



△我国处于更年期的女性高达1.2亿人,其中83%的人受到各种更年期症状的困扰。△文化程度越高、生活水平越好、工作压力越大的女性,身心健康越容易受到侵袭,其更年期症状的到来就越早。△每个妇女都要正确面对更年期,从知识上、思想上、精神上做好准备。

专家呼吁 重视更年期保健

□ 衣晓峰 本报记者

“更年期不是衰老的标志,而是开始科学保健的信号;享有一个幸福愉快的晚年,就必须重视更年期保健!”日前,在由黑龙江省医学会、省妇产科学会、省计划生育专业委员会联合主办的关爱更年期女性临床学术论坛上,来自省内外妇产科、心理卫生、计划生育及教育、民政等部门的200余位专家学者,一致呼吁全社会都来关心女同胞的更年期综合问题,并就围绝经期生理变化、城乡妇女更年期症状差异、低剂量雌激素联合替代疗法等议题进行了广泛交流和探讨。

人45岁后,伴随更年期而来的种种问题就越来越多了,如月经紊乱、血量减少或增多;血管收缩功能失调;潮热、心悸、出汗、胸闷、压力性尿失禁、关节痛、腰痛、手足发冷等现象严重;冠心病、高血压、糖尿病、高血脂、甲亢、甲状腺病发病率明显增高;因雌激素不足,骨骼内钙加速流失,导致更年期骨质疏松,极易发生骨折。

专家指出,患有更年期综合症的妇女,持续时间短的约在一两年之间,个别病例可长达10年左右。目前我国妇女平均寿命为75岁,平均绝经年龄为49岁,这就意味着她们的一生中,有1/3以上的生命历程要在绝经期中度过,随时会受到潮热、心慌、情绪激动、心血管病、生殖道萎缩等病症的侵袭。这其中,经常出现的神经和精神障碍,是影响更年期女士最大、最为普遍的症状之一。

郑建华教授指出,更年期综合症的出现,是因卵巢功能的衰退而使女性激素分泌不足。当前,我国学者在国内率先推出了联合持续替代疗法,即小剂量的雌激素加孕激素长期口服。因雌激素含量很小,对子宫内刺激轻微,又有孕激素抵消了其副作用,由此降低了子宫内癌瘤的风险,避免了阴道不规则出血,从根本上消除了更年期症状。这不失为一个解决问题的方法,但此方法一定要在医生指导下使用。

黑龙江省妇产科学委员会主任委员、哈尔滨医科大学附属第一医院妇科主任郑建华教授向记者解释说,更年期指的是人们从围绝经期到绝经期的过渡时期,换言之,即从体内雌激素水平减少到消逝而引起的一系列心理、生理变化过程。特别是女性朋友进

一项针对欧亚12个国家和地区45~60岁的更年期女性健康状况的调查显示,目前全球有90%以上的女性经受着各种更年期症状的困扰。我国处于更年期的女同胞高达1.2亿人,其中83%的妇女饱受更年期综合症的折磨。因为东西方女性在身高、体重、饮食结构、生活习惯及生理要求的差别,我国城市女性平均自然绝经年龄为49.5岁,农村妇女为47.5岁,美国女性则为51.4岁。在绝经前,我国女性出现更年期综合征已提前到40岁左右。

郑建华教授说,更年期是人生道路上必经的阶段,每位女同胞都要面对这一现实,要从知识上、思想上、精神上做好准备,平和地迎接这一自然生理变化的到来,学会心理平衡,自

寻快乐;要注意合理膳食,按季节调整饮食,安排好一日三餐,早吃好,午吃饱,晚吃少;同时要加强锻炼,每周不少于5小时,每天至少需要45分钟,运动时强调均匀,全身心尽量放松,让所有的肌肉和关节均衡地运动,由此有效地控制体重,减缓卵巢功能衰退的步伐。如果有绝经期功能性子宫出血和其他不适症状者,应在医生指导下对症调整和治疗。其家人也要多关心此阶段妇女的身心健康,以帮助她们顺利度过。

健身房

脊柱伸肌群不仅有伸直脊柱的功能,还有支撑躯干的负重功能。因长期坐位此肌群易损伤,且背部肌肉也容易因姿势不正确而损伤;或受风寒损伤,逐步出现肌肉劳损,继发椎间盘变窄、后关节腔变窄;因肌肉支撑力减弱而压力升高,椎间盘、关节软骨受高压压力而变性退化;椎骨排列紊乱、旋转、侧弯,椎曲改变而刺激或卡压脊髓、神经,从而出现腰腿痛。

低头弯腰式

防治机制:以锻炼伸肌群为主,维护脊柱的支撑力。

练功方式:立正,挺膝,双手五指交叉;然后屈低头,弯腰,双手抵地;再直立,弯腰,双手抵地,反复10~20次。(见图)

注意事项:双手抵地时,如能抵地更好,不能抵地尽量下弯,但双膝不能屈曲。



(选自《中国整脊学》)

老人镶牙有学问

□ 祝建材 山东中医药高等专科学校

失牙是人类步入老年的特征之一。老年人由于多年的咀嚼,牙质与牙周都有不同程度的损伤,因各种牙病造成牙齿的缺失在老年人中也屡见不鲜。缺牙势必影响咀嚼及食物的消化。此时,镶上合适的假牙对老年人来说尤为重要。

镶牙前的准备 镶牙前,应检查邻牙。若发现有保留的邻牙有损坏,应及时治疗充填好。发现没有保留价值的邻牙残冠、残根应尽快拔除。这样既可避免镶装的困难,又能保持镶装的整体性,对根端无明显病变的牙根,可经根治后保留。口腔不洁、牙垢较多的老人,应先进行口腔洁治再镶牙。

假牙的选择 假牙有二种:一种是活动义齿,即可摘假牙;一种是固定义齿,即固定不可摘假牙。活动义齿包括局部义齿和全口义齿。无论镶哪一种,其邻牙应是健康的,即无洞、不松动、黏膜组织良好。此时依照老人缺牙的数目和余牙的具体情况以及老人自己的想法来决定镶何种牙。

自我减压9法

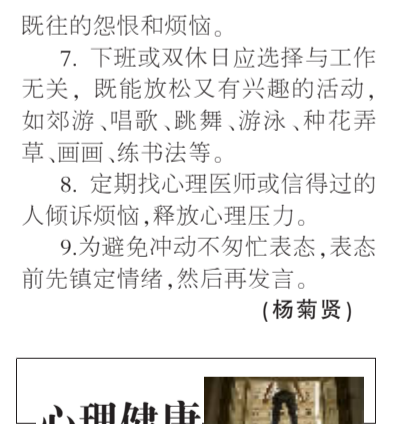
1. 对自己的长处和短处应有正确的定位,要制定近期和远期的奋斗目标,但期望值要恰当,不宜过高。
2. 工作和生活压力不宜过大,不能经常加班,不要长期上夜班;工间必须有短暂休息,休息时不宜动脑和用眼(不宜看电脑、电视等),而代之以工间操、爬楼等。
3. 交替使用人体的各个部位是消除疲劳的一个良方。如左撇子在休息时应多活动右侧的手和腿;伏案和电脑工作者,休息时应多活动颈、腰和四肢,眺望远处绿色植物。松弛的渐进性康复运动对冠心病患者同样适用,运动可改善心肌供血,促进侧支循环的建立。
4. 愉快而松弛的运动可减少焦虑紧张情绪,是心脏病康复的一个重要组成部分。可步行、慢跑、登楼、打太极拳、骑自行车等。以一年为周期,每天坚持骑自行车30分钟,一年后运动耐力可提高20%,摄氧量也可明显增加。
5. 减少夜生活,早睡早起。保证睡眠时间6~8小时(各年龄段的人需求不同)。
6. 保持开朗乐观,知足常乐的心态,有自己的爱好,淡泊名利,忘记既往的怨恨和烦恼。
7. 下班或双休日应选择与工作无关,既能放松又有兴趣的活动,如郊游、唱歌、跳舞、游泳、种花弄草、画画、练书法等。
8. 定期找心理医师或信得过的人倾诉烦恼,释放心理压力。
9. 为避免冲动不匆忙表态、表态前先镇定情绪,然后再发言。(杨菊贤)

心理健康

既往的怨恨和烦恼。

7. 下班或双休日应选择与工作无关,既能放松又有兴趣的活动,如郊游、唱歌、跳舞、游泳、种花弄草、画画、练书法等。

心理健康



心理健康

膳养斋

缓解便秘多吃三薯

过去,人们不大把便秘当回事儿,然而今天,哪怕是偶尔不“顺”都会令人们烦恼不安。中国营养学会副理事长程义勇说,其实,治疗便秘重中之重是调节饮食,三薯就是便秘者的好食物。

而使肠道更为润滑,有效预防便秘。而且,研究表明,这三类薯类能够促进肠道内有益菌群的增殖,如双歧杆菌、乳酸菌等,有益菌群能调节肠道菌群平衡,从而改善肠道内的新陈代谢,避免便秘。

科学饮食助宝宝长高

□ 李尤佳 河南省中医院

健康。

春天来了,草绿了,花开了,宝宝长个喽!家长们可别忘了,科学饮食可是宝宝长高的重头戏呀!河南省中医院食疗营养科营养师李希民向家长朋友推荐几种助长食物,家长可以根据孩子的不同情况进行合理选择搭配。

9.紫菜、海带:富含碘,有利儿童生长发育。

1.奶制品

奶类是一种营养丰富的理想食品,牛奶中富含蛋白质、维生素和钙等,而且可被人体消化吸收率最高。

10.核桃、杏仁(大杏仁)、榛子、腰果

被并称为世界四大坚果,热能高,蛋白质丰富,但肥胖儿应少吃。

2.大豆和豆制品

大豆是目前蛋白质含量最高、质量最好的天然食品。人体自身不能合成而必须从食物中摄取的8种必需氨基酸,大豆除甲硫氨酸较少外,其余均较丰富。同时又含钙丰富。其中豆腐是豆制品中含钙较高的。黑豆又是大豆中含优质蛋白质最高的。

1.三豆拌黄瓜

黄豆、黑豆、青豆用盐水泡6小时以上,煮熟,与黄瓜一起凉拌,清淡爽口。

3.虾皮

虾皮中含钙量极为丰富。

2.干炸小鱼(虾)

把小鱼(虾)先用盐、葱、姜、料酒稍腌片刻,挂蛋清面糊,入油锅炸,出锅撒椒盐即可,鲜香可口,可连骨一起吃。

4.牛肉

含有较高的蛋白质,其中酱牛肉含蛋白质最高。

3.排骨炖山药

排骨选中排,切小块,开水焯后入锅炖,放葱、姜调味,水开后换文火炖,排骨七成熟时与山药同炖,再放盐即可。

5.鱼肉

鱼肉中含球蛋白、白蛋白及大量不饱和脂肪酸,还含有丰富的钙、磷、铁及维生素等。

4.鲫鱼豆腐汤

豆腐焯水,去除豆腥味,鲫鱼两面煎黄,倒入开水,汤沸约5~6分钟后放入豆腐,再炖5分钟放盐调味即可。

6.动物肝脏

含钙丰富,还含有丰富的优质蛋白、维生素和微量元素,并含有大量的胆碱和铁。

5.虾皮紫菜豆腐汤

将虾皮、紫菜先冲洗、浸泡一下,用少许油爆香姜丝,放水,同时放虾皮、紫菜、豆腐。水开后小火炖一会儿,勾少许淀粉,放盐调味即可。

7.排骨

富含钙,髓质与优质动物蛋白质,不仅要喝汤更应吃肉。

8.胡萝卜、西蓝花、花菜、芒果

含有较丰富的胡萝卜素,可在体内转化为维生素A,有益于皮肤、眼睛



苦茶久饮,明目清心。



手指脚趾常揉揉,头痛失眠不用愁。



握拳松拳提精神,常举双手防腰痛。



若要身体安,留得三分饥与寒。

最新畅销书

张其成教授讲读《易经》、《老子》、《黄帝内经》系列

- 1.张其成讲读《周易》(《易经》感悟)张其成著,著名国学导师,中医文化专家,中医养生专家,北京中医药大学张其成教授的《易经感悟》作为《周易》的入门之书,书中首创性地从字的本源全新解读六十四卦,本书讲解从本义出发,不是长篇大论,更不是越解越难懂,而是言简意赅,十分通俗,一看就明白。作者还为一卦一卦分别配上精美的手书体,使六十四卦卦象的真实意蕴大白于天下,从而揭示了《周易》在中国古代预测吉凶的实用功能和对现实生活的指导意义。广西科技版,定价:28元。
- 2.张其成讲读《周易》(《易道主干》)张其成著,针对当前关于“中华文化主干”的论争,提出了独特的“儒家互补”说,并认为结合点就在“易学”上,即中华文化以“易道”为主干。作者从《周易》的构成、含义、性质、学习易道的一些基本方法等方面,具体地阐述了《周易》的本质所在,同时也让读者明白学习《周易》的现实意义。并将《周易》的学习提放于“中国文化”研究的大环境之中,拓展了易学研究范围,能使读者进一步获取易学研究的新方法、新视角,给学习者醍醐灌顶之感。广西科技版,定价:44元。
- 3.张其成讲读《周易》(《易图探秘》)张其成著,河图洛书、太极图是史前文明遗留下来的实物,还是星外来客馈赠地球人的礼物?为解疑惑,张其成教授对已经出现的种种“破译”作了冷静的、客观的分析。首先是从历史材料包括文献记载及出土文物入手,梳理出易图发展流变的脉络,还原易图真实的本来面貌。然后从逻辑结构、文化功能上对易图进行分析,提出自己深刻而独特的观点,并力求公允、公正。广西科技版,定价:44元。
- 4.张其成讲读《周易》(《易学与中医》)张其成著,张其成教授将《易经》与中医两者内在的联系绝妙地呈现在人们眼前。医者,易也,医易本互通,学医不学易和学易不学医,都是片面的、不足的。学医与学易的人,必定思路狭窄,不能从宇宙大道上把握人体生命的本质和规律;而只知易不知医的人,必定满足于玄学空谈,不能解决具体问题,由于不能在身体上有所体证,因而对天地大道的把握也必定不够深刻全面。只有将两者统一起来,才能相得益彰,才能弥补各自的不足,否则就会错过一生珍贵的时光。广西科技版,定价:44元。
- 5.张其成讲读《老子》(《大道之门》)张其成著,深入浅出地通过对《老子》的解读告诉人们,反思可以使自己从浮躁的社会中获得一份宁静,回归自己的本性,回归淡定从容的心灵家园。读《老子》让你找到:“见素抱朴”的为人之道,“复归婴儿”的养生之道,“无为而治”的管理之道,改变现代人的生态态度,还原快乐、自然的思维方式。广西科技版,定价:33元。
- 6.张其成讲读《黄帝内经》(《养生大道》)张其成著,张其成是我国首位《黄帝内经》博士后,国家中医药管理局“治未病”工作咨询专家。他告诉我们《黄帝内经》的核心思想不仅仅是教我们怎么去治病,更重要的是教我们怎么不得病,告诉我们怎样利用“精气神”、“情志”、“生命周期”、“四时”、“体质”、“脏腑”、“经络”等达到养生的目的。其理论明晰,方法实用,是解读《黄帝内经》的经典读本。广西科技版,定价:33元。

《易经》与中医畅销书荟萃

“不知易,不足以言大医”。——唐代药王孙思邈

- 《周易与中医学》(荣获1993年世界太极科学金奖,全国优秀科技图书畅销书奖)中国中医科学院杨力教授著,中医学与《周易》有着天然的血缘关系,本书的特点在于以系统论述和专题探讨相结合的形式,对《周易》与中医学从纵深方面进行了剖析,包括《周易》易理与中医学、《周易》象数与中医学、《周易》与中医临床思维等丰富内容,堪为古今融易医为一体的集大成著作。北科版,定价:83元。
- 《名医评析单穴治病大全》解洁萍主编,针灸取穴,贵在精当,单穴治病,源远流长。(内经)针灸处方中72%是单穴方。本书介绍170余种病症的治疗单穴。每个病症治疗包括单穴治法、疗效、评析等内容,本书最为突出的是单穴治病评析,为你阐释治病机理,使你能够举一反三,知其所以然。北科版,定价:55元。
- 《名医珍藏外治秘方》良石主编,所谓外治法,就是通过皮外施药(药物制剂)而达到治疗目的的一种常用疗法。外治法具有药简效宏、操作方便、无毒副作用等优点,对不易服药的患者更具优势。全书筛选散失民间的500多个外治方,可治疗130余种病症。北科版,定价:44元。