

“老而不衰”：改写女性更年期“生理时钟”

——访大同康复医院副院长、产科主任于爱萍

本报记者 孙晓娟



提到女性更年期，从前人们通常会联想到以下字眼——“银发”“绝经”“焦虑”“情绪波动”“潮热”“失眠”等。然而随着时代发展和社会进步，人们日常生活无论从物质条件还是精神层面都得到了显著提高，女性更年期的议题也重新被现代社会生活所定义。

大同康复医院副院长、产科主任于爱萍对记者讲，现代女性的生理年龄与表象年龄出现了较大差异，这一变化与人类寿命延长形成完美共振。传统医学定义的“更年期等于衰老临界点”正在瓦解，现实中女性“老而不衰”正在改写自身更年期的“生理时钟”。

被重新定义的“生理时钟”

记者采访退休后的钱女士时，她刚结束了一场广场舞，有点气喘吁吁地说：“每天跳一跳出出汗，特别放松。”下午她还要参加走模特步。平时居家养猫养花，在短视频平台学做菜，晚间伏案看看书、追追剧……这样安逸舒心的生活，让她看上去并没有饱受多少岁月的沧桑，而是在不断经历了阅世阅人后，沉淀下更多的女性知性美。

现实生活中，像钱女士这样能保持“老而不衰”的状态，在退休女性中已成为较为普遍的现象。她们仿佛被时光所遗忘，吃了“防腐剂”，在岁月静好的光阴里从内而外地散发着活力……

现代医学数据显示，全球女性自然绝经年龄正以每10年0.3岁的速度后移。近年来的《柳叶刀》研究报告指出，中国城市女性平均绝经年龄已从1980年的47.8岁延迟至52.1岁。这种变化不仅仅是简单的数字呈现，而是人类进化史上前所未有的生理革命，正如女性的“生理时钟”，正在悄然放慢节奏……

解密“老而不衰”的密码

大同康复医院副院长、产科主任于爱萍告诉记者，当下的中老年女性所表现出的“老而不衰”，主要可以从这几方面得到解读：

1. 营养因素：物质的极大丰富，带来了营养饮食的多样性、平衡性、精准性。吃得精又广，同时兼具平衡与节制。中老年女性掌控着自身健康与塑身，并从中糅合出

女性特有的曼妙魅力。

2. 运动因素：运动使人年轻、快乐，更是保持健康的不二法门。当下的中老年女性一般都特别重视健身运动，她们各自拥有自己的运动团队或运动伙伴。定时定量的合理运动，让她们保持良好的身体代谢功能，提升免疫力，拥有良好的身体素质与健康体重。

3. 学习因素：常年持续学习的人通常更具有专注能力，思维活跃、逻辑清晰、想象力丰富……通过融入互联网（使用AI）、阅读、学二外、朗诵、合唱、跳舞、演奏乐器等多种形式的兴趣爱好，中老年女性在丰富自身精神生活的同时，不单动脑练手，“只在家中坐”，而是突破了生理界限，和年轻人一起享受数字时代所带来的发达便捷，感受当下人文气息，与时代文明同行。

4. 美肤保养：旧时女性在踏入暮年后，面容多为憔悴松弛，没有什么生气。而当下，不论是处于什么场合，一大部分中老年女性往往更热衷于对其皮肤的保养。她们有闲暇把自己打扮得比之前更漂亮，化妆也成为外出常态。在追逐变美的过程中，中老年女性大有不输年轻女性的架势，她们依旧面如凝脂、妆容精致、驻颜有方。

这个极速发展的巨变时代正在见证一场默默的女性“生理时钟”革命。当更年期遇上了现代文明，女性的“生理时钟”正在不断地延期与放慢，她们的生命力被时光长河重塑，关于女性“衰老”的认知革命也在进行，而这本质上也是人类对生命可能性的一种重新探索。

“头孢配酒，说走就走”？

酒桌上有人劝吃了头孢的人喝一杯，被别人拦下。“坊间有言，头孢配酒，说走就走，你不知道？”大同新和医院综合内科张富明介绍，这个说法基本正确。人们在服用头孢类药物期间喝酒，会产生“双硫仑样反应”，严重者会引起人体急性中毒，具有致命危险。

什么是“双硫仑样反应”

饮用酒精之后，酒精先被乙醇脱氢酶转化为乙醛，然后又被乙醛脱氢酶水解为乙酸，乙酸可以参与人体的能量循环，释放出热量，生成水和二氧化碳。

而双硫仑可以抑制乙醛脱氢酶的活性，使乙醛无法水解，引起人体乙醛积累而产生一系列连锁反应。

头孢类药物可以产生与双硫仑相似的作用，也会抑制乙醛脱氢酶的活性，从而导致乙醛积累，产生中毒反应，被称为“双硫仑样反应”。

“双硫仑样反应”的本质其实是酒精中毒。并不是头孢加上酒精就会产生“混毒”，而是头孢抑制了人体的解酒能力，使人更容易发生酒精中毒。还有与一些人天生就缺少乙醛脱氢酶，如果逞强喝酒，就更容易发生酒精中毒。

“双硫仑样反应”发生时间

何时产生“双硫仑样反应”，取决于饮酒或接触酒精的时间。一般来说，在饮酒后15~30分钟就会发生中毒反应。

初期表现为面部潮红，心跳如鼓，冒冷

汗，口干舌燥。具体严重程度与饮酒量多少相关，老年人、患有心血管疾病的人、酒量低的人，反应会偏重。

哪些药物可能引起“双硫仑样反应”

1. 头孢菌素类药物，头孢哌酮、头孢美唑、头孢米诺、拉氧头孢、头孢甲肟、头孢孟多、头孢曲松、头孢氨苄、头孢唑林、头孢拉定、头孢克洛、头孢替安等。以头孢哌酮的“双硫仑样反应”报告最多，最敏感。

2. 硝咪唑类药物，如甲硝唑、替硝唑、奥硝唑、塞克硝唑。

3. 其他抗菌药物，如呋喃唑酮、氯霉素、酮康唑、灰黄霉素。

哪些场景可能引起“双硫仑样反应”

1. 鲜花保鲜时，在插花的水中常加入酒精，人接触后也可能出现“双硫仑样反应”或特异质反应。

2. 如有患者在用药后吃酒心巧克力，服用藿香正气水，甚至用酒精处理皮肤也

可能发生“双硫仑样反应”。

3. 研究指出，当患者使用N-甲基硫代四唑基团的头孢菌素类药物时，即使用乙醇消毒皮肤或擦洗降温，少量乙醇进入血液循环，也可能发生此类反应。尤其是老年人或心血管疾病患者，尽量不要用乙醇消毒，可以选择聚维酮碘消毒。

药物对乙醛脱氢酶的抑制作用平均为5天，如果吃了头孢等可引起“双硫仑样反应”的药物，在1周之内不能饮酒。建议停药一周后再饮酒。然而，有报道称最久在停药12天后仍发生了反应，所以停药后应尽可能地长时间不要饮酒。

研究表明，约25%急诊和酒精与药物相互作用有关。因此，在日常生活中我们必须警惕药物与酒之间的相互作用。除了头孢类外还有以下药物与酒精存在相互作用，提醒大家谨慎对待，如麻醉药、非甾体类抗炎药、抗凝药物、降压药物、抗肿瘤药物等。

（武珍珍）

年轻人需警惕恶性高血压

小黄逐渐萎靡不振，天天咳嗽，头晕难受，最近又出现胸闷症状，甚至咳出的痰中还隐约带着血丝。在家自测了血压竟然高达240/150mmHg，小黄才24岁，血压为啥这么高？

小黄来到大同新建康医院完善相关检

查后，医生发现他已经出现了心脏损害、肾脏损害、眼底损害。

心内科副主任张麟考虑小黄是恶性高血压合并多个靶器官损害。且小黄胸部CT显示他的双肺也出现感染。小黄的恶性高血压究竟是继发性还是原发性？

排除了各种病因，医生发现他确实是原发性恶性高血压病肾损害。经过治疗，目前他心衰症状已完全逆转，肺部和肾功能也在进一步恢复。

张麟介绍，恶性高血压好发于年轻人，且预后差，不及时治疗，1年生存率仅为10%~20%。原发性高血压、慢性间质性肾病和慢性肾小球肾炎，高血压家族史合并血糖、血脂、尿酸高的中青年人群属于高危人群，此类人群需合理搭配饮食，坚持定期监测血压。

（王瑞芳）

