

如何让更年期“平稳”着陆

保持健康的生活方式,定期进行心理健康评估

生活课堂

如何缓解鼻炎不适

注意保暖,饮食不要过于寒凉。经常晒太阳,在上午10点~12点晒晒后背,一次晒30分钟左右,感觉背后比较温暖就可以了。也可以把暖宝贴贴在大椎穴,或者把生姜切成片,贴在大椎穴上,再敷一个暖宝贴,也能起到补充阳气的作用。

按揉迎香穴:在鼻翼外侧0.5厘米~1厘米的地方,用食指顺时针或逆时针按压,要有一定力度,30下或50下为一组,一天做3组或5组。

揉搓鼻背:两手搓热,在鼻背部上下揉搓,30下或50下为一组。

这些人属易栓体质

妊娠期或产后妇女;口服避孕药或激素替代治疗的患者;存在脑部或内脏静脉血栓栓塞的患者;有抗凝血酶、蛋白C或蛋白S缺陷家族史的人;有高危血栓形成倾向家族史的患者;部分癌症患者。

除此之外,年龄增加、久坐不动、长期处于压力状态、患三高等慢性病患者,都可能让身体里的溶栓系统失灵,血管内慢慢“养”出血栓。

如果平时爱吃高油高脂食物、情绪起伏不定、经常加班熬夜,大量吸烟饮酒,更是给养大血栓提供了“有利条件”。长时间乘坐火车和飞机,由于缺少水分和血液流动,下肢静脉血流速度减慢,血液内的栓块更易挂壁、沉积,形成血栓。

靠墙静蹲好处多

中日友好医院骨科副主任医师陈星佐介绍,靠墙静蹲是一种简单的健身方法,随时随地都能做。

具体做法:1.双脚与肩同宽,双脚向前,不要内外八字;

2.身体靠墙小角度下蹲,膝盖不要超过脚尖;

3.坚持到力竭,每天做3~5次。靠墙静蹲,除了有助于降低收缩压和舒张压,还有不少好处。

久坐后做一做靠墙静蹲,可以帮助活动全身,减少久坐带来的伤害。靠墙静蹲,可以帮助增强股四头肌的力量,缓解膝关节不适,保养膝关节。靠墙静蹲时,血液循环加快,有益于心脏健康,改善心肺功能。做靠墙静蹲运动时,还可以帮助消耗身体多余的热量,减少脂肪。

一勺蜂蜜六种喝法

中国康复研究中心北京博爱医院副主任营养师史文丽介绍,常喝蜂蜜,可以提供能量,还能起到缓解感冒引起的咳嗽、营养心肌、保护肝脏、保养心脏的作用。蜂蜜可以这样搭配着喝——

- 蜂蜜+梨:缓解干燥上火
- 蜂蜜+牛奶:增强抵抗力
- 蜂蜜+菊花+枸杞:防眼干
- 蜂蜜+芹菜:有助于控制高血压
- 蜂蜜+核桃:有助于补肾健脑
- 蜂蜜+百合+粳米:养心安神

不过,蜂蜜过敏者、糖尿病患者、1岁以下儿童、正在服用退烧药者、高尿酸血症者不建议食用蜂蜜。

蜂蜜的保质期一般是18~24个月,但严格来讲,蜂蜜具有很强的抗菌能力,并没有严格的存放时间。如果蜂蜜保存完好,蜂蜜的保质期一般可以超过包装上的保质期。

蜂蜜应放在玻璃、陶瓷容器中,存放在阴凉、干燥、通风的地方,避免阳光直射和潮湿。

据CCTV生活圈

家庭支持

良好的家庭支持,有利于更年期女性身心健康和家庭和谐。鼓励家人了解更年期保健知识,为更年期女性提供支持和帮助。鼓励更年期女性参加社区、单位等组织的活动,更好地融入社会活动中,提升身心健康水平。

保健课程

对于心理素质较差,或通过上述活动还是无法改善抑郁情绪的女性,可尝试参加正规医疗机构举办的更年期女性身心保健专项课程。“如简版认知行为治疗、更年期女性身心减压课程、积极心理学课程等。”郝宝珍说,这样可以帮助更年期女性缓解压力,预防抑郁和焦虑等心理问题。

说起“更年期”,很多人将其当成贬义词使用,认为更年期就是脾气暴躁,动不动就大吼大叫,因为一点小事就生气的代名词。事实上,这是人生的必经阶段,男性也不例外。

郝宝珍提示,应更多地关注更年期这个群体,对这个阶段的人群多一些包容理解与支持。

更年期的变化,包含生理因素与心理因素,除身体激素水平变化外,还可能出现自我评价低、敏感多疑、多思多虑、情绪不稳等情况问题,常与潮热、出汗等症状合并出现。

“建议相关年龄人群定期进行心理健康问题的筛查和评估,减少严重心理疾病的发生。”郝宝珍说。

女性更年期综合征自测

- 1.年龄在40岁以上。
 - 2.睡眠质量差,夜梦多;睡眠时间不少,仍觉疲劳。
 - 3.皮肤干燥,缺乏弹性和光泽。
 - 4.月经周期不规则或停经。
 - 5.记忆力减退,丢三落四。
 - 6.有阵发性上身发热发红、出汗或夜间盗汗现象,有时伴心慌。
 - 7.情绪易波动,比以前容易落泪。
 - 8.容易焦虑,对孩子外出,比以往更担心。
 - 9.常感觉身体不适,但医学检查指标在正常范围。
 - 10.常常想起小时候或年轻时的经历。
 - 11.对以往感兴趣的事失去兴趣。
 - 12.开始担心退休后的生活和经济问题。
 - 13.有时感觉生活失去意义和动力,阴雨天尤其如此。
 - 14.拟定的计划常常完不成。
 - 15.对亲密行为不感兴趣。
- 如果以上自测题符合6项,最好尽快咨询医生或去医院进行检查。

图据人民网

充。”郝宝珍说,研究发现,血清镁和锌较高的绝经后女性,抑郁症状相对较轻,通过膳食补充适量的镁和锌,可以帮助预防抑郁情绪。

充足睡眠

良好的睡眠,有利于消除疲劳、保护大脑、增强免疫力、延缓

衰老、维护心理健康。

郝宝珍表示,更年期女性每天适宜的睡眠时间为7小时到8小时,午睡20分钟到30分钟。“对于入睡较为困难的女性,建议睡前不宜剧烈运动,可通过选择遮光效果好的窗帘,保持屋内灯光柔和,睡觉前可以听一听舒缓的音乐或者冥想放松等方法来提高睡眠质量。”

适度运动

适度的有氧运动,能减轻个体压力,改善情绪,同时能帮助控制更年期体重增加,缓解更年期躯体化症状,延缓卵巢功能耗竭速度。

郝宝珍建议,更年期女性可以每周进行3次运动,每次30分钟,中等强度即可,运动心率达到170减去自己的年龄数即可,相当于每日步行6000步以上的活动水平。

合理饮食

“更年期女性应以低脂肪、低糖、低热量的食物为主,适当增加膳食纤维摄入和维生素补

科学运动合理膳食,不做“小胖墩”

记者 王小蒙 通讯员 赵金山 济南报道

超重肥胖已成为当前重要的公共卫生问题。《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示:6~17岁儿童青少年超重率为11.1%,肥胖率为7.9%。《2024年世界肥胖报告》指出:到2035年,全球每5个青少年中,就有2人将面临超重/肥胖问题。

超重肥胖也是营养不良。2014年世界卫生组织召开的第二届国际营养大会上,对营养不良进行了重新定义。将超重肥胖也列为营养不良,这是因为超重肥胖人群由于膳食结构失衡,普遍存在能量过剩、维生素和矿物质缺乏的状况。

肥胖本身就是一种慢性病,也是心脑血管疾病等多种常见慢性病的危险因素。此外,由于体重过重,更容易受成年后骨关节疾病、脂肪肝、痛风、内分泌紊乱等多种疾病的困扰。

那么如何判断自己是超重、肥胖还是正常呢?最常用的就是BMI判定法。

计算方法如下: BMI=体重(单位:千克)÷身高

的平方(单位:米²) BMI为18.5~23.9属于正常体重; BMI为24.0~27.9属于超重;而 BMI≥28.0则表明肥胖。

对6~18岁儿童青少年,使用体质指数(BMI)判定:参考中国行业标准《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》(WS/T 586-2018)界值点判断。

如何维持正常体重?专家支招:

1)在家里准备一台体重秤,养成定期称重的习惯。

2)合理膳食,增加全谷物消费,减少精白米面摄入;在保证充足蔬菜摄入的前提下,增加深色蔬菜;增加富含优质蛋白质的豆类及其制品;增加新鲜水果;改变较为单一的、以猪肉为主的消费结构;增加富含不饱和脂肪酸的水产品类、低脂或脱脂奶类及其制品。

3)食不过量,定时定量进餐,分餐制,每顿少吃一两口。少吃高脂肪、高糖食物,购买预包装食品时看营养标签,少选择高脂肪、高糖、高能量食品;减少在外就餐。

4)养成坚持运动好习惯。

6~17岁学龄儿童及青少年,每天累计进行至少60分钟的中高强度活动,其中,坚持每周至少3天的高强度活动;至少掌握一项运动技能;儿童静坐时间每天应不超过2小时。

6岁~18岁学龄儿童青少年性别年龄别BMI筛查超重与肥胖界值

年龄(岁)	男生		女生	
	超重	肥胖	超重	肥胖
6.0~	16.4	17.7	16.2	17.5
6.5~	16.7	18.1	16.5	18.0
7.0~	17.0	18.7	16.8	18.5
7.5~	17.4	19.2	17.2	19.0
8.0~	17.8	19.7	17.6	19.4
8.5~	18.1	20.3	18.1	19.9
9.0~	18.5	20.8	18.5	20.4
9.5~	18.9	21.4	19.0	21.0
10.0~	19.2	21.9	19.5	21.5
10.5~	19.6	22.5	20.0	22.1
11.0~	19.9	23.0	20.5	22.7
11.5~	20.3	23.6	21.1	23.3
12.0~	20.7	24.1	21.5	23.9
12.5~	21.0	24.7	21.9	24.5
13.0~	21.4	25.2	22.2	25.0
13.5~	21.9	25.7	22.6	25.6
14.0~	22.3	26.1	22.8	25.9
14.5~	22.6	26.4	23.0	26.3
15.0~	22.9	26.6	23.2	26.6
15.5~	23.1	26.9	23.4	26.9
16.0~	23.3	27.1	23.6	27.1
16.5~	23.5	27.4	23.7	27.4
17.0~	23.7	27.6	23.8	27.6
17.5~	23.8	27.8	23.9	27.8
18.0~	24.0	28.0	24.0	28.0

【全民营养周·合理膳食专栏】

