

# 女性老年期如何保健?

主讲:上海市中医医院副院长 胡国华



**胡国华:**上海市中医医院副院长、主任医师、教授、博士生导师、上海市中医药学会常务理事、上海中医妇科分会主任委员、中华中医药学会妇科分会常委。师从全国妇科名家

哈荔田教授和朱南孙教授,是全国第五批名老中医学术传承指导老师、海派朱氏妇科学术继承人,2012年成立胡国华上海市名中医工作室。擅长治疗妇科痛经、盆腔炎、卵巢早衰、不孕症、更年期综合征等病症。

胡国华在江东区明楼街道社区卫生服务中心成立了海派朱氏妇科流派传承基地宁波临床指导站,每月两次来该中心坐诊,求诊市民可拨打电话 87375159 预约。

## 各器官功能普遍下降

俗话说:“人过四十天过午。”这句话单从人体的生理变化而言,具有一定的道理。尤其是女性,承受了更重的生理负担。在进入中年乃至老年以后,身心健康也面临着更大的威胁和挑战。

女性平稳过渡更年期后,就进入了老年期,一般在60岁~65岁之间。老年期的到来,意味着身体将出现各种明显的变化。

随着卵巢功能的退化,生殖

器官开始萎缩,全身各器官的功能普遍下降,整个机体都发生了退化性变化。阴道干涩、分泌物减少从而引发老年性阴道炎,会有疼痛的症状。雌激素分泌减少,脂肪代谢障碍导致皮肤脂肪减少或过多。黑色素合成减少使头发变白和脱落。内分泌的变化,使面部及手臂、手背等处出现老年斑。

由于食量减少及吸收功能差而发生营养不良,造成皮下组织脱水,皮下干燥、瘙痒、松弛和

## 积极应对延缓衰老

事实上,衰老是不可抗拒的,但保持积极的态度,加强饮食和心理保健以及锻炼,可以推迟衰老过程,增强生命力。

女性在绝经之后,由于身体失去了雌激素的保护,要特别注意预防骨质疏松。最重要的是多吃含钙食物,可以适当进补,何首乌、枸杞、制黄精是不错的选择,平时多喝豆浆。平时多晒太阳、户外运动2小时左右,但运动量要视个人体质而定,跳广场舞也是不错的选择。

有数据显示,妇女绝经后约有30%的人会发生老年性阴道炎,规律的性生活是有效的预防

方法之一。性生活频率大概在1个月一次到2个月一次,可以防止阴道萎缩过快,起到湿润的效果。

要保持乐观精神,培养健康的心理。对生活要充满信心,尽量做到心胸开阔、无忧无虑,通过发挥自己知识、经验、技能、智力上的优势,寻找新的生活乐趣。可以根据身体条件和兴趣爱好,把生活安排得尽可能充实,如练书法、学绘画、种花草、养禽鸟、读书报、看影视剧等。

天气转凉,又是冬令进补的好时节。经过医生诊断为脾胃不足、肝火旺的体质,可以选择狗肉、羊肉等温性食物,但老年性

皱纹堆积。老年女性由于分解代谢增加,钙质补充不足,容易发生骨质疏松或骨质软化症,甚至腰腿酸痛。

特别提醒中老年女性,绝经一年后如果月经失而复“来”,一定要及时去医院就诊,因为这有可能是妇科肿瘤的信号。

在心理方面,有些老年人对生理方面的退化现象不能适应,感到悲观失望,有一种“夕阳无限好,只是近黄昏”的感叹,或被寿命不长的恐惧所压抑。

阴道炎患者不宜。

体质一般、肠胃功能弱的,可以选择清淡的食物滋补。银耳、百合加冰糖煮汤,或莲子薏仁汤、椴树蜂蜜等都可以。值得一提的是,刚进入老年期时,不主张进补蜂王浆。蜂王浆含有类雌激素物质,过量食用会导致阴道出血。

现在有一种膏方比较流行,就是固元膏,主要成分为阿胶,建议购买时认准品牌。现在“三高”人群越来越多,食用具有化痰功效的三七粉比较适宜。三七粉配天麻、当归,和鸡、鸭炖汤最佳。 记者 陆麒雯 整理

## 预防秋季常见病(之一)

初秋时节,天气变得忽冷忽热,气候的变化极易导致疾病或旧病复发。针对初秋时老人易发的疾病,李惠利医院中医科医生张增祥详细进行了分析和解读。

### 肠胃易受伤 小心“冰箱病”

立秋过后,又是“冰箱病”的高发季节。不少人因为直接食用从冰箱里取出的饮料和食物,频频引发胃肠炎等急性病。

秋季腹泻大多数是病毒污染所致,与一般饮食不洁引起的肠炎不同。秋季闷热,气流不畅通,细菌易滋生、食物易变质,是细菌性食物中毒、细菌性痢疾等肠道疾病的多发季节。此外,秋季气温下降,人体在受冷后,胃酸分泌增多,胃肠易发生痉挛性收缩,导致胃病的复发出现反酸、腹胀、腹痛等症状。

张增祥提醒,预防秋季腹泻主要是防止着凉。此类病人除了注意保暖之外,应当进行体育锻炼,改善胃肠道的血液循环,减少发病机会,注意膳食合理,少吃多餐,定时定量,戒烟禁酒,以增强胃肠的适应力。

秋后也要格外注意饮食卫生,养成良好的卫生习惯。

切忌暴饮暴食,过甜、过油腻的食品会引发急性肠胃炎、胆囊炎、胰腺炎等病。

### 呼吸道疾病多发 锻炼量力而行

“一阵秋雨一阵寒”,秋季气候多变,很容易导致呼吸道疾病。夏秋季节气温温差开始增大,对于一些有慢性支气管炎的老年人来说,因为他们本身气道的防御功能较差,容易受气候季节温差的影响,从而引起感冒、咳嗽。

在秋天,花粉过敏也容易引起支气管哮喘。这个季节慢性阻塞性肺部疾患比较多,因为温差大,早晚比较冷,所以容易着凉,诱发气道、气管的毛病,咳嗽、气喘随之加重。

医生建议,老年人锻炼要量力而行,可以进行散步、打太极拳等活动。老年人还可以在夏秋季用凉水洗脸,循序渐进地可以增加抗寒能力,减少支气管炎、慢性气管炎、风湿病等慢性病发病。

同时,早晚冷的时候也要注意增减衣服,以免受凉。在饮食上,忌食油腻的东西,老年人要尽量戒烟,因为吸烟是引发慢性阻塞性肺部疾患的重要因素。

记者 陆麒雯  
通讯员 应红燕

## ●专家点评民间小偏方

### 萝卜熬成浓汤可治肠梗阻

市民毛阿婆来电:我老伴平时容易胃肠道胀气,有时候难受得整夜睡不着,第二天我就会熬萝卜汤给他喝,满管用!大家都知道萝卜汤通气,但是普通的萝卜汤效果不好,要把汤熬得浓浓的,才管用。

市二院中医科负责人王军:这个方子很不错,简便易行,又没有副作用,有时候我也会推荐给患者。萝卜汤对胃肠道胀气和不完全肠梗阻都是比较管用的,但对完全肠梗阻不起作用。我以前曾经将这个办法推荐给一位刚刚做完手术、患上不完全肠梗阻的老

年患者,因为刚手术完的身体比较虚,用药不太合适,再加上用药后梗阻容易反复发作,反而是喝萝卜汤不容易反复,对术后康复也有利。

具体做法:每天用1.5公斤萝卜加水熬汤,文火慢炖,熬成一小碗给患者喝。为了防止反复,一共喝10天,肠梗阻一般会痊愈。

您家有什么民间偏方,欢迎您继续来信或来电报料,我们会邀请医学专家为您进行科学的点评。电话:0574-87270000,邮箱:bjy@cnnb.com.cn。

记者 鲍云洁  
通讯员 郑轲

## 康乐老年俱乐部重阳又送福利了!

鄞州二院28日前列腺疾病义诊,50名额专供会员  
宁波大学附属医院26日健康讲座,向会员提供100个名额

9月28日,鄞州区第二医院、吴阶平泌尿外科浙东中心专门就前列腺增生、前列腺癌等疾病举行“迎重阳、送关爱”老年前列腺疾病大型义诊、健康宣教活动。

义诊活动是28日上午8:30~11:30,义诊对象为全市范围内60岁以上(含60岁)的患有前列腺疾病的老年男性。免费项目包括挂号费、尿常规、尿流率、血清前列腺特异抗原(PSA)、泌尿系加残余尿B超检查。义诊专家是姚许平、翁国斌、单玉喜、朱伟智、祁洪刚、杨剑辉。义诊地点是鄞州二院门诊大厅。义诊流程详见活动当天说明。

有需求的市民可拨打预约电话13736146617(9月26日前每日7:30~17:00致电或短信预约均可),额满为止。

经协商,本次义诊活动特别为康乐老年俱乐部会员设置50个名额,9月23日上午9:00起,会员可拨打电话87682666报名,额满为止。报名条件为60岁以上(含60岁)的患有前列腺疾病的老年男性。

另外,9月28日下午13:30~15:30,鄞州二院还将在该院门诊六楼学术报告厅举行健康宣教活动,由杨剑辉副主任主讲前列腺增生疾病健康知识,周克文副主任主讲前列腺癌疾病健康知识,全市范围内患有前列腺疾病的老年男性或其家属均可参加。学术报告厅可容纳约100人,感兴趣的市民不妨去听听。

### 又讯

9月26日下午2:30,宁波大学医学院附属医院(原市第三医院)将举行《脊椎的健康与保养》健康讲座,由主任医师蒋国强主讲,并有医务人员现场教授脊椎操。本次活动专门向康乐老年俱乐部会员提供100个名额。请会员于9月22日上午9:00~11:00、下午2:00~4:00进行报名,报名电话87682576、87682568,额满为止。地址:宁波大学医学院附属医院门诊四楼国际学术报告厅。

记者 陆麒雯 鲍云洁  
通讯员 陈晓燕

## 通知:向宁波离退休老人免费发放富硒蔷薇刀+富硒食品

### 中国百岁长寿工程全民补硒惠民行动进驻宁波

广西巴马、新疆和田都是长寿之乡,这些地方土壤中的硒含量较高,我国不少地区缺硒,有计划地补硒元素对人体生命活动可能有着重要的作用。

#### 缺硒会导致各种疾病的发生

我国是个严重的缺硒大国,不少人生活在低硒地区,浙江也是贫硒省份。而经常补充硒元素能改善健康状态。

#### 全民补硒行动急民之所需

为了让大家更好地了解硒对健康的重要性,全民健康补硒惠民行动在全国启动,将向市民免费发放补硒系列健康物资。浙江站为宁波市民配送的免费物品是补硒科普读物生命的火种——硒以及富硒食品,同时有机会获得富硒蔷薇刀具三件套一套。

此项行动从今年5月份开始,目前已经在全国110余个城市展开,有20多万人免费领取到了富硒健康物品。目前,该项行动已进入浙江宁波。宁波市民对全民补硒行动表示赞赏和拥护。

海曙区的张阿姨很早就领取到了,她说:

我确实没花一分钱,就和老伴一人领取了一个富硒蔷薇刀和富硒食品,发给我的补硒科普读物,真让我学到了不少东西,也让我知道了平时吃什么食物能更好地补硒。

#### 免费申领条件:

- 1、本市常住居民;
- 2、年满55周岁以上老年人;
- 3、实名制发放,每人限额一份,夫妻同时报名每人可领取一份。本市剩余800个名额,先到先得,领完即止。



申领电话: 0574-87952370  
87952373