

# 更年期科学应对有方法

研究显示,我国近半数40岁至60岁女性有更年期症状。更年期不可怕,科学应对可以成为人生的新起点。

随着妇科内分泌领域研究不断推进,对于更年期的认识从曾经的“更年期只是自然现象,无需干预”转变为“更年期健康管理是提升老年生活质量的关键环节”。

“很多女性会认为更年期‘扛一扛’就过去了,但实际上现在已经有科学方法可以帮助改善更年期症状。”专家说,默默忍受不仅生活质量得不到改善,还可能因为雌激素缺乏带来骨质疏松、心血管管和认知功能障碍等健康风险。

专家表示,绝经后激素治疗

通过补充雌激素或雌孕激素组合,来弥补体内逐渐减少的雌激素,能够缓解更年期症状、预防因雌激素降低带来的健康风险,是更年期综合征的有效治疗方法。

一些患者担心,激素治疗会不会导致发胖?是否安全?专家表示,更年期女性随着雌激素水平的下降,往往会带来腹部肥胖,而补充雌激素并不会带来发胖。只要在医生指导下规律用药、定期随访,安全性很高。

需要注意的是,治疗需要在专业指导下进行,已知或可疑妊娠、已知或可疑患有乳腺癌、严重肝肾功能不全等情况,不应使用雌激素治疗。除激素治疗外,还可以采用中药、穴位按摩、针灸等

非激素治疗方法缓解更年期症状。

潮热出汗被认为是“体质差”,情绪波动被认为是“故意找事”……许多更年期女性,经常在职场、家庭中被误解,进而也引发自身的“不安全感”。

“更年期女性既要及时关注自己的身体问题,也要呵护自己的心理健康。”专家建议,家属可以共同学习更年期知识,消除误会,更好地帮助更年期女性面对这一特殊的时期。

“药物治疗是更年期治疗的主要部分,但不是全部,结合科学的生活方式调整,效果更好。”医学专家称,规律运动是缓解更年期不适

的“良药”,可以进行有氧运动,同时配合用哑铃、弹力带等进行简单的力量训练,预防骨质疏松,避免肌肉流失。

此外,饮食要健康均衡,不熬夜,不抽烟,限制饮酒,适当补充维生素D和钙。还可以通过冥想、瑜伽、认知行为疗法等方式,进行心理调节,让心情更加平和。

专家表示,个人要储备更多更年期知识,社会要加强对更年期女性的理解,让身体的语言“被听懂”,让更年期“被看见”。

# 初秋防蚊不可忽视

俗话说:“最毒不过秋蚊子。”蚊媒传染病是指通过蚊子叮咬传播病原体的一类疾病,常见的有基孔肯雅热、登革热、疟疾等,会引起高热、身体酸痛等症状。中医将蚊媒传染病归为温湿范畴。夏末初秋,防蚊不可忽视。

香囊驱蚊。艾草可熏烟驱蚊,是制作香囊的主要原材料之一。取艾叶10克、藿香10克、苍术10克、白芷10克、川芎10克,共研粗面,取适量装入无纺布袋中制成香囊,佩戴于身或挂于床头,每月换新,可有效驱蚊。孕妇及对本方中药过敏者禁用。

线香驱蚊。取浮萍10克、苍术6克、白芷6克、迷迭香3克、榆树皮40克,共研极细面,冷水调成香膏,后用挤香器做成线香,阴干。使用时点燃,可熏香驱蚊。

做好个人调理。中医认为,蚊虫喜叮湿热体质人群,这类人常表现为汗多、体热、皮肤黏腻。个人防蚊调理以清热祛湿为主,减少吸引蚊虫的体味。

被蚊虫叮咬后可以使用中医理疗缓解症状。中药沐足,取广藿香、淡竹叶各30克,煮水沐足。可清热祛湿解肌,改善发热、疲倦、关节痛等不适。中药湿敷,取黄柏、马齿苋各30克,煎煮后冷湿敷于患处,每日2次,可清热收敛,改善皮疹瘙痒。



提个醒

# 立秋养生贵在「收」

专家介绍,立秋后阳气渐收、阴气渐长,人们需遵从秋季的养生方法,养阴润燥,收敛神气,其核心在于一个“收”字。

针对立秋时节的特点,人们应当如何从情志、运动、饮食等方面调养?

中医认为,秋应于肺,而悲忧最易伤肺,因此,秋天切不可悲伤忧思,应保持精神上的安宁,不急不躁,可听舒缓音乐,经常练习缓慢有节律的呼吸方法。秋季气温适宜,

可在跑步、打球等“动功”基础上配合八段锦、站桩等“静功”,动则强身,静则养神,动静结合可达心身康泰之功效。

过食辛散之品易损肺气、伤津液,因此入秋应尽量少饮酒。立秋时节也不宜过多摄入葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣食物。

立秋后燥气当令,肺易为燥邪所伤,可食用梨、莲藕、百合等性味甘凉食物补充津液。此时湿气未退,脾虚者易生内湿,可食用薏米、山药、赤小豆等健脾祛湿;“贴秋膘”应先清后补,且平补为要,护脾为本,可食用陈皮、山楂助消化,以防滋腻伤胃。

专家提示,立秋过后,暑伏之气仍未散尽,如若贪此秋凉,则常易咳嗽。人体的五脏腑穴皆会于背,入秋后要特别注意后背保暖。

专家认为,秋应于肺,而悲忧最易伤肺,因此,秋天切不可悲伤忧思,应保持精神上的安宁,不急不躁,可听舒缓音乐,经常练习缓慢有节律的呼吸方法。秋季气温适宜,



# 晚上跑步更科学

从运动医学的角度看,晚上跑步相对更加科学。

人的体力在每天不同时间是不一样的,一般来说,在傍晚6点左右达到最高点。所以在傍晚锻炼的效果相对而言是最好的。

而且对于睡眠质量不好的人来说,晚上适度运动产生的轻微疲劳感,可以使得睡眠质量大大提升。

跑步后别立即停

越快,脂肪就燃烧得越多。情况恰恰相反,当快速跑步的时候,体内氧供应不足,身体在做无氧运动,脂肪不能充分参与燃烧,所以也不能被消耗。

运动强度相对低些的有氧运动,反而更能促进脂肪燃烧。如果跑步时呼吸均匀协调,甚至还可以边和人说话边跑步,而不会感到呼吸紊乱,就说明是能促进脂肪燃烧的有氧运动。

运动强度相对低些的有氧运动,反而更能促进脂肪燃烧。如果跑步时呼吸均匀协调,甚至还可以边和人说话边跑步,而不会感到呼吸紊乱,就说明是能促进脂肪燃烧的有氧运动。

# 怎样跑步更科学

很多人习惯性地跑累了就一下坐地上休息,其实这很危险。

跑步过后绝不能立即停下来,建议先冷身(如剧烈运动后的慢跑、跑跳运动后的快走、力量练习后的舒展体操等)再拉伸。

冷身一般需要5-10分钟,使身体平缓度过不良反应“危险期”,拉伸则可以让肌肉排列重新回到起始状态。动作与热身运动类似。

跑步别追求太快 别以为跑得

坚持跑步才有用 想要从运动获益就要持之以恒,并且运动要循序渐进。

长期规律的跑步能增大肺活量,增强肺功能,促进心脏血液循环,提高心肺耐力,提高免疫力,从而增强体质,增加预防和抵抗病毒的能力。

科学的运动做法是每周锻炼3-5次,每次运动时间控制在40-60分钟,运动强度不宜过大。而且要持续运动12周才会有免疫力提高的效果。

# “上热下寒”怎么办

俗话说:“头要凉,脚要暖。”在生活中,有的人头面部上火症状频发,但腹部发凉、下肢难暖,以膈为界表现为上热下寒。这是阴阳不平衡、上下表里不贯通的一种表现,属于寒热错杂证。阴阳失衡,时间长了就会伤及脏腑,易生杂病。

上热下寒怎么办?记住以下5个良好生活习惯:

饮食清淡。人吃得过多、过精,身体消耗不掉的热量蓄积在体内,容易堵塞中焦,导致胃气不降、脾气不升、肾气不藏,从而出现上焦有火、下焦有寒。

调节情绪。中医认为,忧思伤脾,不少人思虑过度,容易阻碍脾胃功能。大脑想事过多,气血就会持续往上引,下半身气血不足,长此以往,就会导致上热下寒。

多吃熟食。长期进食冷饮或者久居湿冷环境,身体需要调动脾肾两脏中大量的阳气来温化寒湿,若阳气消耗过多,就会导致下焦阳气不足。

适量运动。运动能使人体气血循环更加畅通,使水火既济。应尽量改掉进门就坐着或者躺着的不当习惯,每天保持一定运动时长和运动强度。

保证睡眠。中医讲究睡好子午觉。如果经常熬夜,机体得不到有效休息,体内阴阳失调,就会造成上焦郁热而下焦虚寒的状况。

# 佩戴玉器能不能养生

民间一直流传“人养玉、玉养人”的说法。因此我买了一些玉器,请问玉器真的能养生吗? 读者 李女士

李女士: 从现代科学角度来说,玉石对人体健康并无益处,更多的是装饰功能与文化意义。至于“玉石中含有锌、镁、铜、硒等对人体有益的微量元素,可被人体吸收”的说法,玉石中的元素基本都被固定在矿物晶格中,不易发生迁移或被吸收。贴身佩戴化学试剂处理过的玉石是否存在安全隐患,目前这方面的专业研究还比较匮乏,需要相关的专业研究进行科学评估。



读者来信



# 即将开学重点提防这些传染病

开学后学生要重点提防的传染病主要分为以下三种:一是呼吸道疾病,包括流感、麻疹、风疹、流行性腮腺炎、水痘、百日咳、肺结核等;二是肠道传染病,比如手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的病毒性腹泻等;三是虫媒传染病,包括乙脑、登革热、基孔肯雅热等。

预防传染病,要做到以下五点:

一是勤洗手。家长要培养孩子饭前、便后、外出后用肥皂或者洗手液来消毒洗手的习惯;家长也要规范自身

行为,在外出后、接触儿童前,均需洗手。咳嗽、打喷嚏时,要用纸巾捂住口鼻,并立即洗手,避免用脏手接触口、眼、鼻。

二是注意居家卫生。居室要经常通风,每天通风两次,每次不少于30分钟;做好玩具等物品的消毒,减少病毒、细菌的存活;不喝生水,不吃生食,剩菜剩饭需加热后食用。

三是保持良好生活习惯。要有充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动。家长开学前可帮助孩子调整作息时

间,以便开学后迅速适应学习生活节奏。

四是及时、全程接种疫苗。流感、百日咳、麻疹、风疹、流行性腮腺炎、水痘、重症手足口病、乙脑等均可通过接种疫苗获得保护。

五是加强对孩子健康状态的关注,孩子出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状时,应居家观察休息,必要时及时就医,避免带病上学。

住集体宿舍的学生还需注意不要共用个人物品。