

【健康红绿灯】

绿灯

洗澡后3分钟内涂抹润肤乳



有人洗完澡后，容易出现皮肤瘙痒。解决这个问题最重要的是3分钟内涂抹润肤乳。洗澡后的3分钟内，皮肤还处于湿润状态，表面会有些细小的水珠或蒸汽，这个时候涂抹身体乳，可以让水合作用达到最佳效果，也是滋润皮肤的最佳时机，长期坚持下来，皮肤会越来越细腻光滑。三分钟后，身上的水分都蒸发得差不多了，这时候再涂身体乳的话，水合作用会减弱，效果也会减弱。

煮饭时加糙米助消化控血糖



为了让大米看上去更白、更有光泽、口感也更好，我们现在常吃的米去除了谷皮和胚芽。因此大米中的膳食纤维、营养物质剩下得少，留下的主要是淀粉类和少量蛋白质。比起精白米，糙米的颜色偏黄，正是因为这一层微黄的谷皮、胚芽，糙米也就富含了多种维生素、矿物质和膳食纤维。煮米饭时多加一小把糙米，能够帮助消化，减少糖分转化，对控制血糖有益。

红灯

空腹晨跑最多半小时



先吃早饭还是先晨跑，不同的人可能有不同的答案。在运动医学专家看来，空腹晨跑时，由于缺少碳水化合物摄入，人体会调动更多脂肪，让燃脂变得更高效率。有强烈减脂需求或来不及吃东西的跑者，可适当尝试空腹晨跑，但跑前10-20分钟最好喝点糖水，且跑步时间不要超过30分钟。但心血管疾病、肺部疾病、代谢疾病患者，或有气短、眩晕症状的人不能空腹晨跑。

“水桶腰”危害巨大



很多人其它地方不胖，偏偏肚腩很大，特别是中年男性。“水桶腰”有哪些危害？腰粗是冠心病的独立危险因素；进入血液里的脂肪含量升高，形成高血脂；糖尿病风险达正常人群的10.3倍；患癌风险增8倍；生育能力下降；更易患老年痴呆。腰围反映的是人体腹部脂肪，特别是内脏脂肪的分布情况。成年人正常腰围：男性<90厘米；女性<85厘米。即使体重指数正常，但腰围超标，也要积极干预。

合理补养 从容度过更年期

□本报记者 盛丽



一朵花，从含苞待放到绽放光彩有周期。都说女人如花，每位女性生理周期也有旺盛和衰退的不同阶段。“更年期”是女性人生中比较特殊的一段时期。身体上出现的各种变化，加上不良情绪的干扰，会带给女性很大的挑战。在这个时期，女性需要注意什么？怎样才能不被坏情绪左右？近日，记者采访到北京电力医院妇产科主任医师陈升平，请她带我们来了解一下女性更年期。

特殊阶段会出现特殊症状

“更年期是一个俗语，在医学上，这段生理上的特殊时期称为‘围绝经期’。”陈升平介绍，这个阶段对女性来说是比较特殊的一个阶段，代表女性的卵巢功能从最旺盛的时候开始走向衰退的过程，可以说这是一个过渡阶段。

“这个特殊阶段女性身体会产生很多变化，其中就包括激素的变化，体现在雌激素会逐渐变低。因为雌激素变低会造成女性产生诸如睡眠障碍、情绪变差的现象。再加之工作、生活上出现的不同程度上的压力，会让处在更年期的女性很容易就陷入到一种不良情绪里，出现急躁、焦虑、抑郁、易激动等情绪。”陈升平补充道，“除去心理上的症状，身体上也会有不舒服的现象出现。如，有的女性时常会出现全身的多汗、潮热、头痛、胸闷、眩晕等症状，但是去医院检查又没有器质性病变，还有的会出现骨质疏松的现象。其实，这可能就是因为处在更年期而出现的一些生理反应。”

学会自我调适不良情绪

提到这个特殊阶段的心理变

化，陈升平提示，女性本身不要太多在意，要学会自我调适。“其实，女性到一定的年龄段，进入更年期就会逐渐出现生理上的各种变化。要从心理上认同，接受自己已经进入这个阶段了。换句话说，心理上要保持一个健康的心态，如果因为生理上的变化导致一些不良情绪的出现，这时要学会及时地调适自己的心理。”

陈升平表示，处在更年期的女性应该主动地去适应身体发生



的各种变化。“女性本身要适应这个变化，还有就是要让家人、朋友、同事能接受这个变化。这都是在做自我调适。学着保持开朗、乐观的性格，不要陷在自己这些生理变化导致的身体不适中，可以主动做些事情转移自己的注意力。如，培养兴趣爱好、扩大交往的圈子，参与一些社会活动。通过这些方法充实自己。此外，要保持生活规律，坚持体育锻炼。饮食上也要注意，要有足量的蛋白质和含钙食物摄入，少食动物脂肪、多吃蔬菜水果。预防骨质疏松，要多走到户外晒太阳。”

此外，陈升平提到，这个特殊的时期，女性的家人也要多花些时间给予关注。“家人的温暖和陪伴很重要。家人要更加宽容，接受女性出现的不良情绪。对于她们的急躁，要忍耐。对于她们的悲伤情绪，要开导。这个阶段的女性可能会出现孤独感和猜疑的心态，家属尽可能不要冲突，也不要因为忙于工作而忽略对她们们的关注。要多花些耐心和精力，陪她们度过这个特殊时期。”

陈升平提示，“如果女性无法做到自我调适，还是需要及时去医院对心理进行专业

疏导，或者根据需要进行药物干预。”

饮食调养也很重要

适当限制高脂肪食物及糖类食物、少吃盐、不抽烟不喝酒，平时多补充一些含有蛋白质的食物，能够很好地修护身体组织，减缓人体组织的衰老，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼类、家禽类、大豆及其制品。尤其是大豆，因为大豆中含有大豆异黄酮有助于改善女性的内分泌失调。

补充复合型多糖类是非常重要的，除此之外还有淀粉类和膳食纤维。因淀粉含有许多维生素和矿物质，膳食纤维则能帮助消化，如米饭、全谷类、甘薯、玉米、新鲜蔬果等。

矿物质在我们人体中有很多功效，比如调节生理机能，增加酵素的活性，有助皮肤头发的生成代谢等。因此，女性在更年期期间必须要多注意补充含有矿物质的食物，如大骨汤、豆腐、肝脏、红肉、猪血、海藻、豆类、坚果等。

补充维生素对于更年期的女性来说也是非常重要的，我们人体并不能自行合成维生素，因此只有通过食物的摄取来补充维生素。

使用音频设备 保护听力牢记这几点

□本报记者 唐诗



说起“耳背”，我们的第一反应是，这是人上了年纪才会出现的问题。比如，跟家里的老人说话的时候，常常得大声他们才能听清楚。但仔细想想，很多年轻人也不是没有过“耳背”的经历。

例如长时间大音量地使用耳机后，也会有“听不清对方讲话”的情况；家人朋友发现你最近说话声音变大了，这些其实都是“耳背”的表现。可见，保护听力健康无论年龄，是我们每个人都需要注意的事情。

世界卫生组织强调，要有安全的倾听行为，也就是不危害你的听力健康的倾听行为。那么，

从收听个人音频设备的角度来看，有哪些注意要点呢？

“60-60-60原则”即耳机音量分贝须少于60分贝，耳机音量须少于最大音量的60%，连续使用耳机时间须少于60分钟。

嘈杂环境中不要佩戴耳机在公交车、地铁等环境中，背景噪声大，这时如果使用耳机，会不自觉地提高耳机音量。而且，也容易带来交通安全隐患。

耳机的选择 耳机最好选择耳罩式，对外耳道和鼓膜的刺激小。耳机的音量应可自由灵活调控，一旦遇到声响过大等情况可及时调整。

房山区城管执法局

查处损毁燃气设施行为

近日，房山区城管执法局接到举报，位于阎村镇新镇街道原新西路8号楼西侧发生一起施工作业造成燃气管线损毁事故。

接到举报后，执法人员立即到达事故现场。检查发现，事故原因为一施工单位在进行自来水管线维修挖沟过程中造成的燃气管线损毁，对周边造成较大安全隐患。最终，经过紧张抢修，施工方将损坏燃气管线抢修完毕，并恢复了原状。

经查，该施工单位违反了《北京市燃气管理条例》第三十六条第一款之规定，任何单位和个人不得侵占、损毁，擅自拆除、改装、安装或者移动燃气设施，此事故属于单位损毁燃气设施的行为，影响了本市公共事业管理秩序。房山区城管执法局依法对该施工单位进行了行政

处罚。

为进一步履行好城管执法部门统筹协调的工作职责，增强各乡镇街道综合执法人员对法规的理解运用，切实提升房山区燃气管理执法水平，近期，房山区城管执法局还组织开展了燃气管理执法专项培训，以法规的修订背景、修订内容、新增职权等内容以及市城管执法专项执法检查通知中重点检查事项为前提，做出相关法律解析并出具执法意见。

下一步，房山区城管执法局将加大施工损毁地下管线行为的处罚力度，督促各方落实好主体责任，强化与相关职能部门的配合衔接，加强对施工企业的法规宣传告知，提高其安全生产意识，最大限度防范违法行为的发生。

(李安琦)

·广告·