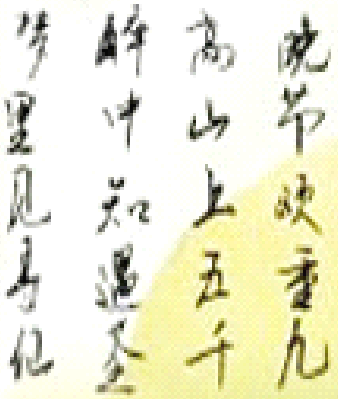
健康资讯电子期刊

本期话题：

- 重阳节专题
- 中老年养生



2012 年 10 月刊

目　　录

1. 关注老年人健康
2. 重阳节 一中老年人养生
3. 中老年饮食调养
4. 中老年健身常识
5. 阿尔茨海默病的解读与预防
6. 中老年人心理关怀
7. 中老年人意外伤害分析
8. 中老年女性常见妇科疾病预防护理
9. 积极面对围绝经期综合征
10. 男性更年期综合征简介
11. 秋季睡眠“八忌”
12. 感冒初期，如何合理选择中成药
13. 漫画养生

欢度老年人节日　关注老年人健康

每年农历九月初九是我国传统佳节重阳节，又是老人节，是尊老、敬老、爱老、助老的老年人的节日。关爱老人是中华民族的美德，老年人的健康更是全社会及每个子女最为重视和关注的问题。如何打造健康的晚年生活？老年人应该怎样注重自我保健？

老年病并非人人会得，不良生活方式是主因

近年来随着我国逐渐步入老龄化社会以及人民生活水平的不断提高，老年病已成为一种常见疾病。然而，人们常常错误的认为年纪大了就会得老年病，这种病治不好，也死不了人。其实不然，老年病是一组与生活方式密切相关的疾病，主要包括老年高血压、高血脂、糖尿病、冠心病、脑卒中、肥胖症、结石症、骨质疏松症和癌症等多种疾病。在日常生活中，不良的生活方式往往在不知不觉中对身体造成损害，这种损害经过日积月累，当达到一定程度时，就会患上老年病。而拥有良好生活习惯的老年人，即使到了百岁高龄仍可身体健康、精神矍铄。

老年人得病有特点，防治不同于青年

老年病在临床表现、诊断、治疗及预防上与年轻人所患疾病存在着较大差别。一般老年病在临床上常表现为多种疾病共存，这些疾病大多发展缓慢，早期容易误认为是老年生理性变化。

在临床中常发现一些老年患者表现为智力减退，动作不灵、肢体发僵。患者家属以为这些是人老了的正常变化，没有在意，但实际上是早期帕金森病的表现；还有一些老年人常有腰酸背痛、无力的感觉，常认为是自然现象，其实这已是骨质疏松的表现。

老年病的临床表现常不典型，如老年人体温调节功能差，发热反应较一般人低，在一般人可发生高热的严重的感染，老年患者体温却不升或仅有低热；老年人的痛觉也不敏感，如急性心肌梗死、胸膜炎

等在中青年人有剧烈胸痛的疾患，老年患者可能只有一些胸背部的不适感。以至于不能及时就医，而造成严重的后果。而且老年人体质相对较弱，肝肾的储备功能有限，药物治疗易出现不良反应，容易发生多种严重的并发症，有很高的病死率。因此对老年病切不可麻痹大意，老年朋友一旦发现身体的异常变化，应尽早到大型医院的老年病科就诊，接受专业的诊断和治疗。

老年病是完全可以预防的

老年病是完全可以预防的。老年人平时保持良好的生活习惯，做到“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”就可以避免患上老年病。

食物的加工方式也要注意，应煮得烂、软一些以利于消化；尽量清淡，避免煎、炸做法。晚间为了易于入睡，可服用一杯热饮料，避免吃刺激性的食物和喝刺激性强的饮料。这样不仅可预防多种癌症和心脑血管疾病的发生，还能使精力充沛。

此外，适当的运动可以提高心肺功能、保护心血管，还可以防止骨质疏松、减重和减轻精神压力。锻炼时应遵循从低到高，小运动量开始，循序渐进，持之以恒的原则，同时要注意根据季节和个人情况选择合适的运动项目。如果清晨锻炼，则不宜空腹进行。

合理膳食和适量运动能帮助保持合适的体重、预防多种严重的老年病。已经患病的老年朋友在自身努力和医生的帮助下也可以使疾病得到有效地控制和缓解。

编辑：晶晶

重阳节—中老年人要注意养生

人生易老天难老，岁岁重阳，今又重阳。重阳节，农历九月初九，二九相重，称为“重九”。九是阳数，故重九亦叫“重阳”。民间在该日有登高的风俗，所以重阳节又称“登高节”。还有重九节、菊花节等说法。由于九月初九“九九”谐音是“久久”，有长久之意。

中华民族在重阳节这天祭祖与推行敬老活动。一年一度秋风劲，天气转凉，为了让中老年人更好地养生，特为中老年人讲解秋季饮食、起居等方面的注意事项。

饮食原则：秋季适宜生津滋阴润燥

中老年人秋季饮食调养的总体原则是：适宜润燥。首先要按照《黄帝内经》提出的“秋冬养阴”的原则，也就是说，要多吃些滋阴润燥的饮食，以防秋燥伤阴。比如吃些银耳、甘蔗、芝麻、燕窝、藕、蜂蜜、乳品等柔润食物，以益胃生津。第二，秋季饮食要“少辛增酸”。所谓“少辛”，就要少吃一些辛味的食物，这是因为肺属金，通气于秋，肺气盛于秋。少吃辛味，是以防肺气太盛；中医认为，金克木，即肺气太盛可损伤肝的功能，故在秋天要“增酸”，以增加肝脏的功能，抵御过盛肺气之侵入。

根据中医营养学的这一原则，在秋天一定要少吃一些辛味的葱、姜、蒜、韭、椒等辛味之品，而要多吃一些酸味的水果和蔬菜，比如苹果、葡萄、柚子等。秋季燥邪易伤人，除适当补充一些维生素外，对于确有阴伤之象，表现为口燥咽干、干咳痰少的人，可适当服用沙参、麦冬、百合、杏仁、川贝等。

- **推荐两种中老年人容易掌握的饮食调养菜品：**

山药百合大枣粥

[配方]山药 90 克，百合 40 克，大枣 15 枚，薏仁 30 克及大米适量。

[做法]将山药、百合、大枣、薏仁、大米洗净煮粥，每日 2 次服用。

[功效]山药具备补脾和胃之功能；百合清热润燥；大枣、薏仁健脾和胃，诸物合用具有滋阴养胃的作用。

黄精煨肘

[配方]黄精 9 克，党参 9 克，大枣 5 枚，猪肘 750 克，生姜 15 克，葱适量。

[做法]黄精切薄片，党参切短节，装纱布袋内，扎口；大枣洗净。猪肘刮洗干净入沸水锅内焯去血水，捞出。姜、葱洗净拍碎。以上食物同放入沙锅中，放入适量清水，烧沸，撇尽浮沫，改文火继续煨至汁浓肘黏即可。

[功效]补脾润肺。适宜于脾胃虚弱，饮食不振，肺虚咳嗽。

起居原则：秋冻因人而异

通常，中老年人身体机能减退，秋天的起居应特别注意，秋冻要因人而异。秋天是呼吸系统疾病的高发季节，身体虚的中老年人要适当添加衣服，不要过于追求秋冻。因为中老年人着凉会激发原有的哮喘、气管炎等发病。天凉，血管容易处于收缩状态，导致血压升高。患有高血压病的中老年人有可能因此血压上升，诱发中风。体内热盛有火的中老年人也不能太冻，受凉后反而容易引起内热外寒型的感冒。有心血管病的中老年人也要注意，防止受凉后诱发心绞痛。

秋高气爽，是中老年人户外锻炼的好时机。“春夏养阳，秋冬养阴”，秋季是收养的季节，中老年人运动也应遵循这一规律，运动量不宜太大，不宜剧烈。中老年人要根据自身体质情况和身体状态，选择适宜的锻炼方式，如：坚持体育锻炼，提高耐寒能力。可参加一些力所能及的文体活动，如户外散步，打太极拳等，在散步走路活动时，一定要注意劳逸结合。通常中老年人行走 1000 至 2000 米，或行走半个小时至一个小时，就应该坐下来休息半个小时。

编辑：花水木

中老年饮食调养方案

根据中老年人机体各系统器官的生理功能的变化，营养调养应当着重防老防病，谋求维持身心健康和益寿延年。因此对各种营养素的需要与青壮年也有所不同。

1、热能：中老年人的热量需要量随年龄增大而减少。如 20～34 岁一般需要为每天 9623～10878 千焦耳时，则 70～90 岁的人需要量为 7531～8360 千焦耳，这是因为中老年人的基础代谢率降低和体力劳动减少的原因。因此营养专家的建议是 50～90 岁范围内，能量供给可比成人减少 10%，60～90 岁 20%，而 70 岁以后减少 30%。但热量的减少实际上往往伴随着食物总量的减少。而其它营养素的要求并不一定随年龄的增加而减少，所以应引起注意。

2、蛋白质：中老年人蛋白质的需要不低于成年人，由于分解代谢的增加而合成代谢逐渐减慢，负氮平衡较容易发生。因此，中老年人的蛋白质供应量不低于成年人，特别是按公斤体重计算的时候如此。多选优质蛋白质以便能取得更好的利用。在一般情况下，蛋白质在占日总量的比例上也应当提高，约 12%～14%左右。

3、碳水化合物：中老年人宜用不同种类的碳水化合物，但多糖的比例不宜过小，果糖在体内转变为脂肪的可能性小些，故果酱和蜂蜜可作为糖的一部分食用。在正常情况下，碳水化合物在总热量中占有的比例在 60%上下是适宜的。

4、脂类：中老年人与成年人一样需要脂类，它有助于对脂溶性维生素的吸收，改善蔬菜类食物的风味。脂类应以植物油为主，但不

一定把所有的动物脂肪都取消，膳食中过量的不饱和脂肪酸不一定都有利。

5、铁和钙质：中老年人可以发生不同程度的贫血，其原因是复杂的，其中包括胃容量减小，胃酸及胃的内因子、对铁的吸收能力、造血机能、维生素 C 及微量元素的不足等都可能有关。但在一般情况下，铁的质量是一个首要的问题，动物肌肉和血液提供的铁的吸收率高于植物性食物，这是必须注意的。中老年人易有骨质软化，骨密度减少以致出现骨质疏松症，这不仅与激素、维生素 D 有关，也与钙的供给有关。乳及乳制品的钙较植物性食物中的钙有更好的吸收率。钙的供给总量不宜低于成年人的标准，中老年人每天摄入的钙不应少于 800 毫克。

6、食盐：中老年人应少食盐，一般每日 5 克为宜。高血压、冠心病患者应限制在 3 克以下。

7、维生素：中老年人维生素的供给同青年人。在中老年人的营养调查中，往往发现维生素 A 及 B 族维生素摄入低下。维生素 C 对老年亦很重要，但维生素 A 及 D 不是越多越好。

8、纤维素：纤维素对中老年人来说是比较重要的。因纤维素有利于消化和肠的蠕动，避免便秘，有利于防止肠癌及降低血胆固醇。故中老年人的食物中不应排除粗粮，特别注意吃新鲜蔬菜及水果。

综上所述，中老年人的营养需要可概括为“两低”、“三适量”、“三充足”即低脂肪、低盐；适当热量、适量优质蛋白、适量的微量元素；充足维生素、充足纤维素、充足无机盐(钙、镁、铁、）等。

编辑：花水木

中老年健身常识

一、散步

散步是十分适合中老年人的健身运动，且可根据个人体质，选择不同类型的散步方式。

普通散步法：速度以每分钟 60～90 步为宜，每次 20～30 分钟。适合患冠心病、高血压、呼吸系统疾病的中老年人。

逍遥散步法：中老年人饭后缓步徐行，每次 5～10 分钟，可舒筋骨、平血气，有益于调节情绪、醒脑养神、增强记忆力。

快速散步法：散步时昂首挺胸、阔步向前，每分钟走 90～120 步，每次 30～40 分钟。适合慢性关节炎、胃肠道病恢复期的中老年患者。

摆臂散步法：散步时，两臂随步伐节奏做较大幅度摆动，每分钟 60～90 步。可增强骨关节和胸腔功能，防治肩周炎、肺气肿、胸闷及老年慢性支气管炎。

摩腹散步法：散步时，两手掌旋转按摩腹部，每走一步按摩一周，正反方向交替进行。每分钟 40～60 步，每次 5～10 分钟。适合患慢性胃肠疾病、肾病的中老年人。

倒退散步法：散步时双手叉腰，两膝挺直。先向后退、再向前走各 100 步，如此反复多遍，以不觉疲劳为宜。可防治中老年人腰腿痛、胃肠功能紊乱等症。

二、太极拳

太极拳是最适合中老年健身养生的运动，‘太极天天走，活到九十九’，它会使人们的生活变得更加健康快乐。太极拳中有一个至高无上的道理存在。这个道理就是松，就是要学会放下。究竟什么叫做松？怎么才能松得干净呢？我们去佛殿，常会看到弥勒佛，很大一个肚子，笑笑的，拿着一个布袋，上头题着：坐也布袋，行也布袋；放下布袋，何等自在。这是什么意思呢？这就是说：人不但自己是个布袋，甚至于一切——儿女妻子，功名利禄无一不是布袋，都要统统放下，这样才得自在。

练太极拳难，难就难在自己有意识挡住，障碍了自己，不能进步，这确实是太极拳最难过的关头。因此，在练拳时，连自己的意识也要放空，放下，这才是真正的放松，也才能渐入佳境。

三、健肺操

由于中老年人有生理功能渐衰、活动减少、肺功能下降的特点，经常进行胸廓牵拉、挤压，以促进气体交换，也能有效增加中老年人肺活量。既可提高正常人的肺功能，还能促进支气管炎、肺气肿等慢性肺部疾病的康复。

1.伸展胸廓站立且双臂下垂，两脚间距同肩宽，吸气，双手经体侧缓慢向上方伸展，尽量扩展胸廓。同时抬头挺胸，呼气时还原。

2.转体压胸站姿同上。吸气，上身缓慢地向右后方转动，右臂随之侧平举并向右后方伸展。然后左手平放于左侧胸前向右推动胸部，同时呼气。向左侧转动时，动作相同，方向相反。

3.交叉抱胸坐位，两脚自然踏地。深吸气，然后缓缓呼气，同时双臂交叉抱于胸前，上身稍前倾，呼气时还原。

4.双手挤压胸体位同上。双手放于胸部两侧，深吸气，然后缓缓呼气。同时双手挤压胸部，上身前倾，吸气时还原。

5.抱单膝挤压胸体位同上。深吸气，然后缓缓呼气，同时抬起一侧下肢，双手抱住小腿，并向胸部挤压，吸气时还原。两侧交替进行。

6.抱双膝压胸直立，两脚并拢，深吸气，然后缓缓呼气，同时屈膝下蹲，双手抱膝，大腿尽量挤压腹部及胸廓，以协助排除肺上存留的气体，吸气时还原。

注意：

1.以上“呼吸健肺操”，可依次做完，每次重复5～8次；年老体弱者，也可选其中二三种同做，每次重复10～15次。每天做2～3遍。

2.做操时以腹式呼吸为主，要求吸气深长，尽量多吸；呼气缓慢，尽量呼尽。做完每一个动作保持姿势数秒钟，再做下一个动作。

编辑：无涯

阿尔茨海默病的解读与预防

阿尔茨海默病是什么？

阿尔茨海默病（alzheimer disease，AD），俗称为老年痴呆症、老人失智症、脑退化症，是一种病因未明的中枢神经系统原发性退行性变疾病，随着时间推移而渐进性加重的神经系统疾病。

据中国阿尔茨海默病协会 2011 年的公布调查结果显示，全球有约 3650 万人患有痴呆症，每七秒就有一个人患上此病，平均生存期只有 5.9 年，是威胁老人健康的“四大杀手”之一。在中国 65 岁以上的老人患病率高达 6.6%以上，年龄每增加 5 岁，患病率增长一倍，3 个 85 岁以上的老人中就有一个是老年痴呆。

阿尔茨海默病有什么表现？

阿尔茨海默病通常在老年期（60 岁以上）发病，症状表现为逐渐严重的认知障碍（记忆障碍、学习障碍、注意障碍、空间认知机能、问题解决能力的障碍），逐渐不能适应社会。严重的情况下无法理解会话内容，无法解决如摄食、穿衣等简单的问题，还能见到行为语言粗暴、举止下流等周边症状，最终瘫痪在床，病情恶化的途中有的患者会伴有被害妄想幻觉等现象出现。

如何预防阿尔茨海默病？

阿尔茨海默病目前尚无有效治疗方法，最重要的措施不在药物治疗，而在于预防，从中年开始效果更佳。预防措施主要包括：

一、避免脑动脉硬化及脑血栓等疾病的发生；若已患有高血压、冠心病、糖尿病等心血管病，应积极防治。另外，减轻体重、降低血脂也具有关键作用。

二、注意智力训练，勤于动脑，延缓大脑老化。常做用脑且有趣

的事，可保持头脑灵敏，如多看书、写字、听音乐等，多学习新鲜事物，培养业余爱好，接触各方面的人士和朋友聊天、打麻将、下棋等，都可刺激神经细胞的活力。

三、加强精神调养，注意保持乐观情绪；保持良好的人际关系，保持健康心态，减少孤独、忧郁等不良情绪的滋生；避免精神刺激，以防止大脑组织功能的损害。

四、加强体育锻炼。运动可降低中风几率，也可促进神经生长素的产生，预防大脑退化。建议多到大自然中参加力所能及的体育锻炼，如坚持散步、太极拳、保健操等。

五、起居饮食规律，均衡膳食营养。不吸烟，不饮酒。长期大量吸烟及酗酒，影响大脑功能，甚至使大脑受到一定损害。在饮食上保证大脑有足够的能量和丰富的营养，不偏食，不过饥过饱；碳水化合物、植物纤维、脂肪、蛋白质均应适当摄入；选用高蛋白、高不饱和脂肪酸、高维生素的食物，做到低脂肪、低热量、低盐；另外注意补充有益的矿物质及微量元素，铝多痴呆多，硅多痴呆减；再据报道，豆豉和嚼口香糖等有助于预防老年痴呆。

六、中医方法如针刺、艾灸、气功、按摩等，亦有调节神经功能，调和气血，防衰老和防痴呆的功效。

我国已进入老龄化社会进程，阿尔茨海默病的预防和保健是一项很重要的工作，老年人们应拥有一个健康的生活环境和良好的生活心态，轻松、愉快、幸福地安享晚年。

编辑：橙子

中老年人心理关怀

真正的心身健康是体格与心态的协调发展，即不仅要有好的躯体，而且要有最佳的心理状态。《医林改错》中提出“高龄无记性者，脑髓渐空”：人到老年大脑和其它生理机能开始退化。如果大脑衰老过快或者个人不能很好地调适自己，有可能导致心理疾病的产生。

抑郁、焦虑、躯体形式障碍和睡眠障碍都可能在中老年人中出现。不良的情绪，恶劣的精神刺激，可使神经系统的功能紊乱，造成其他器官机能调节发生障碍，导致一系列的病患，两者相互影响，恶性循环。而造成中老年人心理问题的原因大多是离退休人员的心理不适应、身年老体弱、家庭因素如子女离家、丧偶等。

不少中老年人退休后，随着生活节奏的变化，平常工作重心的消失，常常感到无所事事，心理上就会出现失落感。从调查的情况来看，每个中老年人对于退休都会有不同的反应，争强好胜、事业心强、工作严谨、性格固执的人，缺乏离退休心理准备的人发生率较高。

随着年龄的增加，器官老化、功能逐渐减退、免疫功能下降，患病可能性增加，有着基础疾病的中老年人随着病情的加重，生命和生活质量受到了严重的影响，心理负担常因身体疾病而加重。

中老年人退休后社会活动减少，主要的活动圈子在家庭，家庭关系对中老年人的身心健康影响很大。其中子女长大后另立门户，特别是配偶的去世，中老年人常出现 “空窠”，变成两老厮守或单独生活的老人，时间长久，会出现“孤立无援”的心境，甚至存在自己已经成为了家庭负担的心态。

调查表明，目前我国老年疾病患者中 50%至 80%是源自中老年人的心理疾病，约 70%的心理疾病是由于中老年人缺少心理关怀所引起的，27%的老人有明显焦虑、忧郁等心理障碍，0.34%的老人有一定的精神分裂症状，0.75%老人患有老年痴呆症。因而，中老年人心理关

怀十分重要。引起心理疾病的原因是多方面的，因而中老年人的身心健康就得大家共同努力。

第一、在思想上，中老年人应该调整心态，退休后思想上要放得下，尽快转移生活的重心，要从以工作单位为中心向家庭为中心转移，保持乐观精神，培养健康的心理。

第二、在业余爱好上，应该发挥自己在知识、经验、技能、智力及特长上的优势，寻找新的爱好，拓展丰富多彩的生活空间：要从过去紧张工作为中心转向休闲性生活为中心，可参加老年大学学习，参加骑车队、组团旅游等，在平常生活中打太极、打门球，书法、绘画、唱戏等自娱自乐，既能充实生活又陶冶情操；又能外出放松心情。

第三、重视人际关系，多与人交流沟通，处理好邻里、朋友关系；在家中应正确处理好与配偶、子女之间的关系，建立一个和睦的家庭环境，中老年人生活在一种愉快、欢乐的气氛中，是有益处的。

第四、在社会中，中老年人需要得到社会的关爱和尊敬：比如生病时需要得到照顾，经济困难时需要救济，上公共汽车时需要“老弱病残孕专座”。在家庭中，子女应给予足够的关心：赡养老人是每个子女应尽得义务，因而首先就该给予老人较好的经济保障；其次相对于物质上的支持，“中老年人缺乏的是关心，特别是心理的关心”，精神上的慰藉则更为重要，多抽空看望父母，陪老人吃饭聊天，让他们感觉到自己被关注、被爱。中老年人与家庭成员心理相容，气氛融洽，彼此之间心心相印，生活愉快，有益健康。

编辑：张婷

中老年人意外伤害分析

意外伤害是指因非疾病原因所致的突发性死亡。意外伤害是中老年人重要死亡原因之一，是继呼吸系统疾病、循环系统疾病、肿瘤之后排在第四位的60岁以上中老年人死亡原因。

中老年人的身体特点容易导致意外伤害。随着年龄增加，视力减退，反应迟钝，肢体协调功能下降，构成潜在的危险因素。中老年人发生意外伤害的概率随年龄递增，无故跌倒、坠床、烫伤、误服等成为中老年人最常见的安全问题。

改善社区街道和家庭的基本设施，预防中老年人跌倒应作为防范中老年人意外伤害的重点。中老年人发生意外伤害的场所主要为家中和公路，约占80%以上。中老年人跌倒、坠落致意外伤害占70%左右。社区的家庭是中老年人生活和活动的基本场所，预防意外伤害的社区干预措施应针对具体原因进行。改善中老年人的居住条件和控制好慢性病是预防意外伤害的主要措施，中老年人最好居住在楼下，楼梯不陡，扶手要稳，地板、浴盆不宜太光滑，另外中老年人需少喝酒，年龄较大、体能较差、步态不稳、患有高血压、帕金森氏病等慢性病的中老年人需有家人或保姆随时照顾。

中老年人意外伤害易致骨折，应积极预防骨质疏松症。据研究发现，中老年人意外伤害致骨折约占50%。中老年人由于骨的无机盐增多，有机质的衰老，钙磷比例失调，低骨量及骨的微结构改变等原因，使骨质变脆，较易发生骨折。因此，中老年人要积极预防骨质疏松症。采取适宜的锻炼方式，加强户外活动，增加光照时间，促进骨的吸收；另外要杜绝吸烟、酗酒、高盐饮食、大量的饮用浓茶等不良生活方式。提倡合理膳食，适度增加膳食中的肉禽蛋奶等含钙物资的摄入。

编辑：无涯

中老年女性常见妇科疾病预防护理

随着社会中老龄化的出现，中老年疾病的预防和治疗越来越引起公众的重视。妇科疾病往往伴随着许多难言之隐，使中老年人羞于启齿，不愿就医，常延误了早期发现和治疗的时机，严重影响了中老人的身心健康，但是妇科疾病有其特殊性，许多疾病是可以预防和尽快治愈的。

下面简单阐述中老年女性常见的妇科疾病的预防护理。

雌激素减少引起的外阴萎缩性改变：外阴脂肪减少、变薄、萎缩、皮肤干燥可伴有外阴瘙痒等，应保持外阴清洁，穿棉织内裤，勤换勤洗，避免局部刺激，专盆专用，每日用 1∶5000 的高锰酸钾溶液坐浴 20 分钟，根据医嘱指导患者使用雌激素软膏涂抹外阴，保持心情舒畅。

中老年性阴道炎：因卵巢功能衰退，造成内源性雌激素缺乏，导致阴道壁萎缩，黏膜变薄，易受细菌感染，再加上阴道内酸性抑菌环境消失，更适宜细菌生长，出现阴道分泌物增多，呈黄色水样或浓性，常伴有外阴、阴道瘙痒，灼热和疼痛。预防中老年性阴道炎，应指导患者经常参加锻炼，增强机体免疫力，保持外阴清洁，用 1∶5000 高锰酸钾溶液清洗阴道，局部或全身用药，抑制细菌生长。

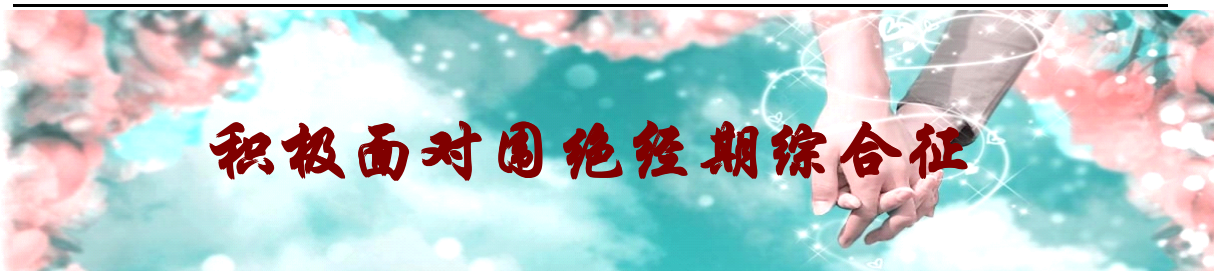
子宫脱垂：女性的生殖器官借助盆腔内的许多韧带、肌肉组织支撑而维持在正常位置，中老年期这些组织的韧性下降，失去弹性，如果在年轻时有多产、难产、产后从事体力劳动过早，则会在中老年期，极易发生子宫从阴道内向下脱垂或膨出，甚至子宫脱出阴道外，在增加腹压时，阴道口有块状物脱出，常伴有下腹及腰骶部酸痛，阴道分泌物增多，排尿困难、尿潴留、尿路感染。应根据病人的年龄、健康

状况和病程分别采用盆底肌肉锻炼或手术治疗，Ⅱ、Ⅲ度脱垂者应系“丁”字带固定，防止子宫脱出部位受到摩擦，避免感染，用温水坐浴每日 1 次，每次 20 分钟，有破损时坐浴后局部涂乙烯雌酚药膏，避免增加腹压的因素，如咳嗽、便秘、站立或行走过久，提取重物。

妇科肿瘤：妇科的恶性肿瘤多见于中老年期，因此应定期检查身体是发现早期癌肿的最简便、最有效的方法，并注意早期癌表现，如阴道流血、白带增多等。发现异常及时就诊，癌症的早发现、早治疗是治疗癌症的关键。另外保持良好的卫生习惯，多做户外活动，加强体育锻炼、增强体质，精神愉快、乐观对癌症的预防也具有很好的效果。

年龄越高，健康状况越差，这是自然规律，但其变化是逐渐进行的，人的生殖系统也是如此，持续地、经常性地进行自我保健护理是延缓衰老、保持身体健康的关键。

编辑：花水木



积极面对围绝经期综合征

围绝经期(Perimenopausal period)指围绕绝经的一段时期，包括从接近绝经出现与绝经有关的内分泌、生物学的临床特征起至最后一次月经后 1 年。它是妇女自生育旺盛的性成熟期逐渐过渡到老年期的一段时间。围绝经期综合征(Perimenopausal syndrome)是指妇女在绝经前后由于内分泌的改变所引起的以植物神经系统紊乱为主，伴有神经心理变化的一组征候群，是围绝经期妇女发病率最高的一种病症。

围绝经期是一个特殊的生理时期，围绝经期综合征主要表现为月经失调、烘热汗出、烦躁易怒、胸闷头痛、情志异常、记忆力减退、血压波动、腰腿酸痛等。中医学中有“脏躁”、“百合病”、“绝经前后诸症”等概念。西医治疗围绝经期综合征目前主要是采取性激素替代疗法，此法可以增加骨密度，预防结肠癌，但同时增加罹患心血管疾病、乳腺癌或子宫内膜癌等肿瘤的风险。

随着生物心理社会医学模式的确立，心身医学日益受到临床广泛关注，对围绝经期综合征的妇女单纯采用性激素替代治疗，或者激素治疗效果不佳、副作用大等情况，心理支持治疗和自我心理管理近年来逐渐受到学者的认可和推崇。针对围绝经期综合征的自我管理内容现简单介绍如下：

- **用药的自我管理及自我监测**

对于围绝经期综合征，妇科激素替代治疗（HRT）是常用的治疗方法。在激素治疗过程中，围绝期妇女应当了解激素使用的适应证及禁忌证，激素治疗的短期和长期作用及副作用，熟悉用药途径及制剂与剂量的选择，明白治疗对生活质量的影响以及非激素治疗以外的其他选择。激素治疗患者应根据医嘱服药，定期排查宫颈癌和乳腺癌等

高危疾病。围绝经期妇女应定期进行自我监测及记录，进行健康的自我评定，记录月经及时发现异常，定期测量体重及腰围，掌握妇科常见病的早期症状，定期进行妇科检查和乳房自查。对于骨质疏松症状用钙剂和 Vit D 剂等治疗的患者，也应注意观察药物疗效及不良反应，遵医嘱用药，避免蓄积中毒。

- **饮食与生活管理**

围绝经期妇女应食高蛋白、高维生素、高钙及低盐、低脂饮食，保证对营养的需求；多进食富含植物雌激素高的豆制品及奶制品。其功能与雌激素类似，但没有诱发乳腺癌及子宫内膜癌的副作用。研究表明经常喝牛奶及吃豆制品者围绝经期综合征患病率明显低于不喝牛奶或不吃豆制品者。限制咖啡、烟酒及辛辣刺激食物的食用，避免影响钙的吸收及不利于睡眠；少食过甜和含脂肪高的食品以防肥胖，多吃新鲜蔬菜和水果，适当补充 Vit B 和 Vit E。每天保持 7～8 h 的充足睡眠，充足的睡眠既能消除身心疲劳，又能提高免疫力。保持和谐性生活，也能促进家庭和谐，有利于身心健康。

- **运动管理**

适当运动有利于保持积极、愉快的情绪，有利于形成良好的人际关系，有利于预防疾病。有研究表明有氧健身运动能改善围绝经期症状，提高围绝经期妇女的生活质量。围绝经期妇女可以根据自己的身体状况，因人而异制定锻炼计划，在运动过程中注意适当强度和频度，防止摔伤，要注重全面运动和长期坚持的原则。绝经后妇女进行定期体育锻炼可延缓因雌激素缺乏导致的骨量快速丢失，改善骨密度，减少骨质疏松性骨折的发生。长期从事有氧运动是干预绝经后骨质疏松症的最积极的疗法，而舞蹈、太极拳能增加身体的柔韧性、平衡能力和协调能力。

- **心情管理**

据中华妇女协会调查报告，约 80%女性进入围绝经期后，会出现不

同的心理障碍症状，多有激动易怒、暴躁、忧郁、焦虑、多疑、情绪低落等不良表现。有学者认为围绝经期综合征的发生与社会心理因素关系密切，围绝经期妇女应学会自我情绪管理，以平静、愉快的心情对待这一时期出现的各种生理和心理上的变化。围绝经期妇女应当以积极乐观的心态，培养自己广泛的兴趣，如散步、音乐、书法、绘画等各种活动。围绝经期妇女应增加与人交谈的机会，使不良情绪得到宣泄，有问题及时进行心理调节，避免产生心理障碍。围绝经期妇女应对生活充满信心，放松身心，保持对外界事物的兴趣，分散自己对身心困扰的注意力。一旦有中重度抑郁或焦虑等心理问题出现，要予以重视，积极寻求专业的医疗援助。

另外，近年来针灸疗法以其安全性在治疗围绝经期综合征方面具有优势，大多研究认为针灸能直接调节性腺轴功能而起到缓解围绝经期综合症症状的作用，也有部分研究认为针灸是通过调节瘦素水平，抑制胰岛素代谢，影响脂肪的合成和分解，进一步缓解围绝经综合征症状。

编辑：小雪

男性更年期综合征简介

女性更年期已为人们所熟知，而男性更年期常被忽略。一般男性到了五十岁以后，雄性激素(androgen)的机能会逐渐衰退，特别是睾固酮(testosterone)的分泌会减少。这种因为体内荷尔蒙分泌的变化会产生的身心障碍，同时或先后表现出精神紧张或抑郁、易于疲倦、记忆力下降、注意力不集中、失眠、阵发性潮热、出汗、性欲下降和勃起功能障碍等症状，称为“男性更年期综合征”。

除了年龄因素以外，男性更年期还存在高发人群。他们常常有下列几种情况：工作生活压力大，如白领、经理等；患有慢性疾病，如糖尿病、抑郁症、心血管疾病等；有不良生活方式，如抽烟、酗酒等；生活环境恶劣；缺乏体育运动；腹部肥胖等。

男人进入更年期时由于肌肤老化、心血管、消化器官、泌尿器、生殖器官等老化、性功能减退、神经系统、骨骼老化，会出现以下症状：

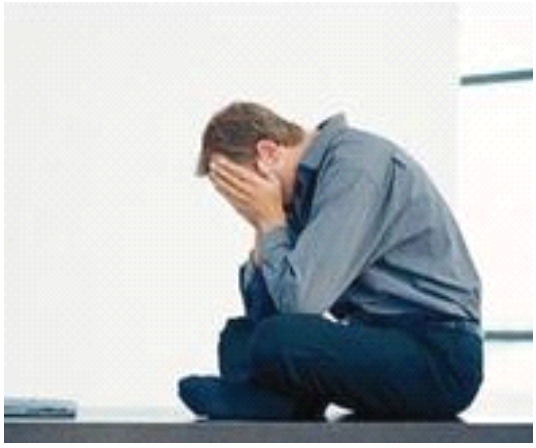
１．体力大不如前，经常出现倦怠、乏力、记忆力减退、肌肉酸痛、关节僵硬等全身不适的症状。

２．体内脂肪明显增加，腹部隆起呈“啤酒肚”，身高略有下降（骨质疏松症），性欲减低，或伴有阳痿、排尿困难等症状。

３．心境和情绪不佳。经常有沮丧、焦虑、猜疑、忧郁、烦躁、消极、无助的感觉。经常心烦意乱、坐立不安、喜欢发脾气。往往因一点小事就大动肝火，老和太太吵架，看小孩不顺眼。为一点小事情就会暴跳如雷，为子女的一句话就会生半天闷气。有的严重者，甚至要与配偶分居或闹离婚等等。

4．容易产生心脑血管疾病，如冠心病心绞痛、高血压等。

5．丧失积极态度，对工作不起劲，逃避压力。



6．植物神经易发生紊乱。经常出现眩晕，有时过度兴奋;呼吸时有不畅之感，身体局部会产生麻木感和刺痛感;胃肠功能有时紊乱，消化不良、食欲减退、便秘等;睡眠不稳，时常失眠;有时思虑过度，常常出现心烦意乱和恐惧感紧张时，会产生心悸、耳鸣、眼黑等症状，某些部位还会产生不定的疼痛等。

7．性欲减退，性能力降低。

男性更年期综合征的治疗

改善症状首先要加强体育锻炼、增强体质、振奋精神、保持平和乐观的情绪、养成良好的生活习惯。家人、同事给予关心和理解。目前较为理想的药物是口服睾酮类药物。实践证明，睾酮治疗可以改善总的健康状态和情绪，提高性欲，增加肌力和骨质密度。

更年期男性的心理调节

一、以静制动，保持心理的稳定，消除不必要的紧张。更年期的男性应该学一点更年期常识，了解自己生理和心理发生的某些变化，懂得如何应付更年期出现的各种症状，从而能理智地控制自己的情绪，泰然处之。

二、要学制怒。由于雄性激素的作用，男性较女性来说，容易发怒。在更年期内分泌紊乱，更容易发怒。《黄帝内经》云：“怒伤肝”。怒作为一种强烈的情绪，比其他情绪带有更强的感染性和蔓延性。所以更年期的男性一定不要随意发怒，要学会运用种种方法来“制怒”。

三、尽量多进行一些户外活动，不要没事一个人闷在家中，参加一些体育锻炼，如打乒乓球、羽毛球、打康乐球、打太极拳等。户外活动不仅可以呼吸到新鲜空气，而且还可以通过各种活动来调节植物神经，达到心理愉悦的目的。

四、要及时进行心理疏导。遇到令人头痛的事情产生不良情绪时，不要憋闷在心里，而应想办法将其疏泄出来。心理疏导有两种方法，一种方法是自我劝导，自我解脱，就是换一个角度思考可以得出一个完全新的结论。

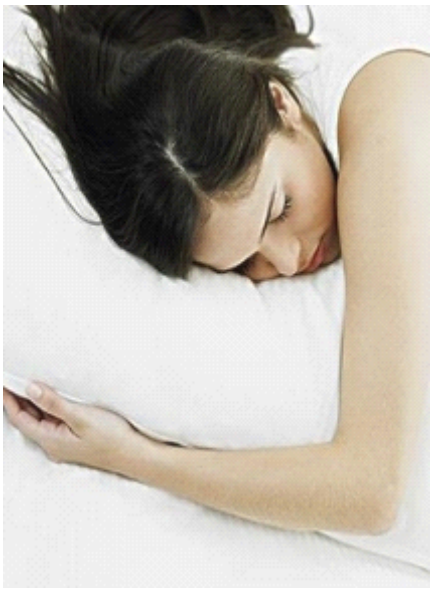
另一种方法是借助他人进行情绪“释放”。心里有了郁闷，可以找自己的同乡、同学、知心朋友发泄一通，或者大哭一场，把心理的郁闷疏泄出来，会顿觉轻松。由于是亲朋好友，对方不但不会计较你的过分言词，而且还会给以安慰和劝导。这种方法对于更年期男子的心理保健来说，是很有好处的。

五、规律的生活习惯。吃饭、睡觉、活动都要讲究科学性。吃饭要规律，不可暴饮暴食；饮酒要适量，不可贪杯；早睡早起。

编辑：杨雁华

秋季睡眠“八忌”

睡眠是恢复体力，保证健康，增强机体免疫力的一个重要手段。秋季气候凉爽，睡眠应该注意以下几个方面：



一忌睡前进食。睡前进食将会增加肠胃负担，易造成消化不良，会影响入睡。睡前如实在太饿，可少量进食，休息一会儿再睡。

二忌饮茶。茶中的咖啡碱能刺激中枢神经系统，引起兴奋，睡前饮过浓的茶会因之而难以入睡，饮用过多的茶会使夜间尿频，影响睡眠。

三忌睡前情绪激动。睡前情感起伏会引起气血的紊乱，导致失眠，睡前应力戒忧愁焦虑或情绪激动，特别是不宜大动肝火。

四忌睡前过度娱乐。睡前如果进行过度娱乐活动，尤其是长时间紧张刺激的活动，会使人的神经持续兴奋，难以入睡。

五是睡时忌多言谈。卧躺时过多说话易伤肺气，也会使人精神兴奋，影响入睡。

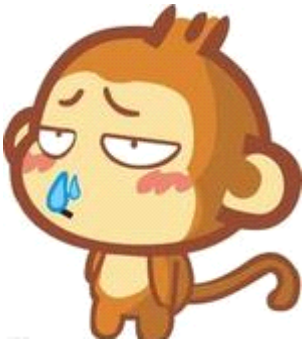
六是睡时忌掩面。睡时用被捂住面部会使人呼吸困难，身体会因之而缺氧，极为不利于身体健康。

七是睡时忌张口。睡觉闭口是保养元气的最好方法。如果张大嘴巴呼吸，吸入的冷空气和灰尘会伤及肺脏，胃也会因之而着凉。

八是睡时忌吹风。人体在睡眠状态下对环境变化适应能力降低，易于受风邪的侵袭。故睡眠时要注意保暖，切不可让风直吹。

编辑：晶晶

感冒初期，如何合理选择中成药



急性上呼吸道感染，俗称感冒。感冒初期，我们可以选择使用中成药，但如果不合理使用，就可能导致症状的加重。那我们应该怎样选择合适的中成药呢？

祖国医学对感冒有着不同的证候分类，服用的药物最好根据不同的证候选择，具体建议如下：

1、 风寒证

【证候】恶寒，鼻塞喷嚏，流清涕，无汗，周身酸痛，不发热或发热不甚，咳嗽痰稀白，苔薄白，脉浮紧。

【治法】辛温解表，宣肺散寒

【方药】荆防败毒散加减

【其他疗法】中成药：通宣理肺丸，九味羌活丸；食疗：生姜红糖汤

2、风热证

【证候】恶风汗出，鼻塞喷嚏，流稠涕，咽痛，发热或高热，口干，咳嗽痰稠，苔薄黄，脉浮数。

【治法】辛凉解表，宣肺清热

【方药】银翘散加减

【其他疗法】中成药：银翘解毒片，抗病毒口服液，桑菊感冒冲剂，清开灵注射液

3、暑湿证

【证候】发热，汗出不解，身重倦怠，鼻塞流浊涕，头昏重胀痛，心烦口渴，胸闷欲吐，尿短赤，苔黄腻，脉濡数。

【治法】清暑祛湿解表。

【方药】新加香薷饮。

【其他疗法】中成药：藿香正气水

4、表寒里热证

【证候】发热，恶寒，无汗口渴，咳嗽气急，痰黄黏稠，鼻塞声重。咽痛，肢节烦痛，尿赤便秘，苔黄白，脉浮数。

【治法】解表清里，宣肺疏风。

【方药】双解汤加味。

【其他疗法】中成药：抗病毒口服液、清开灵注射液

5、气虚感冒

【证候】发热、热势不高。恶寒较重，鼻塞流涕，头痛无汗，咳嗽咯痰无力，倦怠乏力，气短懒言，舌质淡苔薄白，脉浮无力。

【治法】益气解表

【方药】参苏饮加减。

【其他疗法】中成药：玉屏风颗粒

6、阴虚感冒

【证候】发热，手足心热，微恶风寒，鼻塞流涕，少汗，干咳少痰，口渴咽干，头昏心烦，舌质红，少苔，脉细数。

【治法】滋阴解表。

【方药】加减葳蕤汤加味。

【其他疗法】饮食疗法：罗汉果瘦肉汤（罗汉果 50g，瘦肉 100~150g，放入适量调料小火炖烂，食肉饮汤）

合理选择中成药，除了要选择合理的证候，还要选择合理的时机。虽然中成药能治疗某些感冒病症，但是当服药没有好转，或者病情已经比较严重的时候，我们还是建议需要到医院就诊进行西医治疗。

编辑：熊猫

漫画养生

热水泡脚是非常好的保健法！
全身发热
微微出汗
就算泡好啦！
一般30分钟左右！
①可以消怒气
②有助睡眠
③提高人体免疫力
④可降虚火
⑤……
好处多多呀！
泡
天天泡一泡，精神特别好！
耶～
泡妞去啰！
别学他
。现在沐足的店很多
贵
不方便
不过也说明了泡脚的重要！
沐足堂
靓女，你的口罩很别致呀！
巨臭

脚气严重的人，可以在泡脚水中加醋，能杀菌止痒！
醋
哈哈～原来醋能去臭味止痒！
赶紧试一试！
醋
几天没洗澡，又臭又痒，先泡泡再泡脚！
别学他
放3/4瓶醋
(正确方法：加一点醋就行啦)

亲爱的朋友：

谢谢您翻阅我们的《健康期刊》，希望本期的内容对您能有一定帮助。

如果您对这本《健康期刊》有什么意见和建议，请在此留下您的墨宝。

谢谢！

联系电话：028-87394807　　邮箱：jkglzx999@163.com