

科学饮食、改善睡眠、合理锻炼、调节情绪、按时体检 献给妈妈的“健康礼物”



5月10日是母亲节,常年操劳的妈妈睡得踏实、腰腿有劲、心情舒畅是儿女们的心愿。然而,生活里有不少母亲为了不让子女担心,往往是小毛病熬一熬、不舒服扛一扛,殊不知,这样反而会酿成大问题。尤其是40岁以上的女性,身体悄悄进入生理转变的关键期,容易出现激素波动、骨量流失、睡眠质量下滑、陷入情绪内耗,各种“亚健康”症状找上门。

对母亲的关爱,不仅是在节日为她们送上康乃馨和礼物,更应当关注她们的健康。本期养生堂邀请全国老中医专家、主任医师林禾禧和泉州市医药研究所所长、主任医师洪如龙为妈妈们提供专业的养生建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

身体机能“换挡” 更年期烦恼多

45—55岁,是每位女性的健康分水岭,也就是大家常说的更年期。有些女性到更年期会出现焦虑的情况,洪如龙提醒,这不是生病,更不是人突然“变老变差”,只是体内脏腑气血和雌激素平稳回落,全身各项机能同步调整,属于正常生理过渡期。林禾禧表示,研究显示,虽然90%的女性在更年期会有一些症状,但大部分症状较轻,有的症状在三到四个月内就会消失,完全不用恐慌,一般也无须治疗。

很多女性到了这个年纪会莫名其妙地感到难受,洪如龙认为,这些情况是生理上的原因,不是矫情。在更年期,女性的骨头会悄悄变脆,绝经后五年是骨量流失高峰期,以前拎重物、爬楼梯不费劲,此时却动不动腰酸背痛、膝盖发软,这些都是骨骼发出的预警信号。血管韧性也会变差,血压、血脂、血糖容易忽高忽低,如果常年操心、熬夜、情绪压抑,心脑血管负担也会悄悄加重。更年期女性的情绪容易不受控制,如突然烦躁、夜里翻来覆去睡不着,情绪莫名低落,这些情况不是因为性格变差,而是内分泌紊乱了。此外,整个人也容易疲惫乏力、脸色发暗、换季时容易感冒,其实,就是气血跟不上,脏腑运化节奏变慢了。

更年期是女性生理机能的“换挡期”,此时要更注重养生。林禾禧建议,这段时间不要乱吃药、瞎进补,应根据身体变化科学调养,平稳过渡,让精气神、身体素质慢慢回弹,后半辈子的健康底子全靠这几年好好养。

进补别乱花钱 “贵的”不如“对的”

一到过节,很多人扎堆给妈妈买阿胶、燕窝等滋补品,结果钱花了不少,却没有起到很好的养生作用,有的因体质不合,还容易导致上火,加重脾胃负担。医生建议,中年女性养生,补足刚需营养、均衡三餐,比盲目进补高价补品更科学,家常食材就能养出好身体。

绿色蔬菜,搭配豆腐、豆干、小鱼干。女士们应多在太阳底下活动,最佳时间是每天9点、16点出门,晒15分钟到20分钟太阳,不用暴晒,身体就能合成维生素D,帮助钙质吸收。需要注意的是,骨头汤含有大量的油和嘌呤,钙含量不高,几乎补不了钙,别再天天炖给妈妈喝了。

富含维C的果蔬一起吃,补铁效果直接翻倍。每周可食用两三次红枣瘦肉汤、杂粮五红粥,这类养生膳食温和温补不燥热,全家都能喝,适配绝大多数妈妈的体质。

第三件事是三餐清淡,少油少盐少糖。洪如龙建议,每天的食盐摄入量应控制在5克以内,少吃咸菜、腌肉、重酱料;戒掉奶茶、蛋糕、含糖饮料,嘴馋了吃应季鲜果;炒菜多用蒸、煮、清炖的烹饪方式,少油炸,少红烧。养成两个好习惯:早餐一定要吃鸡蛋、杂粮、主食,别只喝一碗白粥凑合;每天吃一小把原味坚果,补充优质营养;多喝温水,少喝浓茶,少碰冰饮,脏腑代谢自然稳定,慢病自然远离。

睡好觉是大补 规律作息养人

调研数据显示,约七成的中年妈妈存在亚健康、气色差、浑身累等问题,根源不是缺乏营养,而是长期睡不好、睡不沉、熬夜。睡眠是性价比最高的养生方式,零花费、见效快,人人适合。

分泌、气血循环养护的黄金时段,长期晚睡熬夜,只会越熬越虚、越熬越烦躁、越熬脸色越差。每天稳稳睡够7小时到8小时,不熬夜、不赖床,身体状态自然就好了。

林禾禧分享了一些睡前放松的办法,改善入睡难、半夜易醒的状况。睡前一小时,放下手机、关掉短视频,因为蓝光会打乱睡眠节律;用40℃左右的温水泡脚10分钟,可在水中加两片生姜、一小把艾草,可放松全身、驱散寒湿;平躺之后,慢慢进行腹式呼吸,吸气4秒、呼气6秒,几分钟就能静下心来,轻轻松松睡个安稳觉。

中午一定要小憩20分钟到30分钟,别睡太久、别趴着睡。洪如龙认为,短短半小时午休,能平复血压、舒缓大脑疲劳、改善心烦乏力,下午的精气神直接拉满。

适宜温和运动 护腰膝护心脑

很多妈妈不爱运动,要么怕累,要么怕跑跳伤膝盖、伤腰。洪如龙表示,中年人的养生运动,主打低强度、不费力、易坚持,不用高强度锻炼,不用办健身卡,在家、在小楼下就能做。

运动的时候微微出汗、身上发热,能正常聊天,但没法大声唱歌,就是刚刚好的养生运动强度,可稳心肺、促循环、舒筋骨。

最重要的是千万别久坐。坐满一小时,必须起身活动五分钟,伸伸脖子、扭扭腰、踮踮脚、走两步。久坐不动,是颈椎病、腰腿发胖、腿脚浮肿、慢病找上门的“隐形元凶”,碎片化动一动,就能轻松规避大半健康风险。

每天花5分钟练点简单的力量动作,防骨流失、强肌肉。比如,靠墙静蹲、坐姿抬腿、简单弹力带拉伸、短时间平板支撑。坚持锻炼,能让腰腿更有力、体态更挺拔、

血液血脂更稳定,年纪大了也不容易摔跤、骨折。

心情明媚,健康常伴。

力量锻炼能防骨流失、强肌肉

每天留出“专属快乐时间”,放松心情。

每天喝一杯低脂牛奶,补充钙元素,护腰护膝。

每年按时做一次全套体检,健康问题早发现、早调理。

少内耗别硬扛 心情好身体好

医生常说一句话:“很多妈妈的病,都是憋出来、气出来、累出来的。”林禾禧强调,长期压抑情绪、凡事自己扛、遇事爱多想,最容易肝郁气滞、失眠长斑、乳腺不舒服、甲状腺闹毛病。养生先养心,心情舒畅,身体自然少生病。

把所有压力都扛在自己肩上。每天留出“专属快乐时间”,听听歌、散散步、养养花,和朋友聊聊天,好好放空自己,治愈身心疲惫。

学会放松,不用事事做到完美。家务不用全包、琐事不用全管,家人的事适当放手,别

两个简单的疏肝小方法,随时都能做:空闲时,轻轻按一下脚背太冲穴,每次按压一两分钟,烦躁情绪慢慢就散了;日常用几朵玫瑰加一点陈皮泡水喝,可理气解郁、温润不寒凉,好喝又养生,适配大多数女性体质。

每年按时体检 早筛查早防治

健康最好的保障,就是及时筛查、尽早防治。洪如龙提醒,40岁以上的女性,每年最好按时做一次全套体检,健康问题早发现、早调理,远比后期治病省心、省钱。

找专业医生指导调养;更年期如有月经失调、严重失眠、频繁潮热、情绪低落等情况,别硬扛,及时去正规医院妇科、中医科、内分泌科看看,科学安全调理。

基础项目要查血压、血糖、血脂、肝肾功能;女性专属项目别落下,妇科彩超、宫颈TCT+HPV筛查、乳腺彩超必做;45岁可以加查骨密度,50岁加查心电图、颈动脉彩超,全方位守住健康防线。

岁月无声,母爱有声。一辈子为家庭、为儿女奔波的妈妈,应当被好好呵护。这个母亲节,不用刻意追求仪式感,不用堆砌昂贵礼物,把这份靠谱、好懂、不费力的养生知识送给妈妈,让她好好吃饭、好好睡觉、好好放松、好好爱自己。愿天下所有母亲,身体硬朗、心情明媚,健康常伴,喜乐无忧。

本期医学指导

林禾禧 主任医师、全国老中医专家。从医以来,发表学术论文六十多篇,编著和参与编写出版12部中医著作,获泉州市科技进步一、二、三等奖,泉州市劳动模范。

主任医师,崇尚“人禀天地之气而生,治病求于自然”的理念,擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、咳嗽、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑功能。

洪如龙 泉州市医药研究所所长、中