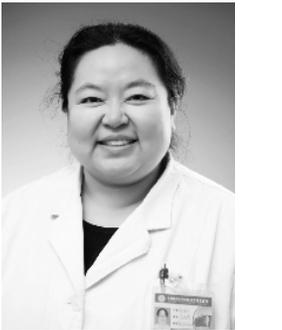


当女性遇上更年期 四招助你轻松度过

□本报记者 陈曦



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
妇科副主任医师
于丽君

更年期是生命的一个过渡期，当女性开始出现更年期的症状时，意味着生命开始进入老年阶段了。那么，女性进入更年期身体会有什么变化？又该如何调理？下面我们就跟着首都医科大学附属北京康复医院妇科副主任医师于丽君来了解一下。

这些症状或是更年期惹的祸

45-55岁的女性朋友，如果出现月经失调、潮热汗出，或伴有烦躁、易怒、失眠、胸闷头痛、情志异常、记忆力减退、腰酸腿痛等症，多考虑为更年期综合征惹的祸，这些症状属更年期综合征。

西医认为，更年期综合征的发病主要与卵巢功能衰退有关。中医认为，这个时期的女性，肾气渐衰，天癸将绝，冲任脉渐衰，精气不足，加之受内外因素

影响，导致阴阳平衡的失调而影响到其他脏腑发病。而对于其发病因素，中西医都认为与精神、心理失调有关。

女性进入更年期 身体会出现这些变化

血管功能紊乱
表现为阵发性的潮红及潮热，即突然感到胸部、颈部及面部发热、出汗、畏寒，有时还会伴有心悸、胸闷、气短、眩晕等症。这是更年期妇女最早出现的主要特征之一。

月经失调
如绝经前月经周期开始紊乱，经期延长、经血量增多，甚至血崩。有些妇女可有周期延长、经血量逐渐减少，最后月经停止。有的女性进入更年期由于糖代谢异常及脂质代谢的异常，常会出现体重增加，身体发

胖，脂肪分布发生一定的变化。**精神、神经异常**

女性进入更年期，会出现一系列精神、神经症状，如焦虑、抑郁、易激动、失眠、好哭、记忆力减退、思想不集中等，有时喜怒无常，情绪难以自控。

周期性的情绪低落、消沉、迟迟难以恢复。做什么事情都感到没劲、没兴趣。做成了事情心中也没有喜悦感。失去了爱好、兴趣，整天无精打采；思维反应变得迟钝，记忆力下降，丢三落四。

易发肿瘤
更年期是妇科肿瘤的高发年龄，如子宫肌瘤、子宫腺癌、卵巢巢肿瘤等。

坚持做好4点 调理女性更年期

保持心情愉悦
对于更年期的女性来说，心理的调养是非常关键的，而这并不是患者个人的事，要做好这点还需要家人参与进来，共同达成。

更年期是一个正常的生理变化过程，这个过程可能会持续几个月甚至几年的时间，在这期间，患者要调节好自己的心理，解除思想负担，保持愉悦的心

情，避免精神刺激或过分激动，这样对缓解更年期症状是有好处的。

保证充足睡眠

女性要想安然地度过更年期这个特殊阶段，在日常生活中还要保证有充足的睡眠，做到早睡早起，尽量不要熬夜，熬夜多了会引起内分泌失调，对身体是不益的。

多参加户外活动

不管什么时候，都应该增加身体的活动。身体的活动多了不仅有利于控制体重，还能够调节人体的情绪，改善生理和心理状态。不仅如此，还可以陶冶情操，保持健康的心态。

合理摄入饮食

更年期的饮食是需要多注意的，平时应该适当限制脂肪及糖类食物，少吃盐，不抽烟酗酒，多摄入一些富含钙和蛋白质的食物，如大豆及其制品、牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼类、新鲜的瓜果蔬菜等。

总而言之，更年期对女性的影响是很大的，对于处在更年期阶段的女性而言，日常一定要注意做好相关的调理，缓解更年期带来的不适，让自己安稳地度过这个特殊阶段。

【健康红绿灯】

绿灯

上午:喝咖啡的最佳时间



喝咖啡最好在早餐及午餐后，可以减少对肠胃的刺激，美国神经科学家计算出每天喝咖啡的最佳时间是在上午9:30-11:30。最好不要空腹饮用咖啡，也不要晚餐后喝，更不要熬夜时喝咖啡，以免影响睡眠质量。

吃完苹果要漱口



一个大大的苹果，一口咬下去，清脆又甘甜，但吃完苹果，不要忘记漱个口。苹果富含果胶，是比较耐嚼的水果。嚼苹果有利于清洁牙齿表面，但果汁中毕竟含有糖和果酸，留在口腔中对牙齿不利。所以吃完苹果要漱口，或直接喝两口白开水，把口腔中的果汁冲干净。

红灯

6种智齿别再留着了



①被虫蛀:这种智齿很难补，不及时拔除可导致蛀洞越来越深。②挤压邻牙,出现牙痛或其它不适。③有疼痛感。④阻生智齿:通常埋在牙槽骨里，不一定有感觉,可通过拍X光片诊断出。⑤难以清洁的智齿。⑥无对牙咬合:不是所有的智齿都是成双成对的,如果智齿对面没有对牙咬合,易影响咬合,出现不适。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

秋冬季节皮肤干燥 多吃滋阴食物

最近天气越来越冷，很多人皮肤干燥，甚至出现皲裂、长倒刺的现象，即使用了滋润霜，还是无济于事，怎么调理才好呢？

中医认为，燥是自然界六气之一，季节与秋相对，脏腑与肺相对，肺主皮毛。燥邪易耗伤津液，使肌肤失养，皮肤屏障功能减弱，导致肌肤干燥不润。因此，治疗皮肤干燥，仅从外补

水、保湿，往往达不到预期值。只有遵循“燥则润之”的原则，顺应自然的更替变化，调整生活方式，内外兼顾才能达到治疗的目的。

临床中，取“津血同源”之理，可选用滋燥养荣汤，滋阴养血，生津润燥；也可以选用沙参麦冬汤加味，健运脾气，恢复脾肺功能，燥症自然消失。日常调

理推荐三个食疗方。藕麦瘦肉粥：藕有清热生津、补益脾胃的作用，麦冬养阴生津，粳米补中益气，此药膳具有养阴生津、润肤美容的功效；玉竹百合茶：玉竹具有养阴润燥的功效。百合有养阴润肺、清心安神的作用；参须枸杞茶：防止衰老，补充元气，并能补脾益肺。

此外，中医外治法具有简便

快捷的优点，局部刺激可以达到调整整体气血阴阳的作用，针灸常选用列缺（左右两手虎口交叉，一手食指压在另一手腕后高骨的正中上方，食指指尖所指的凹陷处）、照海（足内踝尖下方的凹陷处）、太溪（足内踝与跟腱间的凹陷处）、三阴交（内踝尖上3寸）等穴位。

(马明)

4类人别轻易按摩颈椎



随意按摩和捶打颈椎，很容易造成硬化斑块破裂。以下4类人的颈动脉最易狭窄，没检查之前别轻易去按摩。①吸烟者；②高血压患者；③糖尿病患者；④高血脂症患者。脖子不舒服时，正确的活动方法是：将头部缓慢地分别向前、后、左、右四个方向倾仰，然后再慢慢地转头，先顺时针后逆时针。

Advertisement section containing various notices, legal notices, and public information. Includes a notice from Beijing Ruiqi International Auction Co., Ltd. regarding an auction on October 30th, 2020.

本报刊登热线
1369917322