

更年期女性如何焕发健康活力



你是否留意到，现在的人看起来越来越年轻了？过去认为60岁是“老者”，可如今，“父子如兄弟”“母女如姐妹”已不算稀罕事。

随着居民平均寿命的增长，尤其在大城市，“年轻态”的老者已很常见。其实，只要调整好生活方式与心态，把握好一些人生中的重要时刻，每个人都能拥抱这样的“年轻态”。

徐薇薇

50岁的张阿姨最近有点烦，动不动就会情绪“爆炸”，总觉得很热，汗水像小河般流淌，还伴着心神不宁、坐立不安，最难受的还是晚上，整宿失眠睡不着。怀着不安的心情，她来到妇科门诊，被告知是得了“更年期综合征”。

更年期综合征又称围绝经期综合征、绝经综合征，中医称为绝经前后诸证，是由于卵巢功能下降，雌激素分泌减少或波动，H-P-O生殖内分泌轴功能异常造成的。这是女性一生中必然经历的一个阶段。

女性更年期一般出现在45岁至55岁，持续时间短则一两年，长则十年以上。处于该时期的妇女除了会出现生理周期紊乱，还会有血管舒缩症状（烘热、汗出）、精神神经症状（烦躁、抑郁、焦虑、失眠、健忘）、心血管症状（胸闷、心悸、头晕、头痛、血压升高）、骨质疏松（腰酸、背痛、膝软）、生殖泌尿道症状等。每个人因体质不同，症状也有轻重之分，症状较轻者可自我调节，较重甚至影响生活的，需要进行治疗。

其实，更年期是人生中非常重要的时期，懂得一些中医保健方法，不仅不会让它成为负担，反而能让女性焕发出更多健康活力。

药食同源，吃对食物更美丽

中医认为更年期妇女多有肝肾不足的情况，从饮食调理的角度来说，可以多吃些滋补肝肾的食物，如鱼肉、瘦肉、鸡蛋、鸡鸭、海带、紫

菜、芝麻、豆类、牛奶等。

蔬菜水果不但富含膳食纤维和维生素，还含有丰富的电解质，对女性的身体非常有益。如百合、芹菜、菠菜、山药、南瓜等食物都能平补肝肾，特别是山药和薏米，对调节胃肠很有效。

水果中的香蕉、葡萄、香梨、橘子、苹果、车厘子等都能调节肝脾胃，平常可适当食用。

谷类食物可提供人体所需的碳水化合物和能量，其中五谷杂粮饭，如红豆黑豆薏米饭，既能补肝肾又能养颜美容，还利于血糖平稳，非常适合更年期女性食用。

骨质疏松也是更年期女性比较头疼的问题。中医认为这是因为衰老所致肾精亏虚，可食用填补肾精的食物，如黑豆、黑芝麻、核桃仁、牛奶、豆腐等。同时也要增加钙的摄入量，要多吃瘦肉；绿色蔬菜中的钙含量也较高，如油菜、菠菜、芥菜、卷心菜等；水果中富含钾和镁，能帮助机体维持酸碱平衡，还能帮助人体更好地吸收钙质，有效减少钙质流失，因此香蕉、橙子、苹果可以每天选一到两种食用。

需要注意的是，因为更年期女性激素水平下降，所以体重容易增加，因此一定要均衡饮食，合理搭配，荤素协调，谷物少精细、多杂粮，水果要注意控制糖分。在此具体介绍一些更年期养生食疗方法：

【甘草大枣粥】

粳米、淮小麦各50克，大枣10个，甘草10克。有养心安神，补脾益气的功效，适合因心脾失养导致心悸、失眠、喜怒无常甚至抑郁悲观者。

【莲子百合粥】

莲子、百合和粳米各50克煮粥。

有益养脾胃、清泻心火之作用，适合心火偏亢、心神失养所致的心情烦躁、失眠多梦者。

【合欢花粥】

合欢花30克，粳米50克。能疏解心肝之郁，适合心烦不宁、抑郁失眠者。

【黄精山药炖鸡】

黄精30克，山药60克，鸡肉500克。能补益肺、脾、肾三脏，适用于汗出无力者。

【首乌乌鸡汤】

制首乌20克，红枣10枚，乌鸡肉500克。能滋补肝肾，适合失眠神疲、面色无华者。

也可根据自身情况喝些养生茶：情绪不好、抑郁焦虑的，可以喝玫瑰薄荷茶；气短乏力的，可以喝黄芪茶；面色萎黄的，可以喝大枣茶；目涩眼干的，可以喝枸杞茶。

适当运动，以舒心为目标

不少更年期女性表现为阴阳不和，如心烦、烘热、出汗、畏寒、怕风等阴阳失衡症状。适度锻炼可促进气血运行，调和阴阳，并增强体质，扶助正气。

中老年人运动时要维持合适的心率，以快步走、慢跑、游泳为宜。中医还有太极拳、太极剑、八段锦、易筋经、五禽戏等养生术，都不太剧烈，做完之后又能舒筋活络、疏气活血，非常适合更年期女性。

运动最好选在室外，特别是空气清新、环境安静的公园，有利于宁心静气。运动频率一周两三次，每次半

小时至一小时即可。

需要提醒的是，更年期女性运动要适量，为了运动而劳累过度，则过犹不及。有基础疾病如糖尿病、心脏病、高血压的女性，要在医生指导下做运动，不可一味追求大运动量，应以运动之后精神好、心情好为要点。

舒畅情志，保持良好心态

更年期女性往往有情绪波动的情况，中医建议大家要“畅情志”，就是保持良好的心态，使情绪尽量平稳。

精神调摄有多种方法，总体要以心平气和、开阔舒畅。更年期女性可培养些兴趣爱好，如烹饪、园艺、编织、茶道，增加集体活动，如旅游、登山、野游、跳舞，使精神上有所寄托。不间断地学习和思考也有利于调节激素及五羟色胺等神经递质，保持大脑的健康和活力，改善更年期女性焦虑或抑郁的情况。

在调畅情志环节，丈夫也应起到重要作用。女性在更年期身体不佳或心情不快时，容易因小事爆发，这时需要丈夫的谅解、体贴和劝解、帮助。需要注意的是，更年期女性有一定的抑郁和焦虑症发病率，如情绪无法自控或悲观厌世，一定要正视，及时就医。

更年期是女性特殊的生理阶段，如不科学应对，不仅可能降低生活质量，也会给家庭带来不少烦恼。借助这些中医保健方法，女性可通过自我调养，变得更加健康、美丽、从容。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院妇科主任医师）

问 洗血真能排毒养颜？

答 陈晓农
上海交通大学医学院附属瑞金医院肾脏科主任

一些美容机构近来将“净血美容”安排进了“养生、美容、排毒”的套餐中。所谓“净血美容”是指抽取自身一定量的血液，注入一定的臭氧(据说可以净化血液)，再输回体内。有体验者说，看着血液从暗红色变成鲜红色，身体感觉到轻松，血液流动速度也变快了，不怕冷、不乏力了。据说，这种方法能预防甚至治疗糖尿病、高血压乃至癌症，还能清除血液中的过敏原、重金属等，提高细胞活性，使气血畅通，提升肌肤光泽度和白皙度，听起来好像比吃药还管用。“净血美容”真这么神奇？当然没有！

首先，“净血美容”风险重重。且不说扎针可能导致出血、皮肤损伤，临床上，有创治疗都有感染的风险，若是不以治疗为目的，则没有必要。血液净化的过程属于非常严谨的医学治疗手段，在没有获得国家相关资质的机构进行，有可能出现血源性感染。另外，一旦回输血液的过程中出现空气栓塞，会危及生命；在这一过程中使用抗凝物质过量或不足，都会产生相应危害。

至于美容医院宣称血液“杂质”的物质，从临床上看，这是不正常的现象，要是管路中出现了类似物质，可能是血凝块，一般是由于抗凝做得不充分所造成的。有人还会问，注入的臭氧到底有功效吗？虽然臭氧本身具有杀菌功效，但当空气有较高浓度的臭氧时，进入人体呼吸道后，会引起吸入性肺水肿；临床治疗手段中也确实会用到臭氧，但这种方法有局限性，并没有宣传的这么神奇。

临床上，血液净化是治疗尿毒症的一种手段，把患者的血液引出体外，并通过一种净化装置，除去其中某些致病物质，净化血液，达到治疗疾病的目的。临床血液净化清除的物质不是被称为“杂质”的血凝块，而是废物，医生会通过相关检测来验证这是不是将血液中的致病物质、代谢产物清除出去了。

以前，只有在医疗机构才可以进行血液净化，如今，由于尿毒症发病率增高，因而允许独立的血液净化中心来运营，其场所、人员都有国家相关的资质认可，这其中，通过合理的隔离和分区，做到环境的“无菌”是最起码的，这在一般的美容机构是做不到的，因此健康风险很高。

那么，为何血液会从暗红色变成鲜红色？这其实和血液当中的氧含量有关，因为采的血是静脉血，所以刚抽出来血液是暗红色的。当注入臭氧后，血液当中氧含量上升，自然就变成了鲜红色。

再次提醒爱美人士，没有健康打底儿的“美貌”最经不起考验，不然，“血洗荷包”的同时，还会埋下健康隐患。

问 “高跟鞋伤脚”有依据吗？

答 干耀恺
上海交通大学医学院附属第九人民医院骨科医生



关于“高跟鞋伤脚”一说，在骨科领域逃不开这种情况——拇外翻。拇外翻俗称大脚骨，男女比例约1:12，女性是好发人群，中老年妇女随着年龄增加，常会逐步加重。其发病与多种因素有关：

★尖头皮鞋、高跟鞋常常造成拇趾向外侧的挤压、旋转，被认为是引起拇外翻的重要外部因素。

★遗传因素易感性。不少拇外翻患者都有较为清晰的家族病史，特别在年轻时就会出现拇外翻畸形的患者，往往父辈或母辈家族中有患拇外翻的情况，其中父辈拇外翻传给子女的情况更明显。

★足部结构异常。足的某些结构异常，如平足症、第二跖骨过长、第一跖骨近节过长、第一跖骨内翻等均可引起拇外翻。

★足部肌力不平衡。外伤后局部肌力萎缩或拇趾外展的肌力被削弱，出现足内肌肌力不平衡、第二趾缺如、跖骨骨折畸形愈合，而脑瘫、脑梗后后遗症、脑膜炎后遗症、类风湿关节炎等也可引发拇外翻畸形。

拇外翻表现为第一跖骨头内侧骨赘形成，与鞋面摩擦形成滑囊炎，也称拇囊炎。随着病情加重，后期常会

出现垂状趾、第二趾骑跨、小趾滑囊炎、跖底痛性胼胝体形成等，导致足部疼痛，行走负重时症状加重。拇外翻虽算不上什么大病，但小小足病也可以引起大问题。

危害一：拇趾向外过度外翻，可伴有拇趾旋转，第二趾骑跨等合并畸形，后期还会出现第二跖骨头坏死、爪形趾等，将严重影响行走和生活质量。

危害二：由于拇外翻导致足趾间挤压，排列拥挤，趾间往往不透气，易出现足癣、甲沟炎、鸡眼等情况。

危害三：由于前足产生的疼痛感会明显影响患者正常行走和穿鞋，长此以往，可引起步态异常，久而久之也会导致踝、膝、髋关节的应力分布变化，甚至造成脊柱的生物力学异常，进而导致或加重脊柱退变，出现腰痛、背痛等症状。

拇外翻的治疗有非手术与手术等多种方法，各种矫形带、软垫、足垫的发展及适当药物治疗可应对拇外翻所致的各种足部疼痛。但畸形的矫正仍以手术治疗为主，这是矫正畸形、解除疼痛、恢复足部功能的一个有效途径。因此，如果存在疼痛、影响穿鞋和行走，在有条件的情况下，建议尽早治疗，避免造成后期严重并发症。

问 尿液颜色加深是血尿吗？

答 倪兆慧
上海交通大学医学院附属仁济医院肾脏科主任

正常人的尿液清澈透明，一般呈淡黄色至深黄色。尿液颜色易受饮水量、食物、尿色素、胆色素的影响。由于尿液来源于血液，尿色的异常改变能反映身体的一些变化，甚至成为某些疾病的表现。

红色尿：包括血尿、血红蛋白尿、肌红蛋白尿和卟啉尿。血尿，又可分为肉眼血尿和镜下血尿。血红蛋白尿常发生在疟疾、溶血性输血反应或在吃新鲜蚕豆时(俗称蚕豆病)。尿肌红蛋白，常见于人体心肌骨骼肌组织发生严重损伤时。卟啉尿尿液多呈红色或紫红色，尿卟啉试验阳性，多见于先天性卟啉病、肝病、血液病及铅中毒的病人。

黄褐色或黄绿色尿：可能是由于尿中胆红素或尿胆原增加导致。尿胆原尿常常见于肝损伤或溶血性贫血的病人。

黑色尿：由于患者体内缺少尿黑酸氧化酶，不能使尿黑酸分解，最终形成黑色尿。常见于恶性疟疾、酚中毒、黑色素瘤、尿黑酸病等。

白色尿或乳白色尿：多见于丝虫病引起的乳糜尿。也有少数患者，因严重尿路感染在排出大量脓液时，小便即呈乳白色。

绿色尿或蓝色尿：严重的绿脓杆菌败血症、急性传染病(如霍乱、斑疹伤寒等)可导致绿色尿。使用某些药物，如利尿酸、氨基糖苷类、大量水杨酸、注射用甲蓝剂等，都可使尿液出现蓝色。

此外，尿液的颜色还会受到某些食物和药物的影响。如食用过多甜菜、服用利福平等也会使尿液呈红色；进食大量胡萝卜、服用维生素B时，尿液可呈亮黄色；服用大黄时，尿液呈深黄或棕褐色。

延缓老年人食欲衰退需综合施策

蔡骏

许多老年人都有同样一个感觉：食欲没有过去好了，胃口越来越差了。这究竟是什么原因呢？

其实，这是人体自然衰老进程中，各器官功能衰退的具体表现之一。现代医学研究发现，与中青年时期相比，老年人身体功能出现不同程度的衰退，如牙齿缺损、心肺功能衰退、视觉和听觉及味觉等感官反应迟钝、咀嚼和消化能力下降、酶活性和激素水平异常、肌肉萎缩、瘦体组织量和运动量减少等。这些变化可明显影响老年人食物摄取，也影响老年人的食欲。

尽管这是人体衰老自然进程中的具体表现，还是有许多方法来延缓食欲的衰老进程。

饮食要既清淡又可口

老人经常会吃一些清淡的食物，但长期如此会让人感觉没了胃口。清淡的饮食固然有助于消化，但也不要忘记给做些色泽鲜亮的食物来刺激味蕾等感觉器官，以促进食欲。做菜时，可在水煮食物上淋些调味汁，这样甜味、咸味浅浅铺在食物表面，既可满足舌头的欲望，也不必担心摄入过量的盐和糖。

食物制作要细致

制作时将食物切小、切碎，或延



长烹调时间；肉类食物可切成肉丝或肉片后烹饪，也可剁碎成肉糜，制作成肉丸食用；鱼虾类可做成鱼片、鱼丸、鱼羹；坚果、杂粮等坚硬食物可碾碎成粉末或细小颗粒，如芝麻粉、核桃粉；质地较硬的水果或蔬菜可粉碎榨汁食用。多采用炖、煮、蒸、烩、焖、烧等烹调方法，少用煎炸与熏烤。

吃东西要细嚼慢咽

通过牙齿咀嚼，将食物嚼细磨碎，增大食物与唾液的接触面，这样可以促进消化，减轻胃肠负担。老年人味觉敏感性显著下降，细嚼慢咽可以帮助味觉器官充分发挥作

用，提高味觉感受，刺激胃肠道消化液的分泌，还可使咀嚼肌得到更多锻炼。

餐前少量饮酒

饭前喝少量低度酒如葡萄酒，有助开胃。但不宜饮用大量汽水和啤酒，这不仅会冲淡胃液，还会使胃扩张，刺激饱感中枢。

趁热食用

趁热吃，味道更香、更好吃，因为香味有刺激食欲的作用。控制食物的温度，是锁住香味的重要步骤，所以食物必须趁热吃，但切忌不能太烫。

多吃含锌食物

含锌的食物更能刺激味蕾，因为锌会参与味蕾素的合成，有促进食欲的作用，这类食物包括蘑菇、山核桃、豆类、海产品等。这些食物不仅锌含量丰富，且易被人体吸收利用。

多与家人共餐

胃肠蠕动及消化液的分泌与精神状态有关。餐间放点柔和的音乐，适当改善就餐环境，能让人放松心情，进而增进食欲。和家人一起吃饭也会让人更有胃口，这也是因为热闹的用餐气氛会改变老人的心情，尤其对有沮丧、压迫感等心理障碍的老人很有帮助。

饭前来杯开胃茶

消化系统的吸收主要靠脾胃，脾胃功能的好坏直接影响到老人的味觉和食欲。可选择山楂、陈皮、神曲等一些健胃消食的中药。新鲜山楂可当零食吃，干山楂泡水喝或煮汤喝；陈皮晒干后可切成丝，当饮料喝；神曲既可用开水冲水喝，也可用来熬汤。如果老人能在饭前半小时左右喝一杯山楂汁或陈皮茶，效果会更好。这些药材也可做成各种食疗方，如开胃粥：取焦山楂12克、炒神曲10克、炒麦芽10克、鸡内金10克，先用水煎汤，去渣，汤中加入适量粳米，煮粥食之。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任营养师）