

世上若没有了女人，至少要失去 5/10 的“真”、6/10 的“善”、7/10 的“美”。在现代社会中，女性扮演着越来越重要的角色。与此同时，在快节奏、高压力的生活面前，女性的身心健康也受到了更多挑战。本期，我们请专家为女性打造一套健康管理计划。

女人要找好平衡点

过去，为了保证女性获得与男性平等的社会权利，我们呼吁“妇女能顶半边天”，但从生理结构上说，女性天生就面临着比男性更多的健康威胁。《2012 中国城市居民健康白皮书》调查显示，85%的城市职业女性处在亚健康状态——感冒、肢体畏寒、经行不规律、困倦乏力、面色灰暗等问题成为越来越多女性的困扰，所以，在健康方面，女性需要更多的呵护。维护女性健康的重点在于如何保持“平衡”，主要包括以下平衡点。

平衡事业和家庭

很多女性都会面临事业和家庭的选择，究竟该选择哪个？这个问题思考起来比较困难。其实，事业和家庭并不冲突，做到在不同阶段有所侧重，就能让两者完美组合。青年女性正处于职业发展期，应以事业为重，努力掌握专业技能，养成良好的工作习惯；在工作上面临晋升，在家庭上面临婚育时，建议进行职业规划，同时兼顾夫妻和亲子关系。中年女性生活状态趋于稳定，工作中已积累了丰富的经验，想在职场中再搏一次，需要进行必要的“充电”，但应以确保健康为前提。更年期女性因生理心理变化较大，机体不再处于旺盛时期，需要及时调整心态，回归生活，开创退休后的社交圈子。

平衡工作和休息

很多人都知道“身体是革命的本钱”，可生活中却总是透支健康。由于工作原因，一些年轻女性养成了经常熬夜的习惯，一项调查显示，83.9%的人每天在 23 点以后睡觉，其中 10.67%的人是在熬夜工作。她们不知道，长期熬夜会打乱机体的平衡，导致内分泌失调，诱发月经失调、妇科肿瘤等多种疾病。因此，建议女性朋友在工作中注意张弛有度。

平衡身体和心理

除了躯体健康，女性还要特别关注心理健康。一般来说，女性做事认真，追求完美，但反过来讲，这也意味着女性喜欢较真，心胸常常不如男性开阔，遇事往往容易钻牛角尖。建议女性朋友学会包容、换位思考，用包容的心容纳他人和自己的过错。另外，生活中，很多女性扮演着“调和剂”的角色，维护着上有老下有小的家庭关系，遇到心烦的事习惯隐忍，面子上的事处理得很好，却把不开心的事压在了心底，久而久之就会憋出一身病来，这类女性更要学会及时释放不良情绪。

坚持定期体检

女性朋友一定要有坚持定期体检的健康理念，至少保证一年体检一次。体检项目根据个人健康状况、疾病家族史等来定，除了常规项目，不同年龄还要有所侧重。

大多数性活跃时期的女性，都易在某段时间感染乳头状瘤病毒（HPV），此病毒是导致宫颈癌的重要因素。因此要定期做妇科相关检查，一旦有感染，应该及时治疗。

中青年女性要注意血压、血糖、血脂的监测，这有助于及早发现高血压、糖尿病、血脂异常等病症，肥胖人群更要注意。体检不仅是找病，还要通过体检及时发现身体的危险因素，并尽早干预，有效预防慢性病。

特别要关注乳房的健康，应定期做乳腺超声检查。出现乳房形状改变、摸到肿块、乳晕颜色加深时，更要警惕。

45 岁以后，随着更年期的到来，女性需要了解自己的激素水平，以便及时应对。一般来说，在更年期前，女性患心脑血管疾病的概率低于男性；但到了更年期后，随着自身激素水平的降低，这些病会快速找上门来，发病率甚至会超过男性。

另外，更年期后，女性的钙质流失加速，甚至出现严重的骨质疏松，需要定期做骨密度检测。必要时，在专业医生的指导下，通过药物有意识地补钙。

值得提醒的是，近些年，甲状腺结节、甲状腺癌等甲状腺疾病在女性中的发病率显著增加，建议女性朋友提高对甲状腺健康的重视。

饮食多样控总量

在家庭健康管理中，女性起着重要的作用，懂得科学饮食的女性，孩子、爱人、父母都会受益。生活中，值得推荐的饮食原则是“品种多样，总量控制”，通俗点说即“什么都吃，适可而止”。

不同食物可以提供给人们不同的营养，对于健康人群来说，什么都吃点，饮食的多样化有助于营养均衡。

另外，中医有“五色补五脏”的说法，也是个不错的饮食技巧。胡萝卜、番茄、西瓜等红色食物养心；南瓜、玉米、橙子等黄色食物益脾；绿色食物入肝，是良好的人体“排毒剂”，如青菜、西兰花等；白色食物入肺，如百合；黑米、黑芝麻、黑豆等黑色食物养肾。

此外，女性对体重一定要有个清醒的认识。一是应该保持理想体重，一旦体重超重，血压、血糖等指标都会出现问题；二是不要通过禁食等方法长期减肥，应该在专业人士指导下科学减肥。

健身游泳长肌肉

虽然很多女性的体重指数属于正常范围，但这并不意味着足够健康。很多女性在做完人体成分测试后，得到的多是“缺肌肉，脂肪过量”的结果。生活中，高脂肪、低肌肉的女性非常普遍，这反映出一个问题，大多数女性缺乏足够的运动锻炼，特别是力量训练。

健步走。健步走可放松大脑，调节气血，改善体质。年轻女性可根据自身状态，每分钟走 110~120 步，每次持续 30 分钟以上。老年女性可放缓速度，走路时用脚后跟着地，能刺激肾经穴位，有健身延寿的效果，健步走时用鼻腔吸气，深吸吐纳。

游泳。游泳是一种全身运动，适合各年龄段女性，既能加强心肺能力，还能塑造形体美。即使不会游泳，在水中慢跑也能起到锻炼效果，水中跑 45 分钟相当于在陆地上跑 2 个小时。

瑜伽。初学瑜伽的人最好学习节奏缓慢的哈他瑜伽，这种运动类似于静力运动，比较安全，几乎没有损伤，并能达到运动理疗的效果。简单的几个动作，对肠胃不好、腰背酸疼、女性痛经都有不错的调理作用。

值得提醒的是，运动讲究循序渐进，不可一下子增加运动量。有骨质疏松问题的中老年女性，不要做蹲马步、爬楼梯、爬山等运动，以防损伤关节。

(时报)