

唐朝诗人孟郊的《游子》写道：“萱草生堂阶，游子行天涯。慈母倚堂门，不见萱草花。”母爱深深，情意浓浓。5月9日是母亲节，“你养我长大，我陪你变老！”唯愿时光温柔，伴母亲岁岁芳华！在这个特别的节日里，羊城晚报《健康周刊》为致敬每一位伟大的母亲，特别推出母亲节专题策划，针对女性在身体、心理常出现的问题，请专家给以详细解答，并授予一些简单易学、操作便利的保健方式，让母亲康养放松、舒活身心。

“最近烦躁得很，是更年期到了吗？”女性进入中年，突然变得爱发牢骚、情绪难以自控，一会儿暴躁如雷，一会儿委屈流泪，家庭战争一触即发。此时，她很有可能是更年期到了，这是女性一生中必经的阶段，也是正常的生理反应。所以，在妈妈进入更年期时，全家应多一点理解和宽容，帮助她顺利度过这一人生的特殊时期，做到“更”健康，“更”美丽。

### 月经改变，这是最早的更年期症状

女性更年期是人体机能自然而然发生的一种现象，广东省妇幼保健院妇女保健科夏建红主任指出，在女性40岁以后，随着卵巢功能的逐渐衰退，身体里的性激素波动或下降，更年期就悄悄而至。更年期症状有上百种表现形式，最早出现的更年期症状是月经的改变，比如月经周期缩短或月经周期紊乱等；其次的症状是偶发或逐渐频发的潮红、潮热以及全身不适；接着是不明原因的焦虑、很难调控的情绪和睡眠障碍等。

国内专家共识认为，40岁以上的女性，出现至少2次月经周期与原来周期比较时间相差>7天，被认为是进入绝经过渡期的标志。

### 焦虑、冠心病，伴随更年期而致

一般来说，更年期综合征与遗传因素有很大的关系，如果母亲有

# 请理解和帮助妈妈顺利度过更年期

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 刘元铃 吕霄

这种情况，女儿患有更年期综合征的概率就大一些；其次，不良的生活习惯对卵巢功能也有影响，例如长期抽烟、长期熬夜都会加速卵巢功能衰退，使得女性更易发生更年期综合征。另外，经历过卵巢手术（例如卵巢的肿瘤、子宫内腺异位症的手术）或者接受过化疗的女性更易发生更年期综合征。

实际上，更年期综合征的女性不仅仅存在月经紊乱的问题，还存在代谢心血管的问题。夏建红主任说，更年期综合征的女性更易发生代谢紊乱，在脂代谢方面主要以甘油三酯、总胆固醇、低密度脂蛋白增加为主；在糖代谢方面，更年期的女性易发生2型糖尿病，而且氨基酸和尿酸也常发生代谢异常。临床上发现，更年期综合征的女性是高血压、冠心病、脑卒中等心血管疾病的高危人群。不仅如此，更年期综合征的女性还易发生焦虑和抑郁的精神疾患。所以，要引起女性足够的重视。

### 更年期综合征应该如何治疗？

目前，对于出现血管舒缩症状（潮热、盗汗等）、泌尿生殖道萎缩症状（阴道干涩、疼痛、排尿

困难、反复发作的阴道炎、泌尿系感染）以及骨质疏松症的更年期女性，目前主要采用的治疗方案是激素替代治疗。夏建红主任指出，具体激素替代的方案，应根据患者的年龄、绝经年限、治疗目的、有无心血管疾病以及是否有子宫等情况决定用药方案和用药途径等情况。同时，还应该进行相应生活方式的改变。

专家还强调，更年期女性在不了解自身身体状态的情况下自行服用雌激素会有子宫内膜癌、血栓等风险。且单一的雌激素容易导致子宫内膜增生，甚至引起子宫内膜癌，因此建议不要自行口服雌激素。

### Tips：更年期的妈妈们日常生活中需要注意什么？

健康的生活方式在任何时候都十分重要。因此更年期的女性在日常生活中应该注意以下几点：

1. 参加任何体育活动比久坐要好，规律的运动可让身体代谢、肌肉力量及生活质量更好，并且心慌、卒中、骨折及乳腺癌的发生率可显著降低；
2. 锻炼最佳方式为每周至少3次，每次至少30分钟，强度



供图/视觉中国

达到中等。另外，每周增加2次额外的抗阻力会得到更多的益处；

3. 保持正常的体重非常重要，肥胖[BMI>25kg/m<sup>2</sup>]对身体健康造成显著的影响，在绝经后妇女中，肥胖已成为一个日益严重的问题，体重若减轻5%-10%，便可有效改善那些与肥胖相关的胰岛素抵抗引起的多种异常状况；
4. 推荐的健康饮食基本组成包括：每日进食水果和蔬菜不少于250g，全谷物纤维，每周2次鱼类食物，低脂饮食。应限制摄入食盐（低于6g/d），妇女每日饮酒量应不超过20g，每个地区的饮食习惯有所差异，也可根据饮食习惯适当调整；
5. 提倡戒烟；
6. 积极改进生活方式，增加社会活动和脑力活动。

## 急躁易怒、闷闷不乐，点穴纾解有妙招

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 马秀宜 刘庆钧

郁，对于急躁易怒、头痛、经前乳房胀痛有很好的疗效，配上期门有加强疗效的作用，经前几天可用行间代替太冲，加强解郁清热之效。

**操作：**可用手掌擦热对侧胸肋部，再从上往下数至第六肋间，正对乳头下方即为期门穴；太冲位于足背部，在第1、第2跖骨间凹陷处，行间位于足背，第一、二趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处（即皮肤颜色深浅交界处），每穴可用拇指按揉3-5分钟。

### 【神门三阴交，安神定志睡更好】

三阴交为妇科要穴，凡月经、白带的问題均可取用，此外，三阴交还有安神的功效，配合神门更可增加安神定志之效，若为经前，有烦躁症状，可改为少府。

**操作：**手掌4指并拢，放于内踝最高点，胫骨后食指处即为三阴交；神门位于腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处（小指延伸下来，到手掌根部末端凹陷处），少府位于掌心，小拇指屈曲，指端下即是少府穴，可用拇指按揉或用筷子等较为圆钝之物轻轻点揉至有酸胀感，时间约3-5分钟。



图受访者提供

### 压力大，点穴有妙招

在中医来讲，“女子以肝为先天”，压力大，情志不畅往会导致肝气的疏泄功能失常，从而引发急躁易怒、闷闷不乐、经前期乳房胀痛、失眠、头痛、头晕、月经不调等不适，穴位“外络肢节，内连脏腑”，所以在日常生活中我们可以选择一些简便、易取的穴位缓解以上不适。

### 【膻中配间使，宽胸理气开胸怀】

由于生理结构，我们胸腔受乳房的压迫，加上容易出现情绪问题，经常容易觉得胸闷不舒，老话常讲“气得胸疼”，不是没有道理的，膻中位于胸骨头上，两乳头中间，情志不畅者经常会有

压痛，该穴有调理人身气机的功能，一切气机不畅的病证皆可选用；间使位于腕上横纹3寸，手臂掌面两条“大筋”之间（掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间），该穴有宽怀畅中，清心安神之效。

**操作：**可先用小拇指指掌侧从上至下竖擦胸骨至胸骨微微泛红，约五分钟，再从肋骨从上往下数至第四肋（从锁骨摸下来，或者在其上下按压，找最疼痛的点；用手掌擦热手臂掌面，再用拇指指尖按间使穴，被压侧手掌握拳上下屈曲，随着屈曲运动，指下酸胀感越发明显。

### 【太冲配期门，疏肝解郁缓情绪】

太冲是女性要穴，可疏肝解



## 乳痛要治吗？这个问题九成女性很担心

文/羊城晚报全媒体记者 余燕红 通讯员 甄晓洲

乳房胀痛、乳房肿块、乳头溢液等症状，正在困扰着万千女性。其中，70%-80%的女性在其一生中都会在某个时期经历过不同程度的乳腺疼痛。家庭和工作的疲累已经让人苦不堪言，时不时乳痛跳出来“作妖”。其可能潜在的乳房问题乃至恶性疾病的风险，也在女性的心里蒙上了一层阴影，让生活质量大打折扣。

### 来点健康糖水，解解压

适当的糖分能纾解压力，这里，林国华教授推荐两款糖水适合于经前经后服用。

### 【百合莲子汤】百合、莲子、

红豆、冰糖  
该糖水可用于经前，压力大的女性经前常会有心烦易怒，睡眠不安的情绪表现，百合养阴清虚热配合莲子宁心安神，红豆是较为平和的豆类，既可养血补心，又可得利尿消肿，适合于经前以通为主的治疗原则。

**【鸡子黄连阿胶汤】**黄连3g、阿胶10g、鸡蛋1个，红糖适量。黄连水煮成一碗，约3-5分钟，放入阿胶烊化，打入鸡蛋1个，再加入适量红糖。

经后阴血不足，适合使用养阴补血之品充养血海，该方林国华主任常用于治疗失眠，月经量少，常获得满意效果。

### 乳痛九成来自于乳腺增生

乳痛症是女性最常见的乳房疾患，是乳腺疼痛的一个现象定义，其可能原因也并不唯一。少部分患者乳腺疼痛是由于胸壁（肋间肌肉等）的疼痛放射至乳房，95%的乳痛为单纯性的乳腺增生。其疼痛可以呈周期性表现，在月经前的1-2周出现，月经期后随之消失。多表现为双侧乳房的胀痛，摸起来像是一包“鹅卵石”；也可以是无规律的疼痛，多出现在单侧乳房的固定部位，以刺痛、灼痛等症状为主，只在某些地方能感受到明显的触痛，整体乳房可能没有明显肿块。

内分泌异常是导致患上乳腺增生的主要原因，而导致内分泌异常的原因，与女性的情绪变化较大有关，如生气、压力大等。有些女性因疼痛放射至背部、侧腋窝，而引起睡眠、工作与学习，由此而引起焦虑不安。

### 需要干预吗？不建议

刘仁斌表示，乳痛症是一种正常的生理现象，不需要治疗干预。对于特别疼痛的女性，只要在日常生活中注意以下几点即可缓解：适当运动。坚持运动可以促进内分泌平衡。建议每周坚持运动3-5天，每天20-30分钟，以低强度有氧运动为主。合理饮食。多进食新鲜蔬菜水果，不吃霉变食物，不吃腌、熏、烤制品，以及少吃辛辣的食物。戒烟及戒酒。尽量避免使用有雌激素的补品、药物、化妆品，

## 和“大姨妈”做朋友！经期前后这样调理气色美

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

大家常把月经称作“大姨妈”，其实这说明应该与月经成为知己知彼的好朋友。如何利用好这个女性特有的生理周期，适时进行调理，让身体机能的运作更顺畅？广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红表示，月经是否规律，是女性气血是否通畅、内分泌功能是否正常的一个标志。我们可以通过月经的规律、状态，来判断身体气血和内分泌的情况。注意经期前后不同时期的保养，也有利于气血的更新。

### 经前“疏泄”：需防大怒

女性性成熟之后，每个月来月经，子宫内膜剥脱，下一个月就会有全新的气血状态。闫玉红表示，从上一次月经结束开始，气血慢慢积聚。到了经前期，气血达到饱满状态。此时身体会出现很多胀满现象，如乳房胀满、头胀、下腹部胀满等不适。因此，月经前应保持“通畅”“疏泄”的状态，任何瘀阻都会使瘀血停留在子宫里。经前与经期，都要注意防止受寒、大怒、过度劳累和熬夜，不要加重淤堵。

闫玉红表示，大怒会引起肝气上逆，淤阻血液的流动：“在临床中，我发现很多女性，如果在月经期大怒的话，月经容易戛然而止，其实就变成了淤血淤积在体内，如果后面没有好好调理，就容易留下病根。”

### 经期防寒：保暖小腿和后背

防寒是很多现代人容易忽视的问题。“现在女孩子来月经普遍偏早，因此从小就要有保暖意识，尤其月经期间不要受寒。”闫玉红表示，防止受寒包括饮食和起居两方面。“夏天大家都开空调，如果在月经期，要特别注意保暖小腿、肩膀和后背，特别是颈后大椎穴附近。因为小腿外侧是脾胃、阳明

经，与子宫相通。而后背是人体的督脉，也是人体的阳气所在。”另一方面，闫玉红提醒，月经期要注意少吃生冷、寒凉的东西。“很多人年轻时不会有痛经的问题，但长期受寒就容易逐渐变成宫寒。”

此外，过度劳累和熬夜会引起气血消耗，消耗次数多了，气血虚损，就容易造成月经量少、经行不畅等情况。很多女性经前规律性感冒、头痛就是因为经前气血虚损而引起。

### 经后补益：经后一周是黄金进补期

经期结束后子宫完成了更新换代，气血最空虚。此时气血进入新的积蓄周期，需要好好补养气血。这时可适当吃一些补血补气的食物，如阿胶、红枣、龙眼肉，以及八珍汤、姜枣茶等补气血的食疗方。

一般女性的月经周期是五到七天，那么月经后的五到七天就是排卵期。一般女性的黄金进补期，就是月经结束后的这1周内，在这段时间补益气血，事半功倍。如果是备孕女性，可在这段时间进行滋补，适当吃一些海参、花胶。

### 玫瑰养颜茶：经后补养气血

许多女性喜欢喝玫瑰花茶养颜，闫玉红建议可在玫瑰花茶中加几颗枸杞、适量冰糖，缓解玫瑰花的温燥，又能滋阴养血、养肝肾。此外，也可在冲泡玫瑰花待稍微放凉后，加入适量蜂蜜，既能疏肝解郁、活血调经，又能调补脾胃、润泽肌肤。

在不同特殊时期喝玫瑰花茶，能发挥不同功效。经前一两周，能疏肝理气、预防痛经；经期结束后一周内喝，则偏重补养气血。

经前期，体质虚寒的女性可以将玫瑰花茶搭配生姜红糖，可解郁行气、温暖子宫，预防痛经；经后期，体质虚寒的女性，玫瑰花茶搭配龙眼肉、红枣，可和血调经。

### 会发展为癌？别担心

乳腺增生是乳腺在性激素周期性变化的作用下，造成乳腺正常结构紊乱。乳腺增生分为两种：生理性和病理性。刘仁斌称，大多数人都是生理性增生，因此绝大部分乳腺增生跟乳腺癌没有关系。等女性绝经以后，体内雌激素降低，乳腺组织退化时增生即可好转。

但病理性的增生（如乳腺囊性增生）则会有癌变的倾向，但也不必过于担心。他介绍，研究发现，乳腺癌的发病其实是多因素的共同作用，比如家族遗传、月经初潮早（<12岁），绝经迟（>55岁）；未婚、未育、晚育、未哺乳；胸部接受过高剂量放射线的照射；长期服用外源性雌激素；绝经后肥胖；长期过量抽烟、酗酒、假体植入等这些都与乳腺癌密切相关。

# 数字化精工种牙，圆健康好牙梦

为解决看牙难题，“广东爱牙工程社区行”福利活动正在进行，即日起致电 020-8375 2288 申领高额种牙补贴，免挂号费，专家会诊费，名额有限，火速报名！



服务一次，关爱一生，让百姓拥有健康好口腔  
**健康中国战略中，口腔健康为第一位**

健康中国2030战略中提到了“三健”运动，包括了健康口腔、健康骨骼、健康体重，其中健

康口腔放在了第一位，可见其重要性。口腔卫生事业是一个朝阳产业，建设健康中国，口腔健康应该先行，而各大民营口腔医院越来越成为促使我国口腔水平与国际接轨的重要力量。德伦口腔凭借先进数字化的医学技术、专业的医疗团队与优秀的医疗资源等优势，打造了一个优秀的医疗品牌做表率！



黄伯通过数字化种牙恢复一口健康好牙

### 缺牙早修复，省钱更享口福

黄叔掉了一颗牙，他认为不影响生活就没有在意，谁知后来临近的几颗牙也陆续掉了，吃了东西，身体日渐消瘦。最后在医师安排下，他接受了数字化无牙颌种植治疗！重新种上牙齿后，身体状况也慢慢恢复如初，现在种好了牙，吃饭更有滋味！



德伦口腔凭先进数字化技术获得高新技术企业荣誉

### 数字化无牙颌亲骨种牙，圆好牙梦

数字化无牙颌亲骨种植牙，只需植入4-6颗种植体即刻修复半口牙，减少创口，缩短种牙时间和恢复时间，更加关注患者感受，适合全口或半口缺牙人士选择！德伦口腔亦是广州市社会医疗定点机构，始终以高品质的诊疗服务市民。



德伦口腔连锁获批广州市社会医疗定点机构



## 《广东爱牙工程社区行》福利进行中

**免费领取数字化种牙高额补贴**  
**0元种植方案设计每日限量50名**  
**0元博硕专家挂号费每日限量50名**

### 广州佛山双城19点 地铁沿线均设有分院

东风总院·体育西旗舰店·中山八旗舰店  
宝业旗舰店·车陂旗舰店·燕塘旗舰店  
区庄旗舰店·顺德旗舰店·赤岗旗舰店  
三元里旗舰店·京溪旗舰店·石溪旗舰店  
新塘旗舰店·花地广百精品院·冼村精品院  
滨江精品院·长寿精品院·汇侨精品院  
西门口精品院