

生活周刊

宗元中国
海丝泉州

19版 温陵志/
泉州“石语”山海传奇

20版 创意/侨文创跨境出圈 侨故事四海传播 21版 品味/蟳埔女金饰传承独特文化 22版 养生/出伏热未消 五招应对“秋老虎” 23版 食疗/菌菇是个宝“混搭”效果好 24版 茶道/多维布局开拓新茶饮蓝海

更年期来“敲门”



积极锻炼身体,保持心情愉悦,更年期并不是无法逾越的难关。(罗倩雯 摄)



▲ 积极调整心态,从容地度过更年期。(CFP 图)



▲ 更年期可选择瑜伽等运动,保持身体健康。(CFP 图)

本报讯 (融媒体记者李菁)日前,我国首部专为更年期女性量身打造的科普指南——《更年期患者指南》正式发布。女性进入更年期后,往往面临身心双重考验。然而,由于社会认知的局限、专业资源的匮乏等现实原因,不少人只能依靠“忍”和“熬”度过这一阶段。指南的推出,为更年期女性答疑解惑,助力重塑健康认知,有效促进更年期保健知识的普及与传播。

对于许多女性来说,更年期来得比预期的要早一些。40岁后,一些“不对劲”的

信号就悄悄找上门。明明在家门口反复确认过门锁已锁好,开车出去不过5分钟,却心神不宁,非得调头回去再检查一遍才安心;有时是记忆力突然“短路”,本想收衣服,走到阳台却对着衣服发愣3分钟,想不起自己到阳台要做什么;一觉睡到日上三竿成为一种奢侈,即便凌晨2点才入睡,也不会错过早晨6点的阳光;在人多喧闹的场合,突然升起一股无名之火,忍不住想发脾气;在凉风习习的夜晚下楼丢个垃圾,不过5分钟时间就全身燥热难

耐,汗湿衣衫……这些看似琐碎甚至莫名其妙的瞬间,其实是身体发出的警报,提示更年期这位“不速之客”已悄然来临。

社会对女性更年期的关注度正逐步上升。越来越多人开始关注女性在这一特殊生理阶段的健康问题,并希望通过科学干预与社会支持体系的完善,帮助她们平稳度过这一人生转折期。今年3月,由知名主持人李静发起的首部公众人物视角更年期科普纪录片《看不见的更年期》在短视频平台上线。纪录片全景呈现了更年期女性遭

遇的生理波动与情绪困境,并邀请国内外一线医学专家,分享科学应对更年期的方法及健康生活方式。同时,影片探讨了更年期女性的家庭关系,以及社会应如何为这一群体提供支持。

女性更年期并不是无法逾越的难关,科学的应对方式能够让这段特殊时期变得从容可控。当身体出现潮热、失眠、情绪波动、关节疼痛、记忆力减退等症状时,应及时到妇科内分泌专科就诊,通过专业检查评估激素水平,在医生指导下选择适合的

干预方案。日常生活中,坚持规律运动,可选择快走、游泳、瑜伽或力量训练等;饮食遵循营养均衡原则,摄入足量蔬菜、优质蛋白与适量粗粮等,避免不规律进食;保持规律作息,确保充足睡眠。同时,学会与家人坦诚沟通身体和情绪的变化,说明情绪波动并非无理取闹,从而获得家人的理解与支持,让情绪有处安放。接纳变化,主动应对,积极调整生活方式与心态,从容地度过这一阶段。

(相关报道见第十八版)



□本期执行:融媒体记者 张君琳

守护土壤 科普同行

20世纪60年代,我出生于德化县一个叫猛虎的小山村。中考时,我考入德化一中高中部,成为当年赤水中学唯一被录取的学生。虽然父亲早逝,但在母亲以及多位老师、长辈的悉心关怀下,我考上了福建农学院土壤与农业化学系,学习土壤学和植物营养学,命运让我与从小熟悉的土壤结下不解之缘。

土壤是重要的战略性资源,它决定着粮食的营养、产量和质量,是人类食物和营养的重要来源。在长期从事土壤研究的过程中,我发现人们对日常生活中接触的土壤知之甚少。2013年开始,我逐渐将工作重心从科研转向对土壤的科普传播工作,在《南方都市报》开设“舌尖上的重金属”专栏、在《东方早报》开设“生活中的土壤学”专栏,并创建了土壤科普公众号“土壤观察”。此外,我在全国各地举办了多场面向不同群体的土壤科普讲座。江苏常州一位合作社朋友曾将

我的文章用方言录制,并在村里的大喇叭中播放;去年我到母校德化一中举办《我的土壤缘》科普讲座,深情演唱了自己参与作词的歌曲《我们的土壤》,与师生互动,这些经历激发了我进一步探索不同地区科普方式的灵感。

土壤学是小众科学,但土壤与每个人的健康息息相关。作为一名土壤科普工作者,要把土壤相关的粮食安全问题传播给大众,不是一件容易的事情,因为写下的每一段文字、说出的每一句话都需严谨准确。这些年,我通过文章、视频、漫画、演讲等多种形式,向大众传播“只有健康的土壤才有健康安全的粮食”理念,同时也在各地积极从事土壤改良的科研工作。当大家将我在科普中获得的知识应用于实际生活中时,我感受到最大的职业乐趣与满足感。

近年来,在泉州开展土壤科普事业的过程中,我同步进行了相关检测工作。泉

州与全国多数城市相似,伴随工业化的发展,过去数十年间普遍存在过量施用氮磷钾化肥的现象,致使土壤呈现酸化趋势且养分失衡。由于单纯依赖化学肥料而未配合有机肥施用,导致土壤有机质含量显著下降、结构板结化严重,这不仅破坏了土壤生态系统的稳定性,还降低了化肥的有效利用率,推高农业生产中的土壤改良成本。因此我们要从土壤健康做起,重建土壤生态系统。

今年7月,中国土壤学会科普工作委员会与石狮市锦尚镇奈厝前村合作,在锦里小学建设乡村土壤科技馆,旨在使其成为土壤科学家精神的宣传者、土壤科学知识的传播者、土壤健康的实践者以及乡村振兴的助推者,得到石狮市政府、市政协、科协等的关心和支持,多家单位成为指导、支持和协作单位。

未来,中国土壤学会科普工作委员会将

在条件合适的区域建设乡村土壤科学馆,通过宣传土壤科学家精神、展示土壤的前世今生、举办土壤实体展览、建设土壤方言多媒体馆和土壤科普图书馆、建立健康土壤培育和示范推广的研学基地等方式,将土壤科普常态化、落地化,推动和促进土壤的健康和发展。同时,通过建设示范性农田基地,满足农民对专业知识的需求,让农民直观体验并掌握恢复土壤功能的实用技术。

今年8月,我向母校德化一中捐赠了以生动文字和图片讲述土壤故事的书籍《鲜活的土壤》,通过校园科普活动引导学生关注土壤、热爱土壤,期待土壤健康的落地化行动激励更多种植户的学习借鉴,促进土壤生态的可持续发展。

土壤承载着万物生长的希望,我愿意做土壤永远的“代言人”,通过科普传播让更多人懂得珍惜土壤、守护土壤,为土地的未来注入生机与活力。



陈能场,中国科协土壤环境科学传播专家团队首席专家、中国土壤学会科普工作委员会主任、农业农村部耕地质量建设专家指导组成员。