更年期是個防病“窗口”

更年期是很多女性心裏的一道坎，因爲它意味着身體健康狀況將遭遇大幅滑坡。但最近，英國更年期協會成員佐伊·謝德爾博士、倫敦國王學院女性與兒童健康系教授賈妮斯·萊德在《柳葉刀》雜志上聯合發表的一篇觀點性文章稱，女性應當以積極態度看待更年期變化，并將其當做一個以新活力重整生活、人際關系和未來目標的機會。

更年期是自然的生命過程

更年期指從開始出現絶經趨勢直至最後一次月經的時期，通常發生在45~55歲，歷時長短不一，醫學上叫做“圍絶經期”。據估計，超過75%的女性在更年期會出現不適癥狀，有時還會影響到生活質量和人際關系等。

月經是卵巢功能的一面鏡子。首都醫科大學附屬北京婦産醫院婦科内分泌科主任阮祥燕告訴《生命時報》記者，更年期女性早期卵巢功能衰退，會出現月經紊亂，而後逐漸走向停經。在此過程中，卵巢分泌的甾體激素尤其是雌激素水平

降低，女性能直接感受到諸多身心變化：軀體不適方面，最常見潮熱、盜汗、腰背疼痛，或因夜尿增多、頻繁起夜影響睡眠，或因生殖道幹澀導致性生活不適;外貌身材上，皮膚變薄、彈性變差，出現細紋，乳房明顯下垂，體重突然增加;而缺少雌激素的保護後，部分疾病的患病風險也會增加，比如，心血管疾病、内分泌疾病、骨質疏鬆癥等。除了軀體不適外，受到激素變化和樣貌身材改變影響，更年期女性易出現較大的情緒波動，以致煩躁、抑鬱、焦慮等，常表現爲愛嘮叨、易發怒。

上述問題聽起來很可怕，但每位女性都應當意識到，更年期是一個自然的生命過程，它可能帶來一些身心不適甚至疾病過程，却并非不可控。阮祥燕説，卵巢功能衰退不可逆轉，對于更年期癥狀嚴重的女性，目前最主要的治療方式是激素替代療法，可通過補充雌激素、孕激素，達到緩解不適、提高生活質量的目的。

忽視與過度擔心都不可取

《柳葉刀》評論認爲，因對更年期認知不足，大部分女性選擇在痛苦中沉默地度過這一階段。英國慈善組織福西特協會曾對本國4000多名圍絶經期女性進行過一項調查，結果發現，45%的女性没有向醫生咨詢過自己的更年期癥狀，31%的女性表示需要多次預約醫生才能得到正確診斷，僅39%的女性在知道自己正經歷更年期時，會立即接受激素替代療法。由此帶來的問題是，約1/10女性因更年期而離職。面對更年期，還有一部分女性表現得過度焦慮和擔憂，再加上缺乏科學認識，擔心激素替代療法的副作用，不願意用藥。這樣一來，她們易被虚假信息誤導，反而選擇使用不合格的所謂“更年期保健品”。

南方醫科大學中西醫結合醫院婦科副主任醫師張麗華認爲，對更年期的忽視或過度擔心都不可取，前者是放任生活質量下降，後者則會加重恐慌和焦慮情緒。就像《柳葉刀》評論所説，長期以來，更年期在社會中都暗含一些負面含義，但女性的價值不應以生育能力的終結來評判。相反，更年期衹是女性生命中的一個特殊階段，衹要科學對待，就可能成爲一個新的開始，讓女性在進入絶經期後也能過上健康和卓有成效的生活。

絶經後的生活并非一無是處

女性在更年期經歷的各種不良反應，不會讓絶經後的生活徹底變灰暗。調查發現，少數女性也向研究者報告了更年期給自己帶來的一些積極結果，比如，不用經歷每個月固定幾天的身體不適，不需要在性生活中采取避孕措施。除此之外，絶經後減少的“麻煩”可能還包括以下幾個方面：

失血性貧血可能得到糾正。阮祥燕説，有些女性會因月經量較大導致貧血。絶經後，每個月固定的失血情况没有了，如果能够配合飲食調整，失血性貧血問題就有可能得到糾正。

激素依賴性疾病風險降低。張麗華説，有些婦科疾病與激素有關，比如子宫内膜异位癥、子宫肌瘤、一些子宫内膜病變，以及乳腺問題等。絶經後，雌激素水平低落，上述疾病的風險就有可能隨之降低。

心理上更傾向于做自己。英國《每日郵報》網站不久前刊登美國加利福尼亞大學女性情緒與激素診所創始人、精神病學家盧安娜·布裏曾丹的文章，論述了雌孕激素對女性大腦的影響。她認爲，

女性在外表上極度渴望外界認可，相較于男性更傾向隱忍個人看法等表現，都與雌孕激素的分泌有關。絶經後，女性反而更傾向于坦然做自己。

一個重塑自我的機會

英國更年期協會、皇家婦産科學院和内分泌學會于6月10日發布的一份聯合聲明强調，有必要對正在經歷更年期的女性，采用全面和個性化的方法，以便她們能够在治療和護理方面做出明智决定。

阮祥燕也强調，女性進入更年期後，關鍵是遵醫囑進行保健治療和管理，在有必要使用激素替代治療時，不要盲目抗拒。張麗華則表示，除了激素替代療法，中醫藥在緩解更年期癥狀方面具有獨到之處，但必須辨證施治。另有研究發現，音樂療法對部分更年期女性有效，可選擇自己喜歡的舒緩音樂，幫助平復焦躁情緒。需要提醒的是，市場上能見到很多“更年期保健品”，選擇使用時必須擦亮雙眼。

張麗華説，更年期女性在社會角色上也進入了人生的另一個階段，家庭較爲穩固、工作獨當一面、育兒壓力减少，外界的這些良性因素有可能抵消掉一部分更年期造成的困擾。因此，在積極緩解更年期不適之餘，女性更應樹立自信，坦然看待改變，重新塑造自我。

抓住防病窗口。女性絶經後，雖然心血管疾病、内分泌疾病等的患病風險升高，但《柳葉刀》糖尿病與内分泌學雜志6月刊登的一系列文章認爲，更年期也是積極行動起來，對相關疾病預防和篩查的一個機會，衹要抓住這個“窗口期”，就能降低風險，使女性壽命更長、更健康。

發掘真實渴望。當女性不再受限于外界目光，更易于發掘内心的真實渴望。比如，一條裙子好不好，不需要再徵求老公、子女的看法，依照自己的感受作出選擇即可;那些曾經因爲忙于工作和照顧家人被耽誤的愛好，都可以“撿起來”，滿足并取悦自我，對緩解更年期困擾也有益處。

撒手兒孫瑣事。盧安娜·布裏曾丹説，受激素作用影響，相比男性，女性有着更强的“照顧他人”的本能，特别是“爲人母”後。這種能力或許是强大的，但也會讓人筋疲力盡。進入更年期後，女性依舊會操心兒女，但鑒于子女早已長大，應盡可能忽略大腦中作爲母親的部分，不必過度幹涉孩子的生活。

經營社交關系。退休後，其他社交關系如何，將對更年期女性的健康和生活産生直接影響。盧安娜·布裏曾丹認爲，閨蜜聚會能滋養大腦，那些每周與閨蜜外出兩次的女性，比没有閨蜜的女性活得更長，與3個以上閨蜜聚會的效果更好。因此，閨蜜可以成爲女性晚年幸福的秘密武器。

咖啡因過量，越喝越焦慮

咖啡、奶茶、能量飲料……這些富含咖啡因的飲品深受不少人喜愛。但解放軍總醫院原主任營養醫師劉慶春提醒，這類食物對有些人來説暗藏健康隱患。

咖啡因之所以讓人着迷，主要在于它能讓中樞神經系統産生興奮感，并削弱疲勞感。劉慶春介紹，攝入咖啡因其實并不能消除疲勞，衹是通過某種方式暫時阻止了疲勞信號傳遞到大腦，當咖啡因代謝完畢，疲勞便會卷土重來。并且，當機體處于過度疲勞狀態時，繼續喝咖啡便不再有效。劉慶春强調，雖然研究顯示，咖啡因對健康有一定的積極作用，但如果大劑量或長期攝入咖啡因也會帶來一定的健康風險，比如可導致咖啡因上癮或出現神經過敏、易怒、焦慮、肌肉抽搐、失眠等一系列身心不良反應以及消化性潰瘍，戒除或脱癮時則會引起短期的頭痛等癥狀。

國家食品安全風險評估中心確定健康成人的咖啡因安全攝入量爲每天400毫克，18歲以下未成年人的咖啡因安全攝入量爲每千克體重2.5毫克。所以攝入含咖啡因的食品或飲料時，注意觀察産品標示的咖啡因含量，避免産生依賴。除咖啡、奶茶、能量飲料外，咖啡因還天然存在于多種食品和飲料中，比如茶及茶飲料、巧克力及巧樂力制品、可樂等；一些處方和非處方藥物，如感冒藥、减肥藥、利尿劑和興奮劑等也可能含有咖啡因。近期深圳市開展的一項關于咖啡類飲料的消費調查發現，現制現售的咖啡飲料中，每杯（大杯）咖啡的咖啡因含量約爲106~333 毫克，其中美式平均每杯含213毫克，拿鐵161毫克、摩卡195毫克。茶的咖啡因含量相對較低，有調查顯示，一杯235毫升的紅茶（中等濃度）平均含有47毫克的咖啡因，一杯緑茶爲20~45毫克。一聽330毫升的可樂含咖啡因34毫克，100克的黑巧克力（可可含量85%）含咖啡因195毫克（可可含量越高，咖啡因越多），一罐250毫升的紅牛含50毫克咖啡因，一袋速溶咖啡也含50毫克，一大杯絲襪奶茶最高可達350毫克。

雖然在安全限量内攝入咖啡因對人體無害，但一些特殊人群還是要盡量遠離。一是孕婦及哺乳期婦女，應避免或盡量少攝取咖啡因，一天不要超過200毫克，以免影響胎兒或嬰幼兒發育。二是低鈣飲食或鈣質偏低的中老年女性，因爲大量攝取咖啡因會加速骨骼中鈣質流失，增加骨折風險。三是青少年和兒童，以免影響睡眠和生長發育。四是腸胃不好、失眠以及對咖啡因比較敏感的人，以防引起不適。

花式面條，關鍵看添了多少

鷄蛋面、粗糧面、蔬菜面……如今，市場上面條的花樣越來越多，有的包裝上帶整顆鷄蛋，有的是一大把蔬菜、整根玉米或者一小堆蕎麥，讓人乍一看上去就覺得非常健康，但面條營養是否與它的名字相符呢？

雜糧面條，如蕎麥、燕麥、黑米、薏米面條。優點：用部分雜糧替换小麥粉，可以提供更多的B族維生素、礦物質、膳食纖維等營養成分，及酚類等有益健康的植物化學物。飽腹感更强，對控制食欲、控制血糖、改善血脂异常、改善便秘，都有幫助。缺點：并非所有雜糧面條裏的雜糧添加量都足够，例如蕎麥面條中蕎麥粉的添加量，低的衹有百分之幾。適合人群：肥胖、高血糖、高血脂、便秘等人群。選購：1.看配料表，選有標注雜糧含量，且添加量高的。2.看營養成分表，選鈉低的。

雜豆面條，如緑豆、紅豆、鷹嘴豆面條。優點：1.用雜豆替代部分小麥粉，可以提供更多蛋白質、膳食纖維、B族維生素。例如，鷹嘴豆中蛋白質含量（21.2%）是小麥粉（12.4%）的1.7倍，膳食纖維含量（11.6%）是小麥粉（0.8%）的14.5倍。雜豆中富含谷類蛋白質缺乏的賴氨酸，與谷類搭配，可以起到很好的蛋白質互補作用。2.雜豆類升糖指數較低，對血糖影響較小。3.與小麥、黑麥、大豆相比，雜豆（如鷹嘴豆），致敏風險較低。缺點：可能口感上没那麽細膩。適合人群：需要控制血糖、體重、有便秘困擾等人群。選購：1.看配料表，選有標注雜豆添加量，且添加量高的。2.看營養成分表，選鈉低、膳食纖維高的。富含膳食纖維的標準是，每100克面條，膳食纖維≥6克。

鷄蛋面條，也稱蛋面、全蛋面、鷄蛋風味挂面等。優點：口感更筋道。如果加的鷄蛋較多，的確可以豐富面條的營養，如優質蛋白質、脂溶性維生素、礦物質，類胡蘿卜素、磷脂等有益健康的成分。缺點：鷄蛋添加量往往不高，有些鷄蛋面條中，加的鷄蛋還没有加的鹽多（配料表中食用鹽排在鷄蛋前面），這樣的鷄蛋面條没有任何營養上的優勢。適合人群：所有對鷄蛋不過敏的人。選購：1.看配料表，選有標注鷄蛋添加量，且添加量高的，不要選鷄蛋排在食用鹽後面的；2.看營養成分表，盡量選擇蛋白質高，鈉低的。

蔬菜面條，如菠菜面條、胡蘿卜面條、南瓜面條等。優點：色彩豐富，有助于增加食欲。缺點：蔬菜面條中的維生素C容易在加工過程中流失，β胡蘿卜素見光容易分解。更重要的是，蔬菜粉添加量不高，一般都不超過5%，超過10%更是難見，這樣的蔬菜面條，營養跟普通面條没有太大區别。適合人群：對吃飯缺乏興趣，需要用色彩勾起食欲的人。選購： 1.看配料表，選有標注蔬菜粉添加量，且添加量高的，不選加入香精、色素的。2.看營養成分表，選鈉低的。

兒童面條，如粒粒面、蝴蝶面、碎面等。優點：形狀多樣（如：蝴蝶、星星、海螺等），有助于激發寶寶吃飯興趣；比成人面條更細、更短、更柔軟，方便寶寶咀嚼；往往會强化各種營養素（如：維生素A、鈣、鐵、鋅等）。缺點：價格較高。適合人群：兒童。選購： 1.看配料表，選没有額外加白砂糖、食用鹽（尤其是對于1歲内寶寶）、香精、色素、防腐劑的。2.看營養成分表，同款産品選鈉含量低的。低鈉的標準是，每100克面條，鈉≤120毫克。3.留意標簽上標注的致敏信息。

麥芯面條，也稱麥芯挂面。優點：顏色白亮净透，口感爽滑細膩。缺點：因所用的面粉，取自靠近麥芯部位胚乳，精度高，B族維生素、礦物質、膳食纖維等含量較低。適合人群：對面條口感有特殊要求的人。選購：1.從營養角度，推薦選擇雜糧面條，而非麥芯面條。2.看營養成分表，選鈉低的。