

健丽宝

# 更年期女性可以更美好

## 中药和饮食疗法可有效缓解更年期症状, 同时还需良好心态

**核心提示**

近年来,由于工作压力大,生活节奏快,许多女性提前进入了更年期,因此,更年期问题也受到了更多关注。专家指出,由于性激素水平的变化,女性往往会在此时出现一系列的健康问题,如果能正确地应对更年期,做好保健,可以有效缓解更年期症状,提高生活质量。

### 1 中医讲求“滋阴补肾”

专家介绍,女性在绝经期前后的一段时间,由于雌激素水平的波动或下降所引起的植物神经功能紊乱,伴有神经心理病状的一组症候群,多发生于45岁至55岁,这种现象在医学上被称为围绝经期,也是俗称的更年期。失眠多梦、烘热汗出、头晕健忘、腰酸酸痛、疲乏无力、月经紊乱、心烦易怒、脸上长斑……这些都是部分女性更年期的典型症状。

中医认为更年期的本质是肾阴虚,所以要滋阴补肾、安神除烦、养血调经、敛阴止汗,从而改善更年期肾虚的本

质,从源头上补肾,延缓衰老,预防更年期综合征,并能有效治疗骨质疏松和心血管疾病。比起西药中的安眠药,中成药在治疗更年期失眠等问题上更有优势,不仅安全有效,还可全面调理身体。主要有以下三个方法:

**方法一:选择滋阴清热类中药,如百合、生地、莲子心等。**主要针对阴少阳多,阴虚内热导致的失眠、心烦、出汗、腰酸背痛等症。

**方法二:使用补血调经类中药,如当归、白芍等。**主要针对阴虚导致的月经量

少、月经周期延长等症。

**方法三:常用补肾抗衰类中药,如枸杞、五味子等。**主要针对肾虚导致的骨质疏松、皱纹增多、疲乏、腰背酸痛等症。

此外,应用小剂量雌激素可以改善症状,但要在医生的指导下进行,用药过程中,要进行监测,如进行子宫内窥镜检查、乳腺检查、肝功能检查等;妇科肿瘤患者及有特殊病史的人群更要在有经验的医生指导下应用,定期随访。同时,还可以采取针灸的治疗方法,通过针灸或者艾灸刺激体表穴位,调节气血,达到补肾培元的效果,缓解症状。

### 2 饮食做到“三多三少”

除了药物,更年期妇女也要注重饮食,专家建议,做到以下“三多三少”。“三多”:首先是要多吃富含钙质的食物,如海带、牛奶、虾皮、小白菜等。因为钙有抑制脑神经兴奋的作用,当食物

中钙含量充分时,女性情绪比较稳定,缺钙则易情绪不稳、烦躁易怒。其次,多吃富含铁质的食物,如果铁摄入量不足也容易导致情绪上急躁易怒。此外,更年期女性可以适当吃一些含丰富铁质的动物性蛋白质

食物,比如瘦牛肉、豆制品等。

**“三少”:**少油——肥肉、黄油、蛋黄、动物内脏等少吃;少盐——每天摄入的盐控制在4克左右;少糖——尽量少吃甜品类食物。

### 3 心理放松“难得糊涂”

中药和饮食疗法可以有效缓解更年期症状,如果能再拥有一个良好的心态,其积极作用将更加明显。专家说,女性一定要注意调整自己的心理,培养四种积极向上的心态:

**心态一:“难得糊涂”。**女人更年期要学会培养自己成为一个乐观、风趣、诙谐、幽默、性格开朗的人;处待人要心胸开阔,宽厚为怀,不要事事斤斤计较、患得患失。

**心态二:走出去。**当女人在更年期期间内伤心、焦虑、生气时,应设法缓和和消除,学会转移矛盾,变不利为有利,如出去

旅游等,这样有利于保持精神愉快。

**心态三:讲出来。**在人际交往中,人们可以相互交换观点与想法,尤其是当女人更年期有不愉快之事时,讲出来既释放了内心的郁闷,又能得到朋友的帮助、安慰和理解,心情会好很多。

**心态四:培养广泛兴趣。**女人在更年期期间内要培养广泛的兴趣,比如参加老年大学、做十字绣等;加强体育锻炼,如慢跑、打球、跳舞、徒步旅行、气功、太极拳等,这样可以从自己取得的成绩中看到自己的价值,以此为乐。(据《深圳特区报》)



心灵港湾

## 看《爸爸去哪儿》,学做好爸爸——再忙碌的爸爸也要爱孩子

近来,湖南卫视首播的父子(女)亲情互动节目《爸爸去哪儿》引发了家长们尤其是爸爸们的反思——如何做个好爸爸?

《爸爸去哪儿》折射了在当今很多家庭中,父亲在亲子教育方面的不足——父爱教育缺失、孩子缺乏安全感等。

心理专家认为,孩子的表现其实和爸爸的性格、处理问题的方式有着很大关系,可以说父亲的意识决定孩子的一生。

爸爸当然不是第二个妈妈。在孩子成长过程中,父亲充当着不可或缺的4个角色:幼年期,父亲是不可缺的“安全的第三者”,陪伴孩子、让他们有自信地在心理上离开母亲,得以和母亲以外的人建立关系;学龄期,父亲是具有权威性的模范角色,要以身作则发挥影响力,培养孩子内在的道德、是非概念与自信;青春期,父亲成了儿子的竞争对手、女儿的第一段异性关系,男孩特别需要父亲在身边作为性别认同楷模,女儿则借与父亲的互动,形成往后与异性相处的模式;19岁之后,父亲是精神导师,鼓励并支援他们的职业生涯发展。

其实,做爸爸也是一种职业,需要学习。以下五招教你做个好爸爸。

**从怀孕开始就准备:**台湾嘉义大学教授张再明呼吁,男性最好从太太怀孕起就开始投入学习,做足心理准备,才不会在孩子出生后手忙脚乱,跟不上节奏。

**讲故事是最简单的教养:**念故事给孩子听是较静态的亲子互动方式,让讲故事有乐趣活起来,也将父性特质传递给孩子。

**用心参与彼此生活:**爸爸应每日保留固定的亲子时间,与孩子一起吃早餐、接送上下学都行。父亲也可聊聊自己的工作。

**多点弹性、耐心与重视过程:**育儿过程记得要有耐心和弹性,不要只注重成品(孩子成年的样子)而忽略过程(享受当爸爸)。

**学会道歉和倾听:**当父亲犯错或无法信守承诺时,开口道歉,取得孩子的谅解,让他们知道爸爸也有弱点和缺点。

(据《现代健康报》)

健多食广

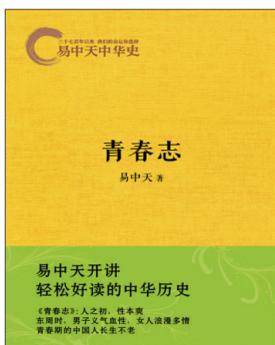
## 混搭吃红薯 营养更均衡

冬天一来,街头最受欢迎的小吃,莫过于热乎乎、香喷喷的烤红薯了,它总能让人忍不住流口水,随手买来就可以充饥。但红薯缺少蛋白质和脂肪,因此不要单独作为主食,搭配蔬菜、水果及蛋白质食物一起吃,才不会营养失衡。

煮红薯时,水中放些碱,或将红薯放在盐水中浸泡10分钟后再蒸煮,可降低氧化酶的作用,减少腹胀;吃的时候还可以搭配一些咸菜,既调节口味,又能减少胃酸,以消除肠胃的不适感。

(据《保健时报》)

# 读家



**青春志**  
易中天著

易中天开讲 轻松好读的中华历史

《青春志》人之前,性本真。在周时,易文气傲傲,文人浪漫多情,青春期的中国人不生不杀。

### 1 复仇者

赵襄子又看了豫让一眼,然后长叹一声说:“好吧,拔出你的剑来!”

豫让就把剑拔了出来。这是他第

二次行刺。为这一天,他吃尽了苦头。豫让要杀的这个人名叫赵毋恤,是当时晋国最有权势的人之一,死后谥为襄子。

豫让行刺赵襄子时,春秋时期已经结束,战国时期尚未开始。晋国国君的大权,包括土地、人民、资源和财产,早已旁落到了六个氏室手中。氏室,就是大夫的家族。天子的家族叫王室,诸侯的叫公室,大夫的叫氏室。把持晋国大权的氏室,是赵、范、中行(háng 杭)、知(zhī 智)、魏、韩六家。

知氏的家叫智伯,正如晋国国君叫晋侯。豫让是智伯的手下。公元前453年,智伯死了,他死在六大氏室的争权夺利中。起先,是智伯联合赵、魏、韩三家灭了范氏和中行氏。然后,是赵襄子、韩康子和魏桓子联合起来灭了智伯。赵襄子为了解恨,还把智伯的头盖骨涂上油漆做成了酒具,也有人说,做成了夜壶。

杀人不过头点地。襄子的快意恩仇,在豫让那里就是奇耻大辱。豫让决心复仇。复仇之路坎坷曲折,艰难而漫长。

其实,知氏兵败之后,豫让原本是逃进了山里的,但为了智伯,他又改姓更名,潜入晋阳(今山西太原),假扮成服劳役的犯人,到官里去粉刷厕所。抹墙的刷子里暗藏着尖刀。

只要赵襄子现身,他就一刀刺过去。

可惜“天不灭赵”。正要走向厕所的襄子忽然心中一动,两道鹰隼(sūn)般的目光立即射向豫让。

豫让束手就擒,而且供认不讳,公开承认“就是要为智伯报仇”。

卫士们围过去拔出了刀,襄子却挥手下令放人。他说,这是一个义士啊!智伯死了,并无后代。他的家臣竟然来替他报仇,难得呀!

然而豫让并不甘心,但他仍以本来面目招摇过市,肯定是不行了,必须整容。于是,他拔掉了眉毛和胡子,又在身上涂满油漆,弄出中毒后的累累瘢痕。为了验证整容效果,他假扮成乞丐去要饭,走到家门口,连他妻子都认不出来,说:“这人的声音咋那么像我丈夫呢?”豫让便吞火炭把嗓子弄哑。如此受尽折磨,终于面目全非。

面目全非的豫让潜伏在赵襄子的必经之路上,准备一搏。赵襄子的车马也按照原定路线,缓缓过桥而来。但谁都没有想到,拉车的马突然惊了。

心有灵犀,赵襄子一跃而起——一定是豫让,别让他跑了!豫让再次被捕。照理说,这回他再没可能也没理由被放过了。

赵襄子该怎么办?豫让又该怎么办?



### 3 幼年生活 奠定一生基础

如果孩子成长中出现了问题,那么家庭就是能够破解这个难题的黑匣子。打开孩子幼年生活的黑匣子,我们会发现,原来孩子出现的问题在他刚刚牙牙学语的时候就有征兆:3岁的时候,他一离开妈妈就哭,所以他现在很依赖妈妈,什么事情都要妈妈解决,难以适应住校生活……

幼时生活的环境以及父母或身边的人给予孩子怎样的感受,往往影响孩子的一生。比如判断是非的

能力,对待亲朋或陌生人的态度,独立自主的能力,与他人合作的团队意识,这些是由孩子根深蒂固的习惯决定的,是学校教育与社会教育难以改变的。如果父母期望孩子拥有健全的人格和良好的教育或素质,那么自己应该先做个高尚的人。这样,才能给予子女良好的道德与情感教育。

当孩子用稚嫩的声音说出大人的话时,我们常常被孩子的幼稚与语言内容的成人化之间的反差逗得开心不已,但是等我们真的安静下来,就会看到自己是怎样把自己的主观意志或人生价值观加到了孩子的身上的。

幼儿是以各种感觉来认识这个世界的,凡是幼儿能够看到、听到、体验到或感受到的东西都可以叫作早期教养,比如走路、吃饭、说话等。如果幼儿在成长过程中遇到难题了,父母要做的只是给他们一个安全的环境和适宜的引导。但是,父母所有的教诲和指导不是都能被孩子接受和吸收的!

父母在教育孩子的时候,要注意孩子的年龄和心智,不要灌输给他难以接受的理论和事实。

“三好学生”是有中国教育特色的一个词汇,代表学习好、身体好、品德好。我常常怀疑,“三好学生”的道德水平是怎么测验出来的?我在欧

美读书时,发现那里既没有选模范文,也没有“三好学生”。其实,在现实生活中我们都非常明白:绝大多数三好学生都是“好”在智商上,只是因为功课很好就可以成为“三好学生”。

大女儿还很小的时候,每当我们的生活出现疏漏,我们就故意在她面前说:“哎呀,这事儿爸爸(妈妈)做得不好,对不起啊。”其实,我们要她习惯,爸爸、妈妈不是神,也会犯错误,犯错了不要紧,坦率地承认并且及时改正就好了,她也要向爸爸妈妈学习,敢于承担自己在生活中的每一份责任。

这种形式的话,我们在女儿面前讲了3年,使她终于懂得学会承担自己的责任了。在我们家,承担已经是一种氛围,一种文化了,我的女儿们会为这个家庭做事,但是出现问题的时候,她不会推诿。

这是一种人生教育,和学校教育不同。现在,很多家长在这方面做得不好。我们会发现:一个成绩非常优秀的学生在公司里可能不太爱交流,一个在学校里一直表现很优异的学生到了公司总是没有很好的创意……出现这些情况,就是父母没有给孩子真正的人生教育。

只关注功课的中国父母们只会让孩子成长的道路变得越来越窄,让孩子的优秀变得越来越狭隘。



★作者:刘擎  
★出版社:广西师范大学出版社

### 《纷争的年代——当代西方思想寻踪》

刘擎,美国明尼苏达大学政治学博士,现任华东师范大学政治学系教授、博士生导师,华东师范大学世界政治研究中心主任。自2003年起,作者应学术刊物和媒体的邀请,选出当年西方知识界的重要事件与现象,进行回顾综述和评论。这一年度报告系列工作已经持续了10年,在一定程度上反映出西方思想界的趋势。本书汇集了近10年来西方思想界的重要事件,反应西方思想变化动态的多个方面及其更为开阔的背景,并通过与4位当代著名政治理论家(桑德尔、贝拉米、里拉与米勒)的访谈,展现当代西方政治思想界最近的辩论焦点和各种立场。

### 3000 新书快讯

★作者:秦晖  
★出版社:江苏文艺出版社

### 《南非的启示》

本书由三部分构成:曼德拉传,从南非看中国、新南非19年。作者将南非经济奇迹的秘密归结为两个支点:“全球化”和“低人权”。而在新南非成立之后,廉价劳动力和土地的优势不复存在,经济奇迹不再。南非的经验对于理解中国经济中的城乡二元结构、农民工、土地经济等问题都有参考价值。秦晖并非南非研究专家,也不是经济学家,但其思想穿透力是他的论敌也得不承认的,他的论述必能引起大家进一步的思考。



## 公告

原洛阳市老城区中原菜市场住宅小区已纳入洛陽古城保护与整治项目征迁范围。该一区1单元601,三单元501、502,四单元201、602,五单元301。二区一单元401、402,三单元401,三区1单元201、7单元五楼北,9单元502,13单元201、301、501,四区2单元401、6单元五楼南,8单元402、11单元四楼东,12单元501、502号房。现居住人持个人买卖合同(合同)到指挥部办理登记征迁补偿事宜,现登报公告,卖方若有争议,请在登报之日起七天内到指挥部申诉,逾期由争议双方通过诉讼解决。

指挥部办公地点:原中原农贸城北大门西侧二楼  
电话:63511037

## 迁坟公告

老城区邙山镇望朝岭村村委北側地块,东至村内水泥路,西至规划用地界,北至地块北边水渠,规划建设老城区邙山消防站。因建设需要区域内所有坟墓需迁移,请坟主自公告之日起10日内到望朝岭村委会办理登记及迁坟事宜,逾期将视作无主坟处理,望相互转告。

特此公告  
联系人:轩建西  
联系电话:15236271497  
老城区邙山镇望朝岭村村民委员会

## 公告

伊川县金福越茂投资有限公司向伊川县工商局提出公司注销申请,企业法人和全体股东书面承诺公司所有债权、债务均已清理、清偿完毕,申请公司注销。

伊川县金福越茂投资有限公司如有出资客户资金尚未清退,请自公告之日起15日内持相关凭证向我办反映。若公告期内无人反映,我办将依照有关规定向工商部门出具证明。

特此公告。  
举报电话:  
0379-69366819  
伊川县打击和处置非法集资工作领导小组办公室