

# 请理解和帮助妈妈顺利度过更年期

“最近烦躁得很,是更年期到了吗?”女性进入中年,突然变得爱发牢骚、情绪难以自控,一会儿暴躁如雷,一会儿委屈流泪,家庭战争一触即发。此时,她很有可能是更年期到了,这是女性一生中必经的阶段,也是正常的生理反应。所以,在妈妈进入更年期时,全家应多一点理解和宽容,帮助她顺利度过这一人生的特殊时期,做到“更”健康,“更”美丽。

## 月经改变,这是最早的更年期症状

女性更年期是人体机能自然而然发生的一种现象,专家指出,在女性40岁以后,随着卵巢功能的逐渐衰退,身体里的性激素波动或下降,更年期

就悄然而至。更年期症状有上百种表现形式,最早出现的更年期症状是月经的改变,比如月经周期缩短或月经周期紊乱等;其次的症状是偶发或逐渐频发的潮红、潮热以及全身不适;接着是不明原因的焦虑、很难调控的情绪和睡眠障碍等。

国内专家共识认为,40岁以上的女性,出现至少2次月经周期与原来周期比较时间相差>7天,被认为是进入绝经过渡期的标志。

## 焦虑、冠心病,伴随更年期而致

一般来说,更年期综合征与遗传因素有很大的关系,如果母亲有这种情况,女儿患有更年期综合征的概率就大一些;其次,不良的生活习惯对卵巢功能也有影响,例如长期抽烟、长期熬夜都会加速卵巢功能衰退,使得女性更易发生更年期综合征。另外,经历过卵巢手术(例如卵巢的肿瘤、子宫内膜异位症的手术)或者接受过化疗的女性更易发生更年期综合征。

实际上,更年期综合征的女性不仅仅存在月经紊乱的问题,还存在代谢心血管的问题。专家表示,更年期综合征的女性更易发生代谢紊乱,在脂代谢方面主要以甘油三酯、总胆固醇、低密度脂蛋白增加为主;在糖代谢方面,更年期的女性易发生2型糖尿病,而且氨基酸和尿酸也常发生代谢异常。临床上发现,更年期综合征的女性是高血压、冠心病、脑卒中等心血管疾病的高危人群。不仅如此,更年期综合征的女性还易发生焦虑和抑郁的精神疾患。所以,要引起女性足够的重视。

## 更年期综合征应该如何治疗

目前,对于出现血管收缩症状(潮

热、盗汗等)、泌尿生殖道萎缩症状(阴道干涩、疼痛、排尿困难、反复发作的阴道炎、泌尿系统感染)以及骨质疏松症的更年期女性,目前主要采用的治疗方案是激素替代治疗。专家指出,具体激素替代的方案,应根据患者的年龄、绝经年限、治疗目的、有无心血管疾病以及是否有子宫等情况决定用药方案和用药途径等情况。同时,还应该进行相应生活方式的改变。

专家还强调,更年期女性在不了解自身身体状态的情况下自行服用雌激素会有子宫内膜癌、血栓等风险。且单一的雌激素容易导致子宫内膜增生,甚至引起子宫内膜癌,因此建议不要自行口服雌激素。

**更年期的妈妈们日常生活中需要注意什么**  
健康的生活方式在任何时候都十分重要。因此更年期的女性在日常生活中应该注意以下几点:

1. 参加任何体育活动比久坐要好,规律的运动可让身体代谢、肌肉力量及生活质量更好,并且心慌、卒中、骨折及乳腺癌的发生率可显著降低。
2. 锻炼最佳方式为每周至少3次,每次至少30分钟,强度达到中等。另外,每周增加2次额外的阻力会得到更多的益处。
3. 保持正常的体重非常重要,肥胖对身体健康造成显著的影响,在绝经后妇女中,肥胖已成为一个日益严重的问题,体重若减轻5%-10%,便可有效改善那些与肥胖相关的胰岛素抵抗引起的多种异常状况。
4. 推荐的健康饮食基本组成包括:每日进食水果和蔬菜不少于250g,全谷物纤维,每周2次鱼类食物,低脂饮食。应限制摄入食盐(低于6g/d),妇女每日饮酒量应不超过20g,每个地区的饮食习惯有所差异,也可根据饮食习惯适当调整。
5. 提倡戒烟,积极改进生活方式,增加社会活动和脑力活动。

据《羊城晚报》



## 常吃玉米对血糖好

韩女士确诊糖尿病已有4年,听说抗性淀粉不会对血糖造成影响,便打算用该类食品代替主食。她这样做对不对呢?

淀粉作为一种碳水化合物,是主食中的主要成分,糖友每日摄入的碳水化合物应占总能量的50%-55%。淀粉包括直链淀粉、支链淀粉和抗性淀粉,与前两种易被人体分解吸收不同,抗性淀粉在体内不易被消化,具有较低的胰岛素反应,可控制血糖平衡,减少饥饿感,有类似膳食纤维的效果,更适合患有糖尿病、高血压、肥胖等人群食用。

许多食材都含有天然的抗性淀粉:1.回生的米饭。煮熟的米饭迅速冷却后,普通淀粉会转变为抗性淀粉,食用时不推荐二次加热,肠胃不好的患者可选择用热水浸泡米饭。2.玉米。建议糖尿病患者可以常吃玉米,其

抗性淀粉的含量占60%左右。3.土豆。土豆可以替代部分主食,一般二两土豆可以替代约半两两米白面,但如果将土豆作为副食,则会导致摄入的热量超标。4.燕麦、薏仁等粗粮。糖尿病患者不推荐喝粥,因为粥的消化吸收更快,但可适当食用些燕麦牛奶粥,且每天食用50~100克的粗粮。5.小扁豆、白芸豆、鹰嘴豆等豆类。糖尿病患者每天应食用50克豆类,可做成豆饭。6.生菜、菊花菜等叶子菜。清洗干净后,能生吃的建议生吃。

一般情况下,糖尿病患者不需要专门购买抗性淀粉产品,但如果每日粗粮和豆类等摄入不够,现在市场上抗性淀粉制品的生产工艺比较成熟,患者可以在严格控制总能量摄入的基础上,选择正规厂家的产品进行补充或代餐。 据《生命时报》



## 常吃粗粮有助稳定血糖,但这三种粗粮尽量少吃

近些年来随着生活水平的不断提高,患“三高”疾病的人也越来越多,而且越来越趋向于年轻化了。尤其是高血糖,虽然在平时不会有太大的影响,但若不及时控制,可能会影响心血管健康,甚至还会诱发并发症。一旦患上了并发症,那么后半生就要通过吃药打胰岛素来维持,生活质量也会严重下降。

很多人认为,出现糖尿病跟平时所摄入的糖分有很大的关系。其实除了经常吃甜食以外,常吃高碳水食物也很容易使血糖上升,所以我们平时要避免经常吃精细的米面,尽量多吃一些粗粮。经常吃粗粮有助于稳定体内的血糖水平,但这也并不代表需要一日三餐都吃粗粮,晚上吃粗粮会加重肠胃的负担。况且也不是所有粗粮都能吃的,我们还需了解清楚。医生建议这三种粗粮尽量少吃。

### 1. 粗粮馒头

越来越多的人逐渐形成了养生的概念,粗粮食物在日常生活中深受人们喜爱。

市场上的粗粮馒头通常都添加了甜味剂和白面,才使这类馒头吃起来更加松软可口,味道也比较甜。

但这类馒头吃进人体后会被转化为葡萄糖,也会严重影响体内的血糖水平,建议血糖偏高的人在生活中尽量少吃这类不纯的粗粮馒头。

### 2. 全麦吐司

全麦吐司也是粗粮中的一种,很多人说,常吃这种吐司能够帮助稳定血糖,但现在市场上售卖的全麦吐司并非真正的全麦吐司。

这是因为市场上售卖的吐司中几乎都添加了淀粉和糖分,倘若糖尿病患者吃了这类吐司,不仅不利于稳定血糖,甚至还有可能会使血糖急剧增高,不利于身体健康。

### 3. 粗粮饼干

吃过粗粮饼干的人可能都知道,粗粮饼干的口感是酥脆而不糙的,这主要是因为商家在制作过程中,添加了大量的脂肪酸和反式脂肪酸,从而提升了口感。这就导致了粗粮饼干中含有的淀粉和糖含量较高,因此不利于平稳血糖。

那么,在生活中哪些不良的习惯会造成血糖紊乱呢?

### 1. 超负荷的锻炼

随着生活压力的不断增加,越来越多的人喜欢上了运动,运动可以帮助我们释放压力,也能

保持一个好心情,但运动分好多种。

适量运动的有助于帮助身体排出毒素和垃圾,也有助于提高新陈代谢,但我们需要记住,千万不要超负荷锻炼。一旦超负荷锻炼,就会影响体内的血糖水平,时间久了也会对身体造成损伤,不利于平稳血糖。

### 2. 胡乱使用降血糖药物

一些缺乏医学常识的人,当自己的血糖升高后,通常会盲目使用降糖药物。如果不经医生的询问就盲目使用降糖药物的话,反而会给自己带来损伤,所以发现血糖升高时,最好去医院做检查,根据医生的嘱咐用药。

### 3. 久坐不爱运动会致血糖飙升

久坐不动也是导致患糖尿病的不良原因之一。由于很多年轻人长期在办公室工作,就会导致身体内部系统的调节能力变弱,肌肉无法消耗细胞中的糖原,导致血糖飙升。

所以我们每天都要坚持做适量的运动,提升自身的免疫能力和抵抗力。我们在运动时,体内的糖原会被不断消耗,血液中的糖分也会下降,所以运动降糖是不可或缺的一种措施。

摘自新华网

## 坚果吃多了容易生痰生热

坚果营养丰富,吃起来又脆又香,是大家常备手边的零食。从养生角度讲,吃坚果不能过量,否则容易生痰生热。

为延长保质期,保证口感,市面上的坚果加工方法多为烤、炒、油炸,高油高糖高盐,吃多了容易上火。同时,坚果油脂含量高,中医认为油脂难以运化,容易化生痰热。比较隐蔽的风险是,这种上火很多人不会想到是吃坚果造成的,长时间积累叠

加,会使“火”久郁体内,逐渐演变为“痰湿”,出现舌苔厚、口黏腻、双腿沉重、乏力等表现。

如何健康吃坚果,记住两点就够了。一是控制量。不建议每天都吃,每周吃3-5次就行了,每次也不要吃太多,以一小把为宜。二是尽量生吃。少吃或不吃炒制、炸制的坚果,可考虑吃生坚果,或吃煮熟的坚果,比如放进粥或米饭中。

据《生命时报》

## 枸杞泡水喝有5大好处

现在的人工作压力越来越大,所以导致很多人会出现睡眠不足的现象,再加上长期的饮食不规律,很容易造成身体各种慢性疾病。更多的人会出现亚健康状态,所以现在越来越多的人追求养生。而枸杞作为日常生活中常见的一种食材,深受养生人士的喜欢,它可以用来煲汤,也可以用来泡水,食用起来非常方便。

### 枸杞泡水喝真的能养生吗?

现在很多年轻人都喜欢说,人到中年不得已,保温杯里放枸杞。由此可见枸杞对于养生来说,有很大的好处。大家选择枸杞泡水的原因,和它的冲泡方法简单也有关系。另外就是不管哪一类人群都可以食用枸杞,枸杞的营养成分也非常丰富。它对于眼部护理、肝脏护理都有很明显的效果。另外市面上出现的黑枸杞,也越来越受欢迎,由于它含有独特的花青素成分,可以很好的改善血液循环,因此深受大家的喜爱。

### 枸杞泡水喝的好处有哪些?

#### 1. 明目

枸杞对视力的保护很多人都知道,这主要是因为枸杞中含有丰富的胡萝卜素,以及各种丰富的维生素。所以用枸杞泡水喝,可以达到很好的明目效果。对于平常用眼过度的人群来说,经常泡枸杞可以起到保护视力的作用。

#### 2. 缓解疲劳

对于一些经常感觉到身体疲劳、精神不佳的人来说,不妨准备一些枸杞用来泡水喝。坚持饮用一段时间会发现,精神状态会有明显的提升,而且记忆力也会得到提高。

#### 3. 护肝

经常熬夜加班的人,肝脏容易出现健康问题,可以试着用枸杞泡水喝。因为枸杞泡水对于修复肝脏细胞效果很好。另外长期饮用枸杞泡水喝,对于提高肝脏细胞的动力有帮助,所以它对降低脂肪肝也有很大的帮助。因此肝功能不好,或者是长期消耗肝脏健康的人群,都可以适当的用枸杞泡水喝。

#### 4. 补肾

枸杞用来泡水或者煲汤,被人体吸收以后可以起到很好的改善肾脏功能的作用,从而能够增加血液循环。由于肾脏功能和我们的头发有着千丝万缕的关系,所以在补肾的同时也可以帮助脱发人士防止头发的脱落。

#### 5. 防癌

前面我们也说了,枸杞里面含有花青素,花青素可以帮助人体提高机体的免疫力和抵抗力。身体的免疫机制增强了,对于预防各类疾病都会有帮助。所以经常用枸杞泡水喝,也是有防癌效果的。

枸杞可以说是药用性很强的食材了,其食用方法比较丰富,冲泡起来也很方便。尤其是上班族,每天冲泡一杯枸杞,不仅能提高身体的免疫力,还能缓解上班带来的眼部疲劳和身体疲劳。 摘自新浪网



## 夏季养生重在养阳 记住6点养生要诀

俗话说“春夏养阳,秋冬养阴”。阳气可以滋养全身组织并维护脏腑功能。阳气足使人精神饱满、身体强壮,阳气虚则生理功能容易出现减弱或衰退。这一时段的气候既有春末的潮湿,又有初夏的湿热。湿重于热是这一时期的气候特点,湿邪侵袭肌表,疲倦易困。因此,初夏养生调理应以养阳气、健脾胃、祛湿浊为重点,六点养生要诀要记住:

### 1. 不宜过度贪凉饮冷

春夏养阳,日常当以温热饮食为主,一切寒凉冰冷之物均宜慎食。特别是初夏阳升,饮食冰冷会直损人体阳气,大大削弱机体抗寒能力,冬季之时必不耐寒。而且,寒凉饮食使肠胃受伤,消化吸收功能减弱,营养跟不上,到盛夏之时人体能量消耗更大。

此外,不能贪凉过度。如长时间呆在空调房间,或彻夜露宿当风,对身体健康均十分不利。室内外温差不易过大,以不超过5℃为好,室内空调温度设置不宜低于25℃。

### 2. 初夏饮食宜健脾祛湿

此时气候从潮湿向闷热过渡,湿重于热或湿热夹杂让人甚为困扰。应选择具有清淡的食品,

如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、食用蕈类(香菇、蘑菇、平菇、银耳等)等。煲汤中药材宜健脾去湿之品,如淮山、芡实、扁豆、小米等以帮助身体排湿。即使清热也不宜过于寒凉,也可用利湿之物,如薏米、赤小豆、玉米须、茯苓等。胃寒的人可加入生姜、陈皮以温中理气和胃,即使清热也不损脾阳。

### 3. 运动能生阳强脏腑

进入夏季,一般早上6时天就亮了,人也应顺时而起,站桩或操练,呼吸吐纳,以助阳气的提升。运动强度可适当增加,所谓动则生阳,动起来才能更好地升发阳气,强健脏腑功能。

但是,夏初阳气未旺,尚不宜采取剧烈的运动方式,以防耗伤太过而泄汗伤阳。专家建议,采用散步或慢跑的方式,逐渐提升运动强度。另外,目前雨多潮湿,运动时尤应注意防滑,避免运动损伤。

### 4. 重视精神调养

立夏以后,天气转热,人的心神易受到扰动,出现心神不宁。因此,人们要格外重视精神的调养,加强对心脏的保养,尤其是老年人不可有过激情绪,要保持愉快的心情,安闲自乐,切忌暴喜伤心。充足的睡眠有利于心神的宁静。因此,夏季应

早睡早起,适当的午睡以补充睡眠的不足,也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。午睡一般在午餐后15~30分钟,应以卧姿为宜。午睡时间不宜过长,临睡前也不宜饮用酒、咖啡、浓茶等。

### 5. 谨防病从口入

夏季不仅升温,湿度也较大,是肠道传染病和皮肤病发病的高峰期。因此,市民在做好防暑降温的同时,更应注意夏季多发病的预防和保健。不妨多吃一些清热、利湿的食品,如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿、黄瓜、绿豆等。但生食瓜果蔬菜一定要清洗干净,防止夏季肠道传染病。鱼、蛋、肉等食品要注意保鲜防腐。

在夏天,当天的食物最好不要放到第二天再吃,因为湿热天气很容易使食物变质,细菌容易生长。

### 6. 利用冬病夏治

“冬病”指某些好发于冬季,或在冬季加重的病变,如支气管炎、哮喘、风湿性关节炎等病,在夏季趁其发作缓解,辨证施治,适当内服和外用一些药方,如三伏灸,以预防冬季旧病复发,或减轻其症状。乘其势而治之,往往可收到事半功倍的效果。 摘自人民网