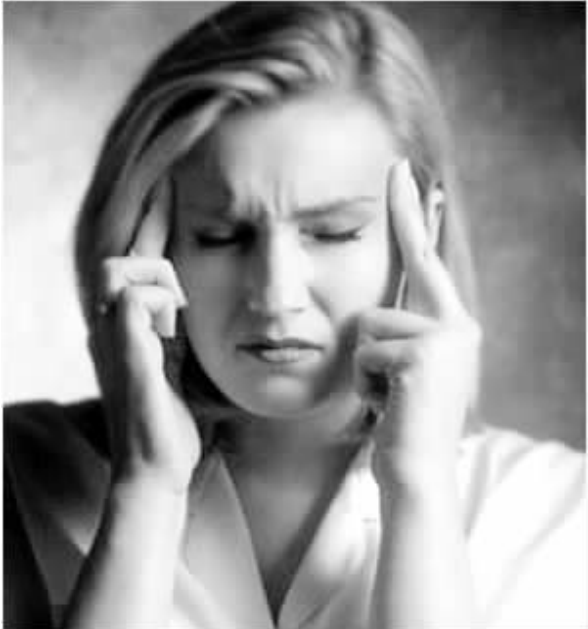


# 多种措施预防女性更年期症状

对于处在更年期的妇女来说，特别容易出现高血压、脾气不好、失眠、肥胖、记忆减退等一系列问题，造成这些症状的原因是由于闭经。这些症状严重影响了女性的生活，给她们的家庭带来不和睦，下面介绍女性更年期综合征的治疗方法，希望可以帮助广大女性度过更年期。

**家庭治疗措施**  
在更年期内，来自家人的同情、安慰和鼓励对于更年期女性预防、治疗更年期症状有着重大的作用。这一时期的妇女特别需要家人的理解与关心，尤其是要给予她们足够的理解，原谅她们莫名其妙的坏脾气，并给她们以鼓励，使她们能够平安度过更年期。

不过，最重要的还是自己要充分认识更年期，了解更年期症状，要坦然面对，更年期是一个正常生理过程，要解除思想顾虑，端正认识，而



要有任何恐惧与忧虑。这一时期的妇女要以乐观与积极的态度对待老年人的来临，这有利于预防更年期综合征的发生。而且如果发生了，也可减轻症状和易于治疗。

**定期去医院体检**  
为预防更年期妇女患更年期综合征及其并发症，这一时期的妇女应定期到医院做健康检查，包括妇科检查、防癌检查等，做到心中有数，发现病情及早治疗。

**加强营养，多做户外运动**

更年期是身体老化的一个标志，所以必须多补充营养食品，多锻炼身体，增强体质，同时要保证睡眠，这样一些症状轻者即可获得缓解。

了解了更年期综合征的治疗方法后，除了家人要给予更年期妇女更多的关心以及理解外，更年期妇女自己也要努力，要每天给自己一个快乐的理由，虽然更年期综合征给你带来了许多的不便，但是，这是身体的必然变化，这不能成为不快乐的理由，多与人交流，参加集体活动，让自己平安度过更年期。（张茹）

## 5 招化解更年期潮热

更年期女性常常会突然感到自己的皮肤一下子像着了火一样滚烫，一股股冲向脸、颈部，直至弥漫到上半身，这就是更年期潮热，是更年期综合征中最常见最典型的症状。轻者可略有不适，重者伴有心慌、气促等症；影响情绪、工作及睡眠，让人感到痛苦。

出现这种状况的根源在于更年期女性卵巢功能衰退，雌激素水平锐减、波动，引起植物神经功能紊乱，影响热调节功能和血管舒缩，导致潮热、出汗。

缓解潮热的症状要从以下几个方面着手。喝杯白开水静静心；俗话说“心静自然凉”，出现潮热应注意稳定情绪，可采取放松方式，喝一杯凉开水也非常有效。戒烟戒酒吃果蔬；多食蔬菜水果、牛奶豆制品等富含维生素、蛋

白质的食物，减少辛辣刺激、高脂高糖类食物摄入。酒精和尼古丁的刺激，会造成血压和精神方面的异常变化，应戒烟酒，咖啡、茶等也应少饮。规律锻炼有益处；有规律的锻炼可以促进血液循环，增强身体的耐热性，有助于增强对气温的适应和调节能力，对于减轻身体潮热等反应效果明显。中药调理有讲究；中医认为潮热、盗汗是阴虚内热，虚阳上亢，津液不固所致，在治疗时应补肾气调整阴阳。银耳、莲子等食材可以滋阴降火，补虚扶正，搭配中药材，能起到更好的作用。雌激素替代治疗：1.雌、孕激素周期疗法：口服雌激素 21—25 天，最后 6—10 天增加孕激素。2.也可单纯口服雌激素 5 毫克，每月 1 次，但需要注意子宫内膜增生的危险。（王素美）

白质的食物，减少辛辣刺激、高脂高糖类食物摄入。酒精和尼古丁的刺激，会造成血压和精神方面的异常变化，应戒烟酒，咖啡、茶等也应少饮。规律锻炼有益处；有规律的锻炼可以促进血液循环，增强身体的耐热性，有助于增强对气温的适应和调节能力，对于减轻身体潮热等反应效果明显。中药调理有讲究；中医认为潮热、盗汗是阴虚内热，虚阳上亢，津液不固所致，在治疗时应补肾气调整阴阳。银耳、莲子等食材可以滋阴降火，补虚扶正，搭配中药材，能起到更好的作用。雌激素替代治疗：1.雌、孕激素周期疗法：口服雌激素 21—25 天，最后 6—10 天增加孕激素。2.也可单纯口服雌激素 5 毫克，每月 1 次，但需要注意子宫内膜增生的危险。（王素美）

## 女性在更年期的心理变化

更年期女性最为明显的表现就是月经停止方面的变化，而有些女性甚至因此产生了精神与心理状态方面的变化，悲观、易愤怒、烦躁不安、失眠等表现，那么更年期女性有哪些心理变化？

一、悲观心理。更年期是迎接老年到来的开始，对于很多人来说是不适应的，加上这时出现的更年期症状，更加影响了更年期女性的心理健康，何况这时还有着工作、家庭等各方面的烦心事，这些加在一起可以想象更年期女性要承受多大的压力，在这种压力下，女性的心理就会出现异常，常见的更年期症状虽然没有大的影响，可是常以这些症状的产生感到顾虑重重，甚至任何一点不舒服就怀疑自己疾病非常严重，甚至情绪消沉，怕衰老，担心记忆力减退，思维零乱或者喜欢灰色的回忆，即回忆生活中一些不愉快的事。



二、个性及行为的改变。心理发生了很大的改变，连带的效果就是反映在人的行为上，这些改变表现为多疑、自私、唠唠叨叨、遇事容易急躁甚

至不近人情。无端的心烦意乱，有时又容易兴奋，有时伤感，也有的孤独、绝望，在单位和社会交往中人际关系往往不够协调。以上这些变化并不是在每个更年期的妇女身上全部表现出来，而是有轻有重、或多或少、或有或无。更年期的妇女应充分认识这些心理变化的规律，做好自我调节。

三、焦虑心理。这是更年期常见的一种情绪反应，常常由于很小的刺激而引起大的情绪波动，爱生气和产生敌对情绪，精神分散难以集中。

综上所述，相信大家已经知道了更年期女性有哪些心理变化了，在日常生活中，女性患者要尝试保持心情的舒畅，多做一些自己喜爱的事情，来转移情绪，此外，如果我们身边有更年期综合征的患者，应当对其行为表示理解，以免给患者本身造成不必要的伤害。（新华）

## 编者的话

由于社会节奏越来越快，工作压力越来越大，有女性更年期提前的趋势。暴躁、多疑、烦闷、身体不适……女人进入更年期，总有这样那样的变化，给自己和家人带来许多困扰。

更年期是每个女性经历最严重的一个阶段，由于体内雌性激素分泌的减少，会使原本温柔贤惠的女性变得脾气暴躁，容易发脾气。女性更年期综合征是女性卵巢功能逐渐衰退至完全消失的过渡时期，由于生理和心理改变而出现的一系列临床症状，常见有烘热汗出、烦躁易怒、心悸失眠或忧郁健忘等。更年期是每个女人必经的阶段，虽无法避免但我们可以运用有效的方法将它的症状降到最低，保持良好的心态也是一个至关重要的因素。

本病的发生是妇女在绝经前后，肾气逐渐衰竭，精血不足，天癸渐绝，月经将断而至绝经所出现的生理变化，但有些女性由于体质或精神因素以及其它因素的影响，一时不能适应这些生理变化，使阴阳失去平衡，脏腑气血功能失调而出现的一系列脏腑功能紊乱的症候。中医认为更年期综合征是肾气不足，天癸衰少，以至阴阳平衡失调造成。因此在治疗时，以补肾气、调整阴阳为主要方法。具体用药时又要注意，清热不宜过于苦寒，祛寒不宜过于辛热，更不要随使用攻伐的药物。

女性更年期最为常见的疾病为月经的症状和心理症状，很多更年期患者还会出现失眠、心慌、盗汗等问题，但在治疗这些症状时患者往往会忽略食疗的作用，其实通过食物就可以较好缓解女性更年期的症状。但女性更年期到来的时候，若出现潮热、汗出、眩晕、疲劳等多方不适的情况，要及时到医院找妇科大夫咨询或治疗。文化生活部与您共同关注：更年期综合征。



## 更年期女性吃异黄酮每年查妇科

更年期女性出现潮热、出汗、烦躁等一系列症状，和她们体内缺乏雌激素密切相关。因此，与雌激素功能相似的大豆异黄酮保健品受到很多中老年女性的青睐。但在选择这类保健品时要注意以下几点：

首先，认准“蓝帽子”。大豆异黄酮其实不是一种成分。国家药监局规定，相关产品应测定大豆苷、大豆苷元、染料木素和染料木苷等四种成分，并标明它们的具体含量和大豆异黄酮的总量。同时，每个“蓝帽子”有一串编号，可在国家药监局官方网站查询其具体信息。

其次，也有“禁忌人群”。不是所有的中老年女性都缺乏雌激素，比如患有妇科肿瘤以及有妇科肿瘤家族史的女性不宜服用大豆异黄酮保健品。此外，大豆异黄酮的类雌激素作用可能促进未成年女孩性早熟。因此，少年儿童、孕妇、哺乳期女性都不宜吃。

最后，长期吃需体检。乳腺癌等妇科肿瘤的发生常与患者体内激素水平明显变化有关，即便大豆异黄酮的作用只是“类雌激素”，长期吃最好每年做一次妇科检查。（任莉莉）

## 鲜活居室打造秘诀 创意小床点亮生活

床是我们每晚的造梦工厂，在这个地方，我们或喜或悲，或忧或怒，演绎着自己的想象空间。我们拒绝枯燥，反对平庸，生活需要来点新鲜的，那些规规矩矩的四方木床可以先从你家搬走啦，贴心推荐七款富有创意的情趣小床，它们便是你打造鲜活居室的秘诀所在。

鲜活居室打造秘诀一：巴士开进家



是的，你没有看错，这里不是巴士车站，而是你的卧室——巴士造型的小床，如果你认为它的属性只有可爱那你就大错特错了！它是居室生活中的百发金钢，睡觉、吃饭、上网、学习、娱乐，统统都可以在这个双层床上完成，功能强大到让你难以想象。

鲜活居室打造秘诀二：鸟巢入住爱家

你相不相信睡觉的时候，抬头能看见鸟巢？别不相信你的眼睛，“森林系”设计风格的双人床，让鸟巢住进你的家。简单线条的枝干撑起一张双人床，让你足不出户，也能体验到来自大自然的舒适享受，新奇造型颠覆你我的传统思维模式。



鲜活居室打造秘诀三：送孩子一个游乐园



当人们对床的传统思维模式被打破时，你的生活便可以获得更多的东西。比如这款城堡式的小床，它除了提供温馨睡眠功能外，孩子们可以在爬上去时锻炼到自己的手脚掌控能力，而早晨滑行式的下床方式，会减少他们赖床的频率，一举N得。

鲜活居室打造秘诀四：小空间大改造计划

这是狭小空间被最大化利用的最好例子，如果不是主人的奇思妙想，我想这里也只会是一堵毫无生气的白色墙壁吧。就算是平时不起眼的楼梯拐角处，也可以变身情趣圣地。双层床的设计合理又贴心，你可以选几本你爱的书，放在床头的小架子上以备选读，晚上你只需打开特别放置的小夜灯，选上本小书，独享一个人的乐趣小空间。



鲜活居室打造秘诀五：最效率的双人床



这款产品与其说是床，不如说是和时间赛跑的机器，这个小小的结构空间里，无论是大人还是小孩，都能把自己的生活节奏安排的妥妥当当。一个简单的连体式设计，让休闲、娱乐、工作都有条理地串联了起来，最有效的空间利用，也大大提高了物品的收纳功能，可以说是为工作狂们设计的秘密武器。

鲜活居室打造秘诀六：小女生必备甜蜜梦工厂

有时候我们不必一味追求床的宽、大和舒适，虽然这些功能很重要，但是一款真正适合自己的床，会更提亮你的生活情趣。推荐这款典型的粉色梦幻系单人床，它不光满足了女生们的精神享受，实用功效也相当突出。近年来床边加设宽宽的床沿，成了流行元素，这样的设计，让小女生零零散散的小物件得到了好去处，你甚至可以准备个靠垫，在那看书或者上网，外观性和实用性都得到了充分的发挥。



鲜活居室打造秘诀七：把床藏在书架里



被拆分成两半的架子和床的组合，新奇有趣，这样的组合，同时也会让居室里的鲜活因子不断增加。左右对称的架子、挂灯和靠垫，一切看似井然有序，有条不紊，却掩盖不了它的玩趣风格。家里有女孩子，特别是有双胞胎的家庭，可以考虑这样的设计，合理的布局，新鲜可爱的外观造型，让小朋友爱不释手的时，也在潜移默化中养成了她们从小就自己打理小物件、小玩具的良好意识。

# 通知

华仁中医癫痫病医院（河南省中医癫痫病医院）院长、癫痫星研制者、我国著名的癫痫病专家田华教授从美国讲学归来，定于本月 19 日至 22 日偕专家团在本院举行大型会诊活动。会诊期间，国家级新药“癫痫星胶囊”药物优惠 25%，望新老癫痫病患者莫失良机。

地址：郑州市北下街 77 号  
电话：0371—66217716  
66217717

### 遗失声明

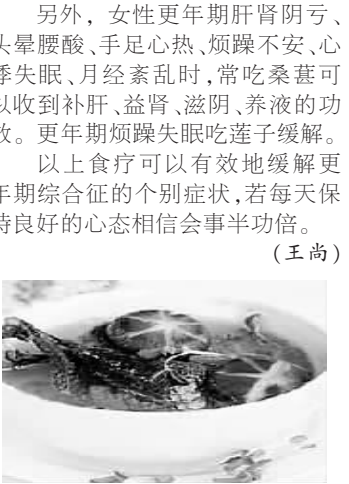
●周口西苑宾馆营业执照丢  
●李才云 中国人民财产保险股份有限公司 保险单号为 PDAA201141270031T01405 的发票丢失，特此声明。

2011 年 9 月 18 日

## 女性更年期的养生食疗方

- 1.地黄枣仁粥**  
补阴清热。适应改善更年期五心烦热、面热汗出、耳鸣腰酸、烦闷易怒、口苦尿黄、多梦便干等症。酸枣仁 30 克，生地黄 30 克，大米 100 克。
- 2.虾米粥**  
补脾益肾。适应改善更年期经量较多，或崩中暴下，经血色淡或有块，腰酸膝软，形寒肢冷，便溏，纳呆腹胀等症。大虾米 10 个，小米 100 克，盐、味精、麻油、葱末适量。将虾米切成小丁，小米淘净，共煮粥，加调料即成。每日 1 次。
- 3.七宝粥**  
强肾、健脾。红豆 50 粒，黑豆 64 粒，黄豆 56 粒，莲子 21 粒，红枣 24

- 枚，核桃仁 8 个。先将红豆、黑豆、黄豆煮沸 15 分钟后再将莲子、核桃，再煮沸 10 分钟入红枣。1 日 3 次。
- 4.鲜枸杞汁**  
补肝益肾。适应改善更年期月经紊乱或多或少，或先期或退后、头晕目眩、五心烦热、面潮红、腰酸软等症。鲜枸杞 250 克，洗净后用纱布包裹，榨取汁液。每次 10~20 毫升，每日 2 次。
- 5.韭菜汁**  
温阳寒宫。适应改善更年期形寒肢冷、精神萎靡、腰酸肢冷、经血色淡而清、夜尿多等症。韭菜洗净，用干净纱布包好，榨取汁液，临服时加白糖。每日 2 次，每次 5~10 毫升。



## 妻子更年期 丈夫怎么办

第一，要有正确认识。更年期综合征是更年期妇女的一种病症，并不是妻子“长脾气了”，也不是她“找别扭”。不少丈夫因为对此缺乏认识，使家庭矛盾愈演愈烈，最后只能导致分手。这个教训一定要吸取！

第二，要避其锐气。在妻子

烦躁或发怒时，要回避一下，等她的情绪稳定下来。在她心境较好时，不妨给她讲些道理。

第三，要同情关怀。丈夫应放下男子汉的架子，多分担一些家务，也要陪妻子上医院。另外，丈夫还要说服子女尊敬妈妈，让子女理解母亲。

第四，要多一些幽默。丈夫多说些得体的笑话，可活跃气氛。但注意笑话要掌握时机和分寸，不要让妻子感到是拿她开心。另外，听一些轻音乐、通俗歌曲及相声之类也有好处。

第五，性生活要有节制。更年期妇女由于雌激素水平有所下降，导致性欲有不同程度的降低。此时丈夫要有所节制，多加爱抚，可能会使性生活更加理想。

（刘绍宗）