

不想更年期提前日常要养成这些习惯

李彩霞

四川省平昌县岳家镇卫生院 四川平昌 636429

【中图分类号】R173

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 12-104-02

一旦提到更年期，很多女性会避而远之。更年期会给女性朋友带来很多的烦恼，因此，女性朋友生怕更年期过早地来到自己的身上。那么，要想避免更年期提前，减少更年期对自己的带来的影响，有效缓解更年期综合征，就要养成较好的生活规律以及良好的作息习惯。这里，我给大家简单介绍一些延缓更年期到来的一些知识。



更年期综合征对女性有哪些影响？

更年期综合征多发生在女性绝经前后，是一个时间段，之所以没有准确的时间，是因为到底什么时候进入到更年期还是要看不同女性群体自身的生活习惯与方式，生活方式健康的女性自然会较晚的进入到更年期，并且在更年期中也不会受到较为严重的影响，但是如果女性朋友自身不能很好的释放压力、控制情绪，保持健康的生活方式，更年期是很有可能提前的，此时的外在状态以及内在身心的健康发展也都会深受其害。首先，在精神状态上，进入到更年期阶段的女性会表现出明显的‘心有余而力不足’，会频繁的忘记一些事情，并且还会伴有焦虑、烦躁等心理；在身体上，进入到更年期的女性群体大多都会出现内分泌失调、经期不稳定等情况，这类情况多是压力导致的作息紊乱；在变化上，最显著的问题就是衰老，这也是众多女性最关注的问题，不同于男性，爱美是她们天性，他们渴望自己保持年轻，对自己的外在会予以更多的关注。

当然，除了这些常识外，女性朋友还要了解一些医学知识，例如处于更年期前后的妇女，除了会出现高血压、冠心病等症状外，还会伴随一些心血管、泌尿生殖道疾病的并发症，此外，还会出现骨质疏松，这也就是为什么年长的女性会出现明显的“佝偻”。

延缓女性更年期到来的保健措施有哪些？

中年女性朋友在进入到更年期前以及进入到更年期后，要采取一些有效的保健措施。

1. 保持运动。

常言道：运动可以使人年轻，这句话并不是没有科学根据的，研究结果表明，运动可以活络气血，并且帮助各器官

进行吸收，汲取更多的营养；此外，运动可以提高人的免疫力，中年的妇女除了精神上表现出一定的疲惫，在身体机能上，也会出现神经系统以及各器官功能下降的情况，因此，保持运动是非常有必要的，但是需要特别注意的是，要确保每天或者定期坚持做运动，“三天打鱼两天晒网”的行为不仅不会发挥正面作用，还有可能因为突然的猛烈运动导致大家肌肉拉伤。运动的种类有很多，例如跑步、散步、打球以及游泳，其中的任何一种运动都有着其一定的优势和功能，因此，女性朋友在选择运动种类时也要结合自己的实际情况进行挑选，避免因不熟悉或者不适合做无用功。不管是多久做一次运动，做什么运动，大家需要谨记的一件事情就是一定要坚持，短期内尤其是几天的运动是发挥不了什么作用的，既然选择了就要坚持下去。



2. 健康饮食。

中年的女性会更加注重自己身体的补养，这是没有问题并且合乎常理的，但是在选择营养补品时要明确其中的成分，一些对生理机能有影响的事物以及成分要尽量避免。由于年龄增加，各项器官功能退化，广大女性朋友一定要善待自己的肠胃，避免油炸辛辣食品，尽最大可能实现健康饮食、膳食均衡。女性可以通过很多渠道来了解均衡且健康的营养膳食，例如看电视、读书或者咨询医生以及营养搭配师。如果女性本身的身体状态就很健康，在日常的饮食中只需要注意少糖、少盐、低脂以及高纤维素等即可，尤其要注意减少腌制食物的食用，因为腌制的事物会含有大量的盐，而大量且长时间堆积的盐会导致人们血管硬化，引发后期的一些心脑血管疾病。此外，更年期前后的女性可以定期服用一些防治骨质疏松的非激素类药物，例如补钙的钙剂，补充维生素的维生素D、降钙的降钙素，这些药物的功效各不相同，在服用之前可以咨询医生或者再三确定，避免风险的出现。

3. 控制情绪。

中年的妇女在生活中会面临很多的问题，这些问题会对

(下转第105页)

针灸前后有讲究

李锐涛

都江堰市中医医院 611800

【中图分类号】R245

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2020) 12-105-01

一、为何针灸前后有讲究？

提到针灸，大家都不陌生，作为中华民族传统的医学中的一项重要的诊疗方法，针灸在我们日常的中医治疗过程中十分常见。很多经常进行针灸治疗的患者可能认为，只是单纯地找到专业的中医师进行针灸，按照相应的穴位和一定的时间进行针灸治疗，同时对不同的病症运用不同的针灸疗法即可达到预期的诊疗效果，然而很多患者往往忽视了针灸之前的准备工作和针灸之后的注意事项。因为针灸是一个前后连贯的治疗过程，不仅仅是针灸治疗过程本身的问题，而是应当注意针灸诊疗活动进行之前和针灸诊疗工作结束之后的准备和预后工作，还有针灸前后的自身的保养和恢复。如果忽视了针灸前后的准备预防和保养预后工作，则会使针灸的诊疗效果往往达不到广大患者们原有的预期，不能充分地发挥针灸的治疗作用。因此，为达到良好的治疗效果，参与针灸治疗的患者必须在针灸前后都要注意一些相关事项，所以说针灸前后是有讲究的。

二、针灸前后应当注意什么？

1. 针灸之前要注意自身的身体状况，比如饮酒之后喝醉酒的人切忌进行针灸治疗，因为醉酒状态和酒精会对经络和穴位产生不好的影响，甚至导致相反的治疗效果。还有过度劳累的人和神经非常紧张的人，还有没有吃饱饭处于空腹状态的人都是不能进行针灸治疗的。

2. 年龄较大的人在针灸的时候也应当格外注意。老年人因为其自身年龄原因导致了身体比较脆弱，所以说给老年人做治疗的时候务必要选择好恰当地体位，这样可以充分预防老年人晕针，进而避免出现晕针的症状。

3. 在对患者针灸治疗的过程当中，如果患者自身觉得产生了头晕恶心的症状，针灸医生就应当必须立刻将针拔出体外，让进行针灸治疗的病人平卧一下，稍作休息即可好转，还有几种情况就是遇到针灸患者有出血倾向的，皮肤有破损的，还有恶性病变的，都是不能进行针灸治疗的，针灸只会

加重其病情。

4. 对于怀孕妇女前来针灸的也要注意，孕妇进行针灸治疗的时候，治疗医生应当注意手法，务必轻柔，防止伤及胎儿。还有很多穴位是不能用针扎的，比如说合谷穴，就不能用针灸，因为一旦用针，很容易引发孕妇产生宫缩。

5. 针灸治疗的场所环境也是很有讲究的。在给患者进行针灸治疗的时候，需要诊疗场所应当处于相对封闭的环境，避免产生对流风给患者带来受风等不良影响。在针灸医生为病患人员治疗结束以后，针灸患者务必要注意自身衣物防寒保暖，避免受到寒凉之气入侵，同时也要注意保养休息。特别是在春天和入秋之后等变换的季节，患者还应当注意的就是在针灸之后的洗澡问题上，一定要掌握好时间，要等待针眼闭合之后才能洗澡，大约需要在针灸之后三分钟到五分钟左右的时间，针眼就可以充分闭合了，如果在针眼未闭合之前洗澡，则会受寒凉潮气入体，影响身体健康。

三、结束语

总而言之，在针灸之前，针灸医生应当注意每个针灸患者自身的身体状况和处境。比如是不是醉酒之人？是不是身体非常虚弱且非常劳累的人？是不是处于非常饥饿状态的人？又或是身体状况较为脆弱的中老年人。还有对于孕妇针灸要格外的注意，从对待孕妇的针灸手法以及孕妇在针灸过程中的穴位上都应当十分注意。在针灸治疗之后，患者和医生也应当注意很多事项，针灸过程中的环境也十分重要。还有针灸之后的季节变换等导致的保暖问题，尤其是针灸后沐浴的时间上要格外注意。以上都是我们在针灸前后应当注意的问题，所以看似过程比较单一的诊疗其实蕴含着大量的中医针灸知识，针灸之前的自身判断和环境预防，以及针灸之后的自身养护和其他注意事项都是大有讲究的。只要我们充分认识到针灸前后的注意事项，能够结合自身条件和周围环境去积极有效利用好针灸这一古老而高深的中医诊疗方式，就一定能够在更多的患者身上取得非常良好的针灸诊疗效果。

（上接第104页）

她们产生一些影响，轻者会导致焦虑、急躁的心情出现，严重的话会脾气暴躁、情绪失控，因此，保持稳定的心态，并且科学、合理的控制情绪是非常有必要的。当然，控制情绪并非一件易事，因此，女性朋友还是要多了解情绪失控以及过度压力会产生的危害，例如内分泌失调，经期紊乱、血管舒缩等，这些状况可能长时间的跟随自己，并且导致其他并发症的出现。在日常生活中，遇到令人急躁或者倍感压力的事情，要先自我调节，深呼吸是有效的调节方法之一，如果觉得自己确实不能解决，当事人可以找到他人或者心理医生请求帮助，一定的精神治疗和心理治疗是有必要的，当然，我们也不能

依赖纯粹的精神治疗。大家常说“解铃还须系铃人”，因此，在接受了他人的引导和帮助后，女性还是要自己进行心理疏导和暗示的，并搭配一些药物，例如可以选择一些调节神经功能的药物，但是要谨遵医嘱，避免过量服用。

4. 沟通交流。

进入到更年期的女性还有一个原因是缺少和另一半以及子女的沟通，遇事习惯自己承受，这样是不利于身心健康发展的，更加不利于家庭良好氛围和环境的形成，更年期综合征严重时，女性会比较暴躁，在言语上或者行动上很有可能伤害到他人，因此，及时的沟通以及良好的家庭氛围是非常有必要的，家人也要密切关注她们的动态。