

女性养生以“七”为期



古人为什么把女性一生的生育和生命周期分为每7年一个阶段？从七岁换牙到十四岁踏入青春芳华，到三七、四七，生育力逐渐旺盛，含辛茹苦生儿育女，再到盛极而衰慢慢步入晚年，女性一生各个阶段如何调理养生？不同年龄有哪些生理特点？近期，由广东省中医药局指导，广东省中医药学会、广州日报报业集团主办，广东省中医院协办的“岭南中医科普大讲坛”，请来广东省非遗项目“岭南罗氏妇科诊法”传承人、全国名中医、广州中医药大学第一附属医院妇儿中心主任罗颂平教授开讲，奉上女性人生各阶段的养生要诀。

女性生命周期以“七”为律

罗颂平说，繁衍后代涉及人口数量与质量，涉及生产力，与社会发展息息相关，是人类社会一个永恒的主题。人们总觉得古代人结婚生育很早，但其实中国古代很早就有原始的优生优育观，很重视女性的生育健康，不提倡近亲结婚、不提倡过早生育。

怎样才能让女性这个孕育生命、繁衍后代的母体更健康呢？罗颂平说，中医经典《黄帝内经》论述女性生长、发

育、生殖、衰老的生理变化，是以七年为一个节点。中医的女性年龄分期，从七岁、二七、三七、四七、五七、六七到七七，正是女性从儿童期，逐渐进入青春期、育龄期，又过度到更年期、绝经期的过程。按照这样的阶段划分，每个阶段的女性都有不同的养生侧重点。

青春少女 不宜喝太多凉茶和冷饮

现代医学中，儿童后期(8~10岁)，青春期发动；到了青春期(10~19岁)，以月经初潮为标志，第二性征出现，生长加速。这里就包含了七岁至十四岁，从肾气盛到天癸至，是阳气生发，生长、发育的重要时期。

这个时期的女性保养侧重扶助阳气。哪怕是女孩子有时候容易上火长青春痘，也要养阴清热，慎用苦寒药物，也就是说不能喝太多凉茶和使用过于苦寒的药物来“下火”，性质寒凉的食物、生冷冰冻的水果、冷饮、雪糕都是不宜多吃的。

同时，为了避免上火，要注意饮食均衡，作息规律。避免熬夜、焦虑，饮食上除了忌生冷，也要避免辛辣、油腻，还

要提倡多运动。

家有女童的，要关注青春期发育情况，若有10岁之前提前发育的征兆，要注意到医院检查脑垂体和卵巢激素、骨骼发育情况，尽早进行科学的干预；青春期的女孩若出现月经不调，肥胖、痤疮，应警惕多囊卵巢综合征(PCOS)。

育龄期三十年 注意调和气血

女性拥有生育能力的时间大约是30年左右。其中，三七至四七阶段(21岁~28岁)，是身体盛壮、孕育生命的最佳时期。而五七(35岁)之后，慢慢开始走下坡路。

在育龄巅峰时期，调养身体健康要做到几点：

- 一宜适时孕育，避免流产、异位妊娠等；
- 二宜保持良好心态，以防肝气郁滞；
- 三宜调和气血，勿令“气有余而血不足”。

通俗地说，育龄时期长达三十年，这个时期女性还要发展事业、成立家庭，压力不小，要注意调节情志，适当养血，避免出现压抑焦躁。准备结婚的女性，注意做好婚前检查，关注自己的生殖健康。孕期女性要注意预防贫血、定期产检。生产后也要预防感染、预防贫血、抑郁等问题。

育龄期妇女最常见的困扰自然是生育。如果正常夫妻未避孕一年以上未孕，可诊断为不孕症。这其中有各种各样的问题，比如原发性不孕，从未妊娠的，中医称为“全不孕”；继发性不孕，曾经有生育或流产史，想再孕而不得的，中医称为“断绪”。不孕原因复杂，男女双方都要进行系统性检查。如果反复流产，则要进行病因筛查，如黄体不健、免疫因素、血检前状态、胚胎染色体异常等问题。

为了顺利孕育宝宝，要重视婚前、孕前检查，及时发现遗传性疾病、性传播疾病等；妊娠期要注意预防贫血，避免流产、早产，减少出生缺陷；还要积极

处理妊娠高血压、妊娠糖尿病等高危因素；产褥期则要避免感染，注意子宫复旧，及早哺乳，还要预防产后贫血、抑郁等问题，要重视定期产后检查。

人过四十 不建议为减肥不吃谷物

女性通常在45~54岁之间，最早的可能40岁就开始进入围绝经期(绝经过渡期)，亦称“更年期”。如何顺应自然规律，做好准备，从容面对更年期呢？

罗颂平介绍，这个时期的养生要点是：宜收敛潜藏，宜滋养以延年。

更年期常见的健康困扰是绝经综合征，常表现为潮热、汗出、烦躁、失眠，或焦虑、抑郁等一系列症状。应对这些问题，西医会采取激素替代、非激素神经调节剂等方法，中医则通过中药来整体调理肾、肝、心、脾，辅以食疗。建议这个时期的女性多吃豆类、奶类、谷物。罗颂平提醒，现在很多女性爱美，尝试很多手段来减肥瘦身，比如时下很流行通过低碳水饮食、不吃主食的方式来减重，但这并不适合年过四十的女性。多吃谷物对于四十来岁的女性来说是利多于弊的。当然，也可以选择比较多样的谷物，这样跟健康均衡的饮食就不矛盾了。

另外，要适当进行户外运动，保持体能；心理上也要做好调适，家庭、社会都应对这个年龄阶段的女性多给予关怀。

在这个年龄阶段还要每年体检，做宫颈细胞涂片、HPV病毒的筛查；如有异常子宫出血，要做B超，查子宫内膜；还要查卵巢肿瘤的抗原等。

女性顺利度过更年期后，从60岁开始步入老年期，则重在健运脾胃、顾护后天之本。目前，如何提高我国女性预期寿命，如何做好保健，延长寿命同时提高女性晚境生活质量，显得越来越重要。老年妇女的养生要点，重在预防骨质疏松，预防骨折；防治心脑血管疾病和阿尔茨海默症(老年期最常见的一种痴呆类型)；定期体检，防治肿瘤。

据《广州日报》



吃西瓜这三点要谨记

孩子的生理特点是“脾常不足”，在夏季暑多夹湿的气候特点下，脾运化水湿的能力本就下降，此时若不注意吃西瓜的细节，会导致脾胃进一步损伤，加重脾虚，进而造成抵抗力减弱。大同新和医院内科张富明大夫提醒，吃西瓜时要注意这3点：

1、适量、适温、适时

首先，西瓜生性寒凉，孩子体质本就虚寒，所以过量吃西瓜会损伤孩子的脾胃功能。建议家长给孩子吃西瓜时，每次不要吃太多。

其次，从口感看，尽管冰镇西瓜会尝起来更甜，但这种寒上加寒的吃法，会加重胃肠的负担，损耗孩子的阳气。吃西瓜前，可以把它放在水里泡一泡。

最后，因为吃西瓜所产生的饱腹感会影响孩子正常进餐，并且西瓜富含的水分会稀释胃液，

降低消化功能。建议家长在两餐之间给孩子吃西瓜。

2、糖尿病、肾功能不全患儿不吃

西瓜含糖量为5%~12%，糖尿病患儿过量吃西瓜，会导致血糖升高，对病情极为不利。同样肾功能不全的患儿，若吃太多西瓜，摄入过多的水分，会加重水肿。所以这两类的患儿不建议吃西瓜。

3、不吃打开过久的西瓜

夏季气温高，西瓜在常温下打开太久，很容易变质，繁殖病菌，所以打开过久的西瓜，就不宜再吃。

保存方面，家长可以用保鲜膜包紧西瓜，放入冰箱冷藏。这可以有效阻断细菌的入侵，避免二次污染。若是第二天再吃，可以将西瓜最上面一层切掉，更有利于健康。

(珍珍)

大同市五医院再添“硬核”技术

首次应用冲击波球囊技术成功治疗严重冠脉钙化病变

近日，大同市第五人民医院心内科二病区医师团队首次使用震波球囊(经皮冠状动脉腔内冲击波球囊导管成形术)成功治疗1例冠脉严重钙化病变患者，为患者提供了新的介入治疗方法，这标志着该院心血管内科在处理冠脉复杂钙化病变这方面迈出了新的一步。

据介绍，患者为男性，65岁，半年前出现走路时胸憋、胸痛，伴肩背部放射痛，行冠脉CTA提示三支病变，4个月前就诊于市五医院行冠状动脉造影术提示LAD近段90%狭窄，可见钙化影，血流TIMI3级；LCX近段80%狭窄，可见钙化影，血流TIMI3级；RCA从中段起完全闭塞，可见钙化影，血流TIMI3级；干预RCA植入支架1枚后症状缓解。近一周出

现活动时胸憋、胸痛症状，再次就诊于该院，造影显示：LAD近段狭窄90%伴迂曲钙化严重。

术中，普通球囊扩张无法完全膨胀，心内科二病区主任杨鑫及相关专家讨论后决定选用3.0×12毫米Shock-wave震波球囊导管，在4atm下触发血管内冲击波，每组10个脉冲，然后导管扩张至6atm低压检验冲击波作用效果，最终共进行5组脉冲治疗，可见震波球囊完全膨胀后再次以高压球囊扩张，最终LAD近段植入支架1枚，即刻效果良好，LAD狭窄消失。术后，患者胸痛消失，症状明显缓解，各项生命体征平稳，心脏上的“拦路石”总算平稳落地，顺利出院。

据杨鑫介绍，冠状动脉钙化病变是冠脉中非常常见的一种病变，因为

各种冠脉病变同时合并钙化，会增加夹层、血管破裂、支架膨胀不全、再狭窄等多种多样的手术并发症的发生率，为目前冠脉介入治疗的一大难题。

钙化病变治疗技术目前主要包括球囊扩张、冠脉旋磨技术以及钙化斑块消融技术。其中，球囊扩张技术又不能充分扩张钙化斑块，强力高压扩张可能增加冠脉夹层和穿孔发生率等风险。经皮冠状动脉腔内冲击波球囊导管成形术，或称血管内碎石术(IVL)，是源自泌尿系统结石治疗的碎石原理，经过结合球囊成形技术的创新发展，成为一项新的治疗技术。

IVL采用声压力波有针对性地作用于冠状动脉内膜及中膜下钙化病灶，在不影响血管内膜完整性的情况下，有效地震松或震裂钙化病灶，恢复血

管顺应性，像武林高手一样，具有“以柔克刚，隔山震牛”的效果，从而为后续的支架植入提供更理想的管腔。

据悉，大同市第五人民医院心内科二病区，是集合心脏血管、心律失常、心力衰竭、心脏重症、高血压病、心胸外科等多学科的科室，常规开展冠脉旋磨、震波球囊、TAVI手术、左束支起搏、房颤一站式治疗等多种学科前沿技术。该科医疗团队始终秉持“以患者为中心，不断提高医疗服务质量”的理念，不断探索和掌握新技术，致力为广大群众提供更优质、更安全的医疗服务，打造同朔地区心脏中心的王牌科室，为广大群众的心脏健康护航。

(王瑞芳)

久坐腰背不适 或与坐姿有关

长时间久坐后，很多人腰酸背痛脖子硬。广东省中医院骨科林定坤教授提醒，错误的坐姿会让人浑身难受，甚至引起颈腰椎问题，而正确的坐姿应当是“挺腰端坐”。

这些错误坐姿你中招了吗？

姿势一：腰部悬空的放松式坐姿

这种坐姿看起来很放松，实际上腰部悬空、胸腰椎后凸，腰部会承受比平时更大的负荷。它不仅使腰部小关节张开，而且会导致腰椎间盘重心后移，时间长了，还容易出现腰部两侧肌肉损伤，甚至是腰椎间盘突出。

姿势二：腰后垫枕来支撑

很多人觉得腰部悬空不舒服，会加一个垫枕放在腰后，这样能够增加与腰

背曲度的支撑，腰痛和腰椎间盘突出的几率也会有所减少。但是骶尾部还是受压明显，容易出现酸痛。

同时，为了保持眼睛的平视，颈椎需要代偿性进行“前屈”，这样易形成“富贵包”。而颈部后方结构尤其是肌肉组织进一步受到拉伸，颈椎间盘承受更大的压力，并且不均衡受力也容易造成颈部后方肌筋膜劳损、颈椎曲度变直，甚至颈椎间盘突出。简单地说，腰部舒服了，脖子却很受伤。

姿势三：整个背部靠椅背支撑

这种坐姿使身体的重量落在双侧的坐骨结节上，骶尾部完全不受压。腰骶部紧靠椅子的靠背，避免了腰部的悬空，有效避免腰椎受伤。颈椎“前屈”的

程度较轻，颈胸后侧的张力较少，椎间盘也受力较为均匀。

但头颈还是在胸椎的前方，颈部的椎间盘受力不是最均匀的。而且，这种坐姿基本上是靠椅子给“撑”起来的，对于脊柱相关的神经肌肉训练不足，对椅子的依赖程度很大。

怎样才能是最正确的坐姿？

林定坤教授团队经多年研究，认为最为科学、合理、有效的姿势，是“挺腰端坐”。

在挺腰端坐的状态下，脊柱处于直立状态，最符合契合脊柱的生理状态，脊柱自身的曲度也能够得到较好的保持，椎间盘的应力无明显的偏向，后方结构亦没有受到拉伸。而颈椎在脊柱

直立的状态下，也无需通过“前屈”代偿的方式来保持眼睛平视，还能增强肌肉力量、使椎间盘受力均匀，能大大预防颈椎病和腰椎间盘突出症的发生。

从中医养生角度来看，这还是一种扶阳的坐姿，能够降低工作中“精气”的损耗程度。

而正确坐姿的养成，其关键在于自觉与坚持，3~4周后大脑会自主形成记忆，坐姿正确了，也可以养护颈椎腰椎脊柱等身体部位。

当然，如果想更好地达到养护脊柱、预防慢性筋骨病的效果，还需要在日常生活工作学习中避免久坐，注意每坐30~45分钟，就习惯性地起身活动一下。

据《广州日报》



胃肠不适或是“抑郁症”惹的祸

气温升高，进入了胃肠道疾病高发期。有的人因为不小心吃了变质的食物引发胃肠道疾病。还有一些患者多年受胃病、肠炎困扰，长期处于恶心、呕吐、腹痛、腹泻的状态中。

此时，患者切不可随便吃一点治胃肠疾病的药物来应付一下，而需要到医院去做针对性的检查。

胃肠不适的应对办法

胃肠道出现问题应先到消化内科就诊，医生会根据患者不同的症状要求患者进行胃镜、肠镜等相关检查。如果消化道有器质性病变，一般都可以通过消化内科的检查查出病因。

但是还有一些患者在消化内科把所有检查都做过了，却仍然查不出病因。这时，患者就要更加警惕了，因为消化道症状是最常见的抑郁症躯体症状之一。

一项研究显示，在5754例已经确诊抑郁症的患者中，有高达20.4%的患者首诊是消化内科，比例远远高于其他科室。由此可知，很多抑郁症患者最初是以解决胃肠道疾病的困扰为首要诉求就医的。

究其原因，肠道是人体的“第

二个大脑”。肠道内有一套独立的肠神经系统，它嵌在肠道壁上，有上亿的神经细胞或神经元，控制着消化运动。它既可以独立工作，又能与头部的大脑合作，影响着我们的心情。心理和精神上的疾病和肠道菌群平衡有很大关系。

若此类患者肠胃检查后发现生理功能无碍，又没有意识到自己可能患有抑郁症，就很容易贻误病情。

查不出原因的胃肠不适 可到精神专科医院就诊

因此，如果肠胃症状长时间迁延不愈又检查不出问题，患者应该考虑是否患有抑郁症，并前往精神专科医院就诊。

专家指出，抑郁症有严格的诊断标准，需要配合相应的检查以及医生的问诊后才能确诊。患者及家属千万不要仅仅因为不明原因的胃肠道症状，就自行认为患有抑郁症。(市六医院)

