

头皮蒙布、舌头烧灼……

更年期综合征 怪现象不断

头皮好似蒙上湿布，揭不开撕不掉，这奇怪的症状竟源于更年期综合征！一般来说，更年期综合征多表现为潮热、盗汗、情绪不稳定、心慌胸闷，但专家提醒，更年期症状很多，皮肤异常、舌部有烧灼感等也是其中症状。中年女性如有不适，应及时就诊，对症治疗。



更年期遇上“怪”症状

45岁的郭女士近年很烦，一年多以来，她始终感觉右侧额头的头皮像是被一块湿布覆盖着，揭不开撕不掉，也无红肿痛痒，摸之也无异样。一年多来，她求诊于皮肤科、神经内科，经CT、脑电图等多项检查均无异常，断断续续接受了一些治疗，也不见好转。

不久前，郭女士因为睡眠不好，想接受中医调理以改善睡眠。中医专家孟延兵接诊后，经询问病史，得知郭女士已绝经近一年，判断困扰郭女士一年多的皮肤异样感觉，以及精神紧张、睡眠差等症状，都是更年期综合征惹的祸。因此，按照中医滋阴、清热、安神的治疗思路，用六味地黄汤加减进行治疗，并辅助针灸三阴交、足三里、气海、关元、肾俞、太溪和太冲等穴位。经半个月的治疗，郭女士的皮肤异样感觉消失，睡眠及精神状态明显改善。

孟延兵介绍道，更年期综合征（医学上已更名为“围绝经期综合征”）是指妇女绝经前后由于性激

素减少所致的一系列躯体及精神心理症状，常见的症状包括一系列由于雌激素下降引起的相关症状，包括血管舒缩症状（潮热、面颈部皮肤发红出汗）、精神神经症状（激动易怒、情绪低落、记忆力减退等）、泌尿生殖系统症状（阴道炎及尿路感染等）、心血管症状（冠状动脉和脑血管病变）和骨质疏松症状。虽然表现多种多样，但根源只有一个，那就是雌激素的缺乏。

需要注意的是，一些患者由于更年期症状不典型，常被当作其他疾病，耽误了治疗。例如本案中的郭女士，并无更年期的典型症状，如潮热、盗汗、情绪不稳定、心慌胸闷等，只是皮肤感觉异常。因此并未考虑到是更年期综合征，辗转于皮肤科、神经内科，未得到有效治疗。

其实，肌肤感觉异常（如皮肤麻木痒痒、有蚁爬感等），也是更年期的常见症状，只是很多女性不知道而已。还有部分更年期女性的首发症状表现为舌部有烧灼感、刺痛感。

尽早寻求医生帮助

“为什么我的同事更年期过得那么轻松，而我却这么辛苦？”不少患者都有这样的疑惑。孟延兵提醒，每个人的体质差异，心理承受能力也各不相同，症状自然也各有差别。

“一般而言，大多数女性对于更年期所出现的潮热、盗汗、心慌等血管功能失调的症状较为熟悉，常主动寻求妇科专家的帮助，容易明确诊断，也能及时进行干预治疗。但如果是症状非典型的患者，容易被误诊为其他疾病而难以取得理想的治疗效果。拖延时间越久，越会加重患者的心理负担，从而使其原有症状加重，形成恶性循环。严重的可发展成为抑郁症，甚至产生自杀念头。”孟延兵说。

对于40岁左右的女性，如果出现皮肤感觉异常，发麻发痒，有针刺、蚁爬感，或口腔有烧灼感，咽喉部有异物感，在排除其他神经、皮肤、口腔病变后，可考虑为更年期综合征。这些症状

其实是由于围绝经期雌激素水平下降，植物神经功能紊乱所导致的。皮肤及口腔黏膜中含有许多雌激素受体，因此对体内性激素的变化尤为敏感，可较早地捕捉到雌激素下降的信息，从而引起不适。

更年期症状较轻者，可在中医补肾的基础上，根据人体气血偏盛偏衰的程度以及累及的脏腑，采取滋阴清热、疏肝健脾、调整阴阳等不同的治疗方法。症状较重者，应在医生指导下适量补充雌激素、B族维生素及钙剂等，同时可通过中医调理，配合针刺、耳穴、食疗、足浴等传统中医疗法。若更年期精神神经症状严重，还应进行心理治疗。

更年期是每个女性都要经历的一站，保持良好的心态，乐观面对，尽早寻求专业医师的帮助，生活规律，劳逸结合，适当参加社会活动，及时消除负面情绪，将有助于平稳度过这一人生的特殊阶段。此外，家人的关怀和帮助非常重要。（刘玮宁）

空调怎么开最舒适

温度调到26℃

风口向上吹

护好颈和膝

天气炎热，躲在空调房里享受凉风习习，的确惬意。但如果空调使用不当，不但舒服，还会惹来一身不适。

夏季26℃最适宜。科学研究发现，夏秋两季人体感觉最舒适的气温为26℃左右，再低3℃~4℃左右，人体会觉得有些凉。另外，由于室内外环境不同，长期处于相对极端的温度下，身体调节能力失调，久而久之会导致免疫功能下降，出现各种不适症状，医学上称之为空调病。因此，建议一般情况下，最好将空调调到26℃左右，室内外温差不可超过7℃，否则会加重体温调节中枢负担。

空调风往上吹。开空调时，冷空气向下沉，因此风最好向上吹，避免冷风直吹身体。靠近空调的人，最好面对空调坐，因为冷风从后面吹着你的背部、腰部，比迎面风对人体造成的损害更大。坐办公室的朋友，如果座位挪不开，最好多预备一条小丝巾，围住颈部。要是长时间坐着办公，如打字、书写等，不妨备件穿脱方便的衣服，穿裙子时可用披肩护住腿部，特别是膝盖。寒从脚下生，应不时站起身活动活动，以增进末梢血液循环。

刚进屋，10分钟后再开空调。有些朋友出了一身汗，回到家马上打开空调猛吹，这样有害健康。因为此时毛孔完全打开，还来不及闭合，容易让体温急剧下降，诱发感冒等病症。因此，从炎热的室外进入室内，应至少10分钟以后再开空调。另外，睡觉时人体体温下降，若图凉快彻夜开着空调，同样容易引起头痛、感冒等，睡前一定要关闭空调，或设置定时关闭。

每隔1小时开会儿窗，保护呼吸道。开空调会使室内空气变干，并且由于空气不流通，环境得不到改善，容易让人鼻塞、喉咙干、打喷嚏等。因此，应该注意时常换气，建议1个小时左右开一次窗，每次约15分钟。尤其是一些患呼吸道疾病的人，开空调的时间尽量要短，温度不要太低，室内要有加湿器，一旦觉得胸闷、头晕，要及时到户外走动，呼吸一下新鲜空气。经常处在空调环境下的人，为预防皮肤干燥、喉咙干痒，应多喝水、菊花茶，多吃富含维生素的新鲜水果。

身体弱，早晚别开空调。有关节炎、风湿病的老人、发育不完全的小孩以及孕妇等身体免疫功能较差的人，最好少用空调。尤其每天清晨和黄昏室外气温较低时，应多到户外做些运动，呼吸新鲜空气，进行日光浴，加强身体的适应能力。（王秀菊）



贪食粽子胃遭殃

端午节就要到了，大街小巷早已处处粽飘香，家家闻粽香了。医生提醒，最近天气炎热潮湿，胃肠功能本来就受影响，建议少吃粽子，最好选在两餐之间或午餐时食用。吃的

时候最好搭配普洱茶、山楂乌梅汤等，帮助消化。

哪些人不宜多吃粽子

广州中医药大学消化科教授刘凤斌介绍，夏季的天气闷热潮湿，人

为湿热所困，消化功能本来不那**么**强，多吃粽子很容易引起食滞。最近随着粽子的热卖，消化内科门诊的病人明显增加。有些人的胃病本来已好了，没想到因一时贪嘴，竟导致旧病复发了。粽子主料为糯米，黏性高，不容易消化，吃了难消化的粽子，容易引起胃胀、胃痛。如果是甜粽子，吃后易产酸，有胃病的人症状会明显加重。

除了胃病患者，肝炎、胆囊炎、肿瘤患者以及老人和儿童，消化功能往往也比较差，也不宜多吃粽子，吃后易产生胃酸过多、腹胀、腹痛、腹泻等消化不良的症状。此外，糖尿病患者也不宜吃含糖量高的红枣、豆沙馅粽子，以免引起血糖迅速升高，加重病情。

自己包粽，少油、少盐、低热量

刘凤斌教授建议，粽子以糯米为主，如果是自家制作，可以作一些改良，比如可以放些五谷杂粮，减少糯米的黏滞感；放些绿豆，可起到清

热的作用；多加一些红豆、薏米、麦片、香菇、竹笋等来增加纤维含量；用瘦肉代替咸蛋黄及肥肉，减少油腻感……总之尽量做到少油、少盐、低热量。

他建议，粽子最好选在午餐时食用，尽量避免晚餐时食用，因为大多数人吃过晚餐后活动量比较小，而且可能很快就睡觉了，没有来得及消化的粽子停留在胃中，更易引起积滞。

吃粽子搭配茶和乌梅汤

吃粽子时搭配什么也很有讲究。刘凤斌教授建议，吃粽子时最好不要大鱼大肉，以免加重胃肠的负担。吃粽子时可以喝普洱茶来帮助消化，有胃热的人则可以喝绿茶。但切记，胃肠功能不好的人尽量喝淡茶，不要喝浓茶。

食粽子搭配水果也可以解腻、助消化，但搭配什么样的水果也有讲究。胃肠功能不好的人吃粽子时，最好搭配苹果和梨子，少量的西瓜（不要冰镇）也行。本身没有胃病的人，吃了粽子还可以煲些山楂、乌梅汤来喝，或者用山楂、神曲煲些消滞茶来喝。（陈辉）

