

# 女人更年期是煎熬期，更是关键期，做好这几件事很重要

人的一生有幼儿期、儿童期、叛逆期、青春期、更年期……不同的时期有着不一样的表现，但是对于女性来说，最煎熬的时候莫过于“更年期”。

## 更年期是女人的“煎熬期”

处于更年期的女性，因为卵巢的退化，身体雌激素的分泌会逐渐减少，内分泌紊乱，身体器官和组织得不到足够的调节，可能就会因此产生不适症状。

哪些症状暗示，更年期要来了？

### ① 身材走形，四肢犯懒

身材走形，肚子上的赘肉越来越多，四肢犯懒感觉没劲，哪里都不想去，就想在家待着，在沙发上“葛优瘫”。

### ② 睡眠不好，夜尿变多

睡眠很差，总是睡不着，一闭眼就头疼，思绪到处乱飘。半夜三四点莫名醒来，想睡却再也睡不着。夜尿变多，一晚上跑三四趟，严重影响睡眠。

### ③ 情绪暴躁，容易生气

胸口总有一口气往外冒，总想对身边的人发火，老公、孩子经常挨骂，家中争吵不断，事后自己也后悔，但总是控制不住。

### ④ 不爱出门，比较消极

不喜欢出门，做啥都没兴趣，只想静静在家。心情异常低落，容易悲春伤秋，思想很消极，负面能量满满。

### ⑤ 皮肤变差，皱纹增多

皮肤毛孔粗大，满面油光，脸颊、眼尾、嘴角增添了很多皱纹，肤色暗沉无光，摸起来也没有弹性，松松垮垮。

更年期是女性身体上的变化还是很明显的，通常都能发现。这些症状可能是全身的，也有可能出现在局部，有轻有重，轻者一般会自行缓解。

此外，胸口疼痛、头疼、腹痛等，都是更年期女性常见的不适症状。一般来说，只要生活习惯规律，身体在适应了激素变化的阶段后，此类疼痛的情况会慢慢消失。

## 身体3处疼痛，警惕更年期带来的疾病

不过，50岁左右女性，身体出现疼痛情况，却并不一定都是正常的，一些异常的疼痛情况，依旧需要多注意。

### ① 骨骼关节疼痛——可能是骨质疏松

随着更年期到来，女性雌激素分泌减少，雌激素促进的钙质产出也会变少。

50岁左右的女性，身体普遍缺乏钙质，骨密度流失，骨质疏松的风险更高，从而引起身体各处骨骼关节疼痛的情况。

### ② 腹部寒痛——警惕宫寒症状

女性在50岁左右，多数会有腹部寒痛的情况。这是因为更年期前后月经相对混乱，子宫环境变得脆弱，导致寒邪侵入所致。

通常情况下，还会伴随腹泻，头痛，下肢水肿等情况出现。对于更年期女性来说，因为宫寒的存在，平时更要注意保暖，即使在夏天，也要尽量少吃寒凉食物。

### ③ 头晕头痛——贫血症状需要注意

更年期到来，女性内分泌紊乱，气血分泌受到影响，容易出现气血不足的情况。加上更年期月经不调，血气进一步损耗，女性很容易进入贫血症状。

如果50岁左右的女性，总是感觉自己有头晕，头痛的症状，则可能是贫血的表现。

## 更年期也是健康的“关键期”

对于女性而言，进入更年期意味着此时身体中各样营养物质的流失会加快，体内雌激素分泌不足，还很容易导致一些疾病的发生。

因此，更年期同样也是健康的“关键期”。平稳度过这段敏感的时期，健康和长寿也会随之而来。

### ① 要维持身材，不能让自己发胖

绝经后女性的腹部容易堆积脂肪，不仅从外表看来身材走样，还会给肠道、卵巢带来风险，对血脂和血糖的控制也非常不利。

因此，要维持好身材，没有运动习惯的人要养成健身习惯，每天至少运动30分钟；有运动习惯的人应适当增加运动量，针对腹部进行卷腹、平板支撑等锻炼。

### ② 要稳定血压，不能让血压波动

年龄增长会让血压问题慢慢凸显，令女性头疼烦躁，胸闷不适，还会影响夜间睡眠。应定期监测血压，发现波动，及时就医进行干预。

### ③ 要平衡饮食，防止贫血

因为盲目减肥和错误养生，部分女性会节食、每天吃素，容易造成贫血。再加上绝经前女性月经时多时少，也会流失太多的血液。应丰富饮食结构，适当补充动物肝脏和血制品。

### ④ 要学会调节情绪，多做喜欢的事情

有负面情绪时试着做些其他事，例如泡脚、看电视、出门走一走，不要烦恼太多，要丰富退休生活，走出狭窄圈子，多去看看自己没有见识过的事，学习新鲜知识。

### ⑤ 要定期进行妇科检查，及早发现

对于女性而言，更年期期间也是妇科疾病最喜欢找上门的时候。



## 更年期

因此，对于更年期的女性来说需要养成定期妇科检查的习惯，尤其是进行乳腺、子宫、卵巢等问题的排查。隔半年或者1年进行一次妇科癌症筛查。

除了以上这几点，更年期的女性更要保持规律的作息，有一个充足的睡眠，因为在夜间身体会分泌更多的雌性激素，有利于提高身体的免疫力，睡觉前可以泡泡脚，帮助更好的睡眠。

### ☆ 总结：

更年期是每一位女性的自然生理阶段，不要慌张，有一个良好的生活习惯和饮食习惯是基础，适当的运动还有朋友的陪伴是辅助，自己学会爱自己才是最重要的。

□来源：健康时报

## 施工公告

因金温丽高速东延线项目施工需要，根据《中华人民共和国道路交通安全法》规定，决定对G15沈海高速台州方向温州南枢纽至大罗山隧道南侧广场实施限制交通措施。具体事项公告如下：

1.管制时间：2022年9月21日至2022年12月31日全天施工；遇特殊天气如(雨天、台风、大雾等)顺延。

2.管制措施：  
沈海高速台向温州南枢纽至大罗山隧道南侧广场段车辆通过开口部K1754+700借道福向车道双向通行，至大罗山隧道恢复正常通行(根据车流通行情况，对货车实行限制通行)。

根据车流通行情况，适时启用南白象枢纽和万全枢纽分流，车辆可从温州南下高速，或者绕行就近高速公路。

届时，请过往车辆合理选择行车路线，关注导航软件、电台(FM93)和高速公路沿线可变情报板、标志牌的信息指引，或拨打12122服务电话咨询，并服从交警及现场管理人员指挥。施工造成不便，敬请谅解。

特此公告！

温州市公安局高速公路交通警察支队  
温州市交通运输综合行政执法队  
温州金丽温高速公路东延线有限公司  
2022年9月13日

## 义乌市交通运输局公告

当事人：吴×兵，身份证号341004197306131×××；地址：安徽省黄山市徽州区富溪乡光明村郑村78号；涉案车辆：浙G8K2C2。你未经许可擅自从事道路危险货物运输，本机关依据《中华人民共和国道路运输条例》第六十三条的规定，已依法对你作出行政处罚决定(金运政罚[2020]5120)。该处罚决定书公告送达已满15日，你一直未履行。依照《中华人民共和国行政强制法》第三十五条、五十四条规定，本机关依法向你送达《义乌市交通运输局催告书》(金运政罚[2020]5120)。因其他方式无法送达，现以公告送达。本公告自发布之日起，经过六十日，即视为送达。你应在送达之日起十日内履行义务，如对履行该义务有陈述、申辩意见，请在该期限内向本机关提出；无正当理由，逾期仍不履行该义务的，本机关将申请人民法院强制执行。

当事人：葛×旺，身份证号331023199007305×××；地址：浙江省天台县坦头镇大余村1组24号；涉案车辆：豫NKT886。你未经许可擅自从事道路危险货物运输，本机关依据《中华人民共和国道路运输条例》第六十三条的规定，已依法对你作出行政处罚决定(金运政罚[2020]5143)。该处罚决定书公告送达已满15日，你一直未履行。依照《中华人民共和国行政强制法》第三十五条、五十四条规定，本机关依法向你送达《义乌市交通运输局催告书》(金运政罚[2020]5143)。因其他方式无法送达，现以公告送达。本公告自发布之日起，经过六十日，即视为送达。你应在送达之日起十日内履行义务，如对履行该义务有陈述、申辩意见，请在该期限内向本机关提出；无正当理由，逾期仍不履行该义务的，本机关将申请人民法院强制执行。

当事人：程×发，身份证号：360281197311077×××；地址：江西省乐平市众埠镇黎家桥村436号；涉案车辆：浙GHT171。你未取得经营许可证从事出租汽车客运经营，本机关依据《浙江省道路运输条例》第七十一条第(一)项之规定，已依法对你作出行政处罚决定(金运政罚[2020]6044)。该处罚决定书公告送达已满15日，你一直未履行。依照《中华人民共和国行政强制法》第三十五条、五十四条规定，本机关依法向你送达《义乌市交通运输局催告书》(金运政罚[2020]6044)。因其他方式无法送达，现以公告送达。本公告自发布之日起，经过六十日，即视为送达。你应在送达之日起十日内履行义务，如对履行该义务有陈述、申辩意见，请在该期限内向本机关提出；无正当理由，逾期仍不履行该义务的，本机关将申请人民法院强制执行。

义乌市交通运输局  
2022年9月13日