检查。消防部门对市场内部防火门打不开，疏散通道被占用等问题进行告诫，对市场内电动车充电问题进行了提示；安监部门对市场管理人员安全生产培训不够的情况进行了指导，对商户摊位内使用小电器的情况进行了警告；工商部门对花乡纪家庙市场未进行分行划市进行告诫，责令市场主办单位立即进行整改，对玉泉营建材市场商品价签设置不全和市场内停车管理混乱的情况进行提示。

下一步，丰台工商分局将按照联席会既定制度，对重点市场进行重点检查，并随机抽查存在问题的市场。对检查的市场不划定具体检查部门，随机分配检查人员，确保检查公正公开，保证市场秩序稳定。

（曾文波）

丰台工商分局

声明

我单位遗失2011年6月10日由北京市质量技术监督局颁发的代码为57694045-X的组织机构代码证副本，现声明作废。

单位名称：北京泰华食品饮料有限公司工会委员会

地址：北京市平谷区东发科技工业园区1区16号

个体工商户转变企业组织形式公告

北京雅瑞诚家具有限公司（注册号：911101050515580067）经股东会决议拟向区登记机关申请注销登记，清算组成员：王晓燕，清算组负责人：王晓燕，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

北京诺亚国际贸易有限公司，统一社会信用代码：91110108MA00A4GX7J，经股东决定拟向区登记机关申请注销登记，清算组成员：刘胜东，刘天星，清算组负责人：刘胜东，请债权人自见报之日起45日内向本公司清算组申报债权债务，特此公告

北京顺通家具有限公司，统一社会信用代码：91110108MA00A0B7R6B，经股东决定拟向区登记机关申请注销登记，清算组成员：陈文静，王在安，清算组负责人：陈文静，请债权人于见报之日起45日内向本公司清算组申请