

妇女如何从容度过“这些年”？

联南社区一场特殊的座谈会专聊女性更年期

□记者 滕华 通讯员 毛一波

“那些年，交关爱发火，脾气爆得不得了！”昨天上午，在海曙区联南社区举行的一场特殊座谈会上，15位五六十岁的中老年妇女分享了不少自己的故事。这些正值更年期或刚经历了更年期的姐妹，同时向前来的健康管理师热切地咨询取经。

嫌菜太咸，她“狮吼”丈夫

周阿姨今年六十出头，说起话来声音响亮，走起路来风风火火，大家都说她是个脾气火爆的人。前几年，周阿姨的火爆指数明显“飙升”，与家人间的摩擦也逐渐增多。

“他烧好菜，摆好上桌，我尝一口就说，怎么这么咸啦？”周阿姨说，丈夫刚辩驳一句“你平时也是这么烧的呀”，就被她劈头盖脸一阵“狮吼”。“算了，不跟你吵，神经病发作了。”每次丈夫都以这句话来做总结陈词，但也难挡被咆哮的厄运。争吵成为了家庭的主旋律，而且每次还主题不一，有时一个凳子摆放位置不对，也可以发挥半天。

“与丈夫天天生活在一起，摩擦多些可以理解。但我有时脾气大起来，连远在外地读大学的女儿偶尔打电话回来，也会忍不住发火。”另一位正值更年期的阿姨也讲起了自己的故事，笑称自己也解释不了为何舍不得对最疼爱的女儿“下手”。“可能是嫌她唠叨这个那个的，太烦人了吧，多听几句就忍不住了。”

15人里仅2人做了“应对”

“那些年，交关爱发火”，周阿姨说，当时意识到自己是更年期，但根本不重视，“说实话，也不知道该怎么去调适自己的身心健康。”

这话引起了坐在对面谢阿姨的共鸣，“是啊，有时心里体谅丈夫的不容易，就自己强忍下来，有时忍不住了，就一阵吵闹。说到该怎么健康地度过更年期，真是一点概念也没有。”

记者在现场做了个调查：阿姨们在意识到更年期来临后，有没有到医院去检查，或是有针对性地进行一些知识储备、心理调适？15个阿姨里面，只有2位举起了手。

“觉得反正女人都会有更年期，忍一忍就过去了。但没想到，这几年里，家人受到了很大的情绪影响，弄得家庭生活质量也下降了好多。”一位阿姨说，对更年期相关知识的匮乏，造成了很多盲区，她们也不知道该如何从容度过那几年。

帮助妇女从容度过“这些年”

今年45岁的周伟理也是一名处于更年期的中年妇女，但她还有另一重身份：“海曙社区康复直通车——关爱更年期女性健康”公益项目的负责人。前几年，因为提前绝经，她身心都变得很疲惫，于是从单位管理岗位上退下离职，开始修习更年期相关知识并考取了健康管理师资格证。

“更年期，对女性来说，是从生育期向老年期过渡的生理转化时期，一般从40岁到60岁都可能发生，尽管每个人跨度不一，但一般都有近十年之久。我们成立这个关爱项目，就是为了帮助她们从容地度过这段时间。”周伟理告诉记者，她在自我的求医问药过程中，遇到了不少同病相怜的朋友，有的因为对更年期知识的匮乏走了不少弯路，有的则害怕服用激素而逃避了防治。

宁波有着多少更年期妇女？周伟理说，具体数据现在还没掌握，但应该1/3的家庭里，都有着一位这样的女性。“每位更年期妇女背后，都有一个受之影响的家庭。如果她们能通过我们的公益活动得到更多社会关爱，获取一定的更年期健康保健、心理调适的知识，多交朋友，开拓生活圈，对个人和家庭的生活品质提升都是有好处的。”

海曙区社会组织服务中心已开通了关爱更年期女性健康公益平台，公益团队充实了不少来自高校、医院、康复保健协会的专家老师，为更年期女性留驻芳华奉献爱心。



大学生志愿者学剪纸

昨天，大学生志愿者们跟着“首批浙江省优秀民间艺术人才”乐翠娣学习剪纸。北仑区大碶街道九峰山社区，组织参加义务支教的大学生志愿者在空闲之余，学习非物质文化遗产——剪纸。

通讯员 索向鲁 记者 唐严

走进

集士港卫星城系列报道①

从村到镇，再转身为一座时尚卫星城

集士港：宁波城市的“魅力西门户”

□记者 张璟璟 通讯员 谢楠

今年初，《宁波市城市总体规划(2004—2020)》修改稿公示。其中，宁波中心城区的重点发展方向，将由此前的向东，调整为同时向西、向北。规划定位为“宁波中心城西门户”的集士港，将是宁波城市向西发展的桥头堡。从1000多年前“广纵千顷”的广德湖，到废湖为田后的村社农耕之地，再到鄞西中心镇——这是之前一路走来的集士港；时尚卫星城，魅力西客厅——这是今天以及之后的集士港，要实现的关于一座城市的梦想。

千年前的风光与荣耀

集士港在古时，是广德湖水滋养之地。

早在晋代，便有记载称，鄞县“西有大湖，广纵千顷”，1200多年前的唐代，当时的鄞县县令加修治之，将湖命名为“广德湖”。唐代大诗人、“四明狂客”贺知章曾盛赞广德湖风光：“泽国秋晴，天高水平，遥山晚翠，极浦寒清……”在宋朝，极盛时期的广德湖，据称可灌农田2000顷。

唐宋时的集士港，因有广德湖为水陆交通枢纽，四方文人志士赶考都汇集于此，由此得名。同时，湖水也将集士港滋养成为了鱼米之乡、文化之邦、商贾重地，从古至今，这里一直为城西的重镇、区域行政文化商贸中心。

此后，沧海桑田，广德湖在北宋末年被填而为农田。昔日荣光，终于渐渐散逝。

卫星城时尚气息日渐浓郁

2009年，集士港成为宁波首批卫星城之一，逐渐成为宁波城市西部都市气息最为浓郁的区域。

一大批与市民生活息息相关的公共配套设施，已陆续建成投用。到集士港文体中心活动，进广德湖剧院看演出，入游泳馆畅游，阅览室里泡泡书吧，入夜后跳广场舞，到公园里散散步……这些，已成为集士港人闲暇生活的一部分。

商贸配套设施方面，名品汇聚的奥特莱斯购

物广场，吸引着市民前往“血拼”；奥特莱斯旁的香雪路美食一条街，食客云集；营业面积逾8550平方米的宁波第六家乐购超市，极大地方便了人们的生活……

而在这些年里陆续建成以及尚在建的大批商品住宅楼盘，则昭示着这座年轻的卫星城，已经越来越成为宁波老城居民安置新家之选。

未来宁波城市的“西客厅”

集士港从镇到城的转身，还只是刚刚起步。去年，《宁波市鄞州区集士港镇总体规划(2010—2030年)》获市政府批复；根据规划，这个距月湖约10公里的卫星城，准备用20年的时间，成为宁波城市的“西客厅”。

未来，在由市民中心、奥特莱斯购物广场等构成的集士港核心区域西侧，将崛起一个集商贸、休闲、居住等功能于一体的绿岛城市综合体；再往西北方向，四明山麓，桃源湾休闲度假区已经启动建设，今后这里将被打造为甬城市民生态旅游、休闲娱乐、会议度假、养生康体之地……

同时，未来集士港与宁波老城、鄞州新城区的交通联系，将随着环城南路西延、四明路西延、轨道交通5号线和6号线等陆续建成，变得更为便捷。

集士港的规划定位，是成为宁波中心城区的“魅力西门户”和鄞州西片区的“田园新城市”。在不久的将来，一座宜居、宜商、宜文、宜游的江南水乡特色小城，就会在宁波城市西部崛起。