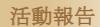
No. 1(9)

2009年9月25日第十九期

# 凝目攀入 黄腹囊 硫含



- ・旅日華僑華人代表座談会に参加
  - ・西園寺一晃先生講演会
  - ・新華僑華人会と懇親会

洪邵光教授养生观

女人每天保持8个1

女性养生之道

我的减肥经历

什么叫更年期

ギャラリー



# 旅日華僑華人代表座談会に参加

6月27日大使館主催の旅日華僑華人代表座談会が東京華僑会館銀座7Fにて開催されました。

この度は、第十一届全国政协港澳台侨委员会副主任、前中国侨联主席林兆枢一行5人が訪日され、新老華僑代表50名と意見交換をしました。座談会で林兆枢氏は、「做华侨华人工作、一是对华侨华人要有感情、二是对华侨华人的情况要了解、三是要为华侨华人办事情」と3情を主張し参加者からは拍手を送りました。当会は皆さんからのご意見をまとめ意見書「对国家侨务工作的一点要求」を直接林兆枢氏と大使館の于総領事に手渡し、同席された新老華僑代表からの好評を頂ました。当会では荘厳と姜春姫が代表で参加してきました。提案して意見書は以下のとおりです。

# 对国家侨务工作的一点要求

尊敬的林兆枢先生及各位同行人员:

对各位在百忙之中前来日本倾听旅日华侨心声,使我们感受到祖国对华侨的深切关怀,表示由衷的感谢!随着在异国的学习•工作和生活的时间的推移,很多关系到我们海外华侨的切身利益的问题日益突显出来。而国家现有的法律或规定无法有效的解决这些问题。因此,我们对国家的侨务工作产生了一些新的要求,这些要求总结起来有一下几点:

#### 一. 关于社会保险尤其是年金的问题

不少华侨有回国定居的打算,但因日本的年金制度需缴纳25年才有资格在65岁以后领取年金,因此中途回国,就等于放弃年金资格以及相当数额的已经交纳的保险费。而要参加国内的年金制度,又要从头交纳保险费。一部分人因年龄限制无法参加国内的保险。给华侨回国定居造成极大的障碍和损失。而日本和德国等国家缔结有年金条约,在一方的国家加入了年金保险后,中途可衔接到另一方国家的年金制度。现在日本的华侨有60万之多,居在日外国人之首,且还有增加的趋势。恳请国家考虑与日本政府协商,缔结同样的条约。

#### 二. 恢复华侨在国内的户籍和居民证

我们从中国出国前,在领取护照后,户籍被注销,居民证被没收。以至于现在回国时遇到诸多不便甚至歧视。我们认为,只要持有中国国籍,就应该享有和其他公民一样的权利,包括拥有户籍和居民证。

## 三. 关于华侨子女的问题

#### 1. 中文教育的问题

不论身处何地,都要让自己的孩子掌握祖国的语言了解祖国的文化,是海外华人的优良传统,也是海外华侨最关心最紧迫的问题之一。目前,国务院侨办已经给与了大力的支持和援助,做了大量的工作。对此我们非常地感谢。同时也感到仅靠周末的中文学校学习是非常有限的。希望有更多的机会让子女学习和了解祖国的语言文化。比如由侨办组织更多的冬夏令营,或在所在国和华侨社团利用假日联合举行集训等。

#### 2. 子女回国就学的问题

有些华侨被所供职的日本单位派往中国国内长期工作,也有些华侨自行回国定居,孩子们随父母也回到国内学习。这些孩子在国内的升学问题成了回国工作的华侨的很大的烦恼。国内不管是考高中也好考大学也好,对于刚回国不久的孩子们来说其门槛都很高。哪怕是很普通的学校,也因为语言的问题,很多华侨子女考不进去,只能再回日本继续升学或进入中国当地高学费的完全私立的高中学习。如果国内也采取类似日本对归国子女升学时的做法(不是单纯的在考试成绩上加5分或10分,而是另外有一个专门使用于归国子女的考试名额或评分方式),我想一定会有更多的华侨愿意在国内以投资经营或教育研究等各种方式有所作为的。3. 回国就职的问题

在早期出国的新华侨中,不少人的子女已长大成人。这些子女大多接受过良好的高等教育并且精通熟悉 2-3种语言文化。受父母影响,希望能在祖国发挥才智,但苦于不熟悉国内人才市场的情况。希望有相关的 部门给华侨子女和国内的用人单位牵线,组织华侨子女回国参观企业,帮助他们在国内进行就职活动。

#### 四. 关于选举权

身为中国公民,我们理所当然地人在异邦,情系祖国。祖国的一举一动,一喜一忧,都无不牵动着我们的神经。我们渴望参和全国人民一起参与祖国的社会生活,献技献策,表达自己的感受和意见。恳请政府参照日本等国的做法,使海外的公民也拥有神圣的一票。

以上是现阶段我们对政府侨务工作的一点要求,由于我们对国家的侨务政策和具体业务了解的不是很全面, 所以难免有言之不当之处,还请多多谅解和指教为盼。

今后,希望进一步增进我在日华人女性交流会和国家政协、侨联及侨办等相关部门的联系,建立经常性的 联络途径。

祝祖国繁荣昌盛!祝各位身体健康,工作顺利!

在日华人女性交流会 2009.06.27

# 西園寺一晃先生講演会

# 姜 整理

2009年7月18日(土曜日) 午後当会では工学院大学孔子学院にて西園寺先生を囲む講演会を渡辺精子氏のご協力を得て、「近年来日本社会の変化ー日本の現状と右傾化」を題として円満に行われました。先生は日中の関係を囲む世界の国際情勢を含め当時の状況をわかりやすく経済の話も入れながら話をしてくださいました。

1時間ではとても足りなく、戦後1949年から1972年中日国交正常化までの23年間、中日国交に貢献した民間人、華僑の皆さんの努力した部分はまだ聞くことができないまま終わってしまいました。ここの部分は次の機会に譲ることにしました。講演終了後はお礼としてお花束をさしあげました。

当日、会の参加者は李宏、王婕、徐寧、庞鈴、村林、黄蔚、李艶、李虹、田夢媛、姜春姫以上 10名です。

以下は当日の式次第と先生のプロフィールです。

# 西園寺一晃先生講演会式次第

(2009.7.18 PM2~4時まで)

1.司会:始めの挨拶 李宏

2. 代表挨拶: 姜春姫

3. 司会:西園寺先生のプロフィールご紹介

4. 講演: 西園寺一晃氏 テーマ

「近年来日本社会の変化一日本の現状と右傾化」

5. 質問・意見交換 (進行は渡辺精子氏)

6. 司会: 閉会宣言



## 西園寺先生の略歴

1942年 東京生まれ

1958年 中学3年在学中、両親と共に北京移住

1959年 北京市第25中学初級部卒業、 1962年 北京市第25中学高級部卒業

1967年 北京大学経済学部卒業 1971年 朝日新聞東京本社入社 2002年 朝日新聞社定年退職

現 在 工学院大学孔子学院学院長

工学院大学客員教授 慶應義塾大学非常勤講師

桜美林大学北東アジア研究所客員研究員

東京都日中友好協会常務副会長

新潟市国際アドバイザー

北京大学客員教授

北京大学日本研究センター客員研究員

中国傳媒大学客員教授

# 新華僑華人会と懇親会

8月9日夕方、当会の理事達と新華僑華人会の新会長陳玳・氏ほか劉事務局長、許革様、羅理事 高理事4名の理事と神保町で懇親会を行いました。

相互代表挨拶後陳会長は新華僑華人会を紹介してくださいました。またいままで当会がいろいろ



な場面で活躍し、また新華僑華人会に協力し貢献したことを認め、今後も是非さらなる交流と協力をしてほしいとのお言葉をいただきました。

またその後当会が新僑会に加入してほしいとの要請も正式にいただきました。今回の新リーダーの方々は積極的に当会と交流してください、本当に感謝いたします。□この要請に対して当会は真剣に議論し前向きに検討しようと思います。もし当会が僑団の発展に微力ながら力を添えることができるなら幸いに思います。当会の参加者は黄イ、王チェ、徐寧、李藝、姜春姫以上5名でした。

写真・文提供

姜 整理

# 洪邵光教授养生观

健康四大基石: 合理膳食,适量运动,戒烟限酒,心理平衡

**☆**建康第一大基石: 合理善食

合理膳食十个字:『一二三四五』、『红黄绿白黑☆健康第一大基石:合理膳食

一」-每天一袋牛奶

三二—每天呆正3分高蛋白二」—每天250克碳水化合物

三」—每天保证3份高蛋白

五」—每天保证500克蔬菜和水果四」—有粗有细,不甜不咸,三四五顿,七八分

黄」―红黄色蔬菜(有列举)补充维生素红」―西红柿、红葡萄酒和红辣椒

绿」—绿茶减少老年化,越喝越年轻

走路─能使动脉从硬化到软化,步行的\*\*健康第二大基石:适量运动

-改善神经系统

☆健康第三大基石: 戒烟限酒

牢记「三个快乐」─助人为乐、知足长乐、自娱自乐。抗癌良药。保持心态平衡的「养心八珍汤」,「情绪」造成了太多的意外」,良好的心理状态是最好的文健康第四大基石:心理平衡是健康的「金钥匙」

早晚各一杯白开水

早上的一杯可以清洁肠道, 补充夜间失去的水分;晚上的 一杯则能保证一夜之间血液不至于因缺水 而过于黏稠。血液黏稠会加快大脑的缺氧、 色素的沉积,使衰老提前来临。因此,每晚 饮水的作用不能低估。

# 一片多种维生素复合片

在现代女性中,为了减肥而节食的女性比比皆是,这就难以保证身体获得充足的营养。因此,每天补充必需的维生素和微量元素,是现代丽人保健之必需。如果年龄超过30岁,为了延缓衰老的到来,维生素C、E是必须补充的。

# 一杯醋

女人每天保持8个1

女人还是有点"醋意"的好。每日三餐中食用醋可以延缓血管的硬化,这已经是重复多次的保健常识了。

# 一袋鲜奶

这是用来补钙的,同时还可为美容提供帮助。 因为牛奶就是最便宜、最有效的美容面膜。 一瓶矿泉水

一定要选名副其实的矿泉水,它 含有的微量元素和矿物质是身体非常 需要的。

# 一杯茶

女人是一定要喝茶的,如果胃没有毛病,绿茶和乌龙茶最好。特别是那些想要减肥的女性,茶是最天然、最有效的减肥剂,再没有什么比茶叶更能消除肠道脂肪的了。

# 一个西红柿或一片维生素C泡腾片

在水果和蔬菜中,西红柿是维生素C含量最高的一种,所以每天至少保证一个西红柿,可以满足一天所需的维生素C。如果工作紧张顾不上,则至少要每天喝一杯用维生素C制成的泡腾片饮品。

# 一个补水面膜

每天晚上临睡前,要做一个简单的面膜,补 水面膜可以每天做,然后涂上护肤品,这样 晚间的皮肤才能得到最科学的修复。

# 女人不能让自己冷

冷是一切麻烦的根源。冷女人血行不畅,手脚冰凉而且痛经。血行不畅,面部就会长斑,体内的能量不能润泽皮肤,皮肤就没有生气,所以很多女人皮肤像细瓷一样完美,却一点不青春,假假的感觉;而一些年青女人再怎么长豆豆还是很有生机。更可怕的一点是,我们的生殖系统是最怕冷的,一旦体质过冷,它就会选择长更多的脂肪来保温,我们的肚脐下就会长肥肉。而一旦气血充足温暖,这些肥肉没有存在的必要,自动就会跑光。

# 女人要激素

说起来女人真是可怜啊,从第一次月经到绝 经就是400多颗卵子,真的是用一颗少一颗,等

用完了,咱作为小美女的命运也就基本over了,只能尽力做一个优雅的老太太。每一次排卵的过程就是一次激素的代谢,体内激素水平正常的女人,脸色红润细腻。代谢不好的女人,脸上就会出现各种各样的毛病,我每次在医院体检,偷看那些来治妇女病的女人,一个个脸色灰黄满脸斑点,都不忍心看。

据调查40岁之前女人服用大豆就够了。40岁之后可补充雪蛤或蜂王浆(动物的东东就是厉害一些)。雪蛤很好吃,现

在也可以吃,一周一次就好,补多了皮肤好但子宫会长东西。蜂王浆到40岁以后可以开始喝了,可以让更年期延期而且减轻更年期症状。豆浆和蜂王浆都可以外用,生的新鲜豆浆可以用来做水分面膜,豆渣可以用来按摩身体去角质,蜂王浆也可以擦脸,比化妆品便宜天然,都是好东西。

# 女人要涵养自己的水源

女人就是水做的嘛,脸要水灵灵,眼要水汪 汪。不过按中医说法不是养水,而是要养阴。前 面我也说了,女人长豆豆不是阳气太盛而是阴气 不足,阴不足以涵阳,表现出来的就是火气。

那水能灭火,就多喝水好了?不然,水喝多

了也会中毒,肾会负担不了,眼皮会肿起来。那 不是真元之气。

说来说去我们身体里的这个水源,只要凡事不过度,就是在涵养它了,饮食清淡一点,心情平和一点。那些温和的、口味不太重的、新鲜不加太多调料的食物都是好东西。带有粘液(胶质)的东西特别好,比如猪蹄(炖就好,麻辣的算了)、鱼冻(鱼鳞冻)、花胶(就是鱼的鳔)、银耳、鸡软骨、鱼翅。口味清淡的汤更好,因为它能留在身体里更长时间,而不会被当成水过快地排出体外。女人是滋补出来的,这可一点没错啊。还有,在空调房里要多喝水或用加湿器。

# UP, 就是向上的力量

记得有个叫萧芳芳的女明星说,女人啊,一

过了40,除了年龄往上长,什么东西都在往下掉。

提,坚持片刻,肛门会自然向内紧收,下巴贴向胸骨,然后慢慢吸气,待小腹恢复正常。这个动作很累人,一开始做三次就好,逐渐加到五次。经常做,小腹内收的程度会越来越大,内脏得到更好的按摩,肠道内的脏东西会更有效地排出体外,腰变细,消化功能也会变得更好。

站着或躺着的时候,经常曲膝压一下自己的小腹,也能消除涨气,排除肠子里的油和废物。 要用自己的能量排除这些东西。和减肥药不同, 你的身体很知道自己应该排泄什么,药就不知 道,它会把身体里的好东西比如水份一起带出 去,而体内积蓄脂肪的环境没有改善,很快又会 堆起来。



我的减肥经历 居

前天是星期六,出差到筑波市参加在学生的父母会,这是每年的例行公事,也是学校为 扩大影响的不得已举措。在和那些家长们喝酒闲聊时突然发现手表褪到了衣袖外边,顺便插 了两支笔进去,才知道手腕子细了一圈。

我从今年一月份开始减体重,源于去年年底被医生警告说,我已经到了和各种肥胖病搭伙的边缘,再不注意就要成为监视对象了。医生的这种威胁其实这几年来常有,我一直没有把它当回事。不过这一回我也想试试自己的毅力,就给自己订了一个减肥十公斤的目标。可是,想到自己本来吃得就不多,重量超标的原因多是来自工作忙而没时间运动,有时晚上吃饭又太晚,这两方面都是不好改的。回想起来也曾经有过一两次减肥的经历,都是半途而废。第一次我曾经有半年素食,每天还坚持走三十分钟的路,这样几个月下来少了三公斤。没想到回中国出了一趟差,所有失去的又都找了回来,让我对减肥顿失信心。还有一次是下决心参加了一个健身俱乐部,结果去的次数还不够会费!从那以后我彻底灰了心,觉得自己是不吃正好、一吃就胖,喝凉水都长膘!就这样十几年来体重一直徘徊在八十五到八十八公斤之间,保持了一个高水准的稳定。

所以,这一次我要改一改,从新设计一下减肥计划。首先那种都市型的减肥,比如健身、游泳、桑那等等,不是我这种挤不出时间来的人能够坚持下来的。还有,周末去爬山、打高尔夫、也不十分现实。我的一个学生,用半年多的时间把体重从九十六公斤减到了六十六公斤,靠的是每天只吃一千六百大卡的热量。他是个日本人特别喜欢吃米饭,所以几乎每

天只吃米饭和日本的酱汤。而他的肥胖也是由于以前每顿都要吃四碗米饭撑出来的。这样的方式胖得不健康瘦得也不健康,他年轻可以,我必须制订一个能够坚持又不得不坚持的方案,保证自己能够做下来:

- 1. 每天早饭要吃,而且营养要够,蛋白质、脂肪和碳水化合物搭配适当。尽量多吃水果和蔬菜,不够的话用蔬菜汁和果汁来补。前一段流行香蕉减肥,早饭不吃别的东西,搞得超市里都没有香蕉卖了。这当然是不科学的。
- 2. 中午饭照吃,但不要过量。以前往往觉得不要大份不过瘾,这也可能是小时候太苦了,对吃饭有天生的欲望。现在则要按一般人、特别是像女学生一样吃平常的六成到八成,至于吃什么不用太限制,只要注意少偏食就好了。况且你的身体也会发出信号,自然而然地搭配妥当。
- 3. 晚饭一定要在七点以前、至迟也要在九点以前吃完。晚饭尽量不吃碳水化合物,少吃动物脂肪,逐渐养成晚饭少吃的习惯。对于我们打工族来说,晚上的应酬时常会有,那就要少喝酒、多吃菜,这是要有点毅力的。以前日本有个相扑横纲级选手叫隆之里,他退休后从一百六十公斤减到了九十公斤,用的方法是先喝汤、再吃菜、最后才吃肉和饭。相扑运动员有的是肌肉,新陈代谢好,只是象净坛使者一样食肠宽大,这样的方法是有效的。对于我,还要尽量增加肌肉减少脂肪率,这就需要在晚饭时少吃、不吃肉和碳水化合物的同时,再加上一点运动。
- 4. 所以,这第四点十分重要,我是坚持每天走够一万步。比如说从下一站坐车或早一站下车去上班,晚上回到家里看看不够时再去补一补。也不用象某些减肥指导书讲的要甩开手大步走,白天工作时走的路也可以算在里头。总之重要的是坚持,有很多方法会有效地消耗热量,但要你时刻注意去做才行,而且很容易累,这样就难于坚持下来。每天少做点,既不负担太重,又不太影响工作,才有利于持之以恒。反正每天摄取的热量少于消耗热量,重量自然就会减下来。

我这做法是人到中年体力又没信心辈的没有办法的办法,年轻有体力的人并不适合。当然他们也没有减肥的必要。

我订了以上方案后,在执行上又稍作了些变通。首先考虑到经常出差,饮食有时无法控制,酒也会喝一点,那么在自己能够掌控的时候要认真坚持,比如每天晚上做俯卧撑,早起做仰卧起坐、再加一节自己编得类似广播体操的东西。时间有富裕的时候就多走点儿,能跑的时候就跑点儿。开始是慢慢来,等身体适应后逐渐加大一点运动量。不要挑战自己的极限,这样会使计划中断甚至夭折。另外,肌肉的增多会提高新陈代谢能力,早起活动开身体会更好地在工作时也自动进行有氧运动。不是每天都能多做的,但是我一直坚持每天一万步,从一月份开始除了出差被人拉着走以外,大部分都做到了。

说到这里,我要讲一点效果。首先,一旦开始实行计划,马上就减了差不多三公斤。然后就遇上了一个瓶颈,有两个礼拜体重一点也不变。想起来也平常,一是吃得少了,体重自然会减一些。二是体重多的时候同样的运动量消耗的能量较多。好在体重虽然不变,但脂肪率每天都在减。更可喜的是腰围也在减,皮带一厘米一厘米地剪了下来。这时体力也增加了,不妨加点运动量。我把俯卧撑和仰卧起坐从三十个加到了五十个。

我们以前管隆起的腹部叫啤酒肚,喝酒是要长肉的。现在中国管它叫将军肚,有它那是威风、是富贵的象征,这样想的话就不用减了。

过了三公斤瓶颈,就是五公斤的坎儿。不过这时已经尝到了减肥的甜头,星期天去跑一跑步也不再是气喘吁吁的了,只要坚持不懈,这个体重的平缓地带也会慢慢地过去。想想每天体重都七八十克、百十来克地递减,而且由于运动,背也直了、腰也不酸了,真是又省钱又见效,再加上走路的时候还能胡思乱想,身心都可以得到调整,所以这时的坚持反而不是大问题。我家所在的东京郊区市,有几处泉水,流出来形成了两条环绕该市的小河,围着河走一圈大约十公里。休息日在河边走走,感受气节变化,看看四季花开,也是有益身心事。到今天,我的体重已经少了十公斤,腰围也少了十厘米,算是达到了目标。我十几年前买过一套西服,当时就有点紧,后来一直没法穿。我妻子老说我是经不起服务小姐的几句好话,这套衣服也成了她打趣我的佐证。今年学校入学式,我很自豪地穿着它参加了,算是一个小小的成功。

当初目标虽已达到,考虑到停止努力可能有反弹,并且我现在也觉得心情良好,还会继续努力再减几公斤,逐渐终止在一个合适的体重上。

减肥时尤其要注意营养的调配适当。像我平常不走那么多路,无疑膝盖和腰椎负担要增加。还有因为进食总量减少,一些必要的维生素也会不足。这是要适当地加一些钙片和综合维生素补品,注意吃食的多样性。总之,健健康康地、慢慢腾腾地但是持之以恒地,才会是有效的。不知我的经历对诸君有无参考价值,等过一段再向大家进一步汇报。

# 什么叫更年期?

更年期指妇女卵巢功能由逐渐衰退至完全消失的一个过渡时期,即从卵巢功能开始衰退到完全停止的阶段。临床主要表现有月经紊乱、月经停止、植物神经系统失调和性格特征改变等症状。目前多将更年期分为绝经前期、绝经期和绝经后期三个阶段。

#### 怎样预测更年期的到来

女性更年期的先兆或早期症状比较明显,可通过 下述指标预测更年期。

- 1. 通过家族遗传进行预测:由于进入更年期的年龄与遗传因素有一定关系,所以,祖母、母亲、同胞姐姐出现更年期的年龄可以作为孙女、女儿、妹妹进入更年期年龄的预测指标。
- 2. 从初潮年龄预测更年期年龄:多数人观察确认,月经 初潮年龄与更年期年龄是负相关,即初潮年龄愈早, 更年期(绝经)年龄愈晚;相反,初潮年龄愈晚,更年 期年龄则愈早。
- 3. 月经紊乱现象: 月经紊乱为最终绝经前的月经表现 形式。常有逐渐发生绝经、间断性绝经、突发性绝经 等表现形式。绝经是进入更年期的重要指标之一。
- 4. 更年期的先兆: 妇女进入更年期之前一般都有某些症状。如平时月经较准,经前也无特殊不适,而突然在某次月经前发生乳房胀痛、情绪不稳定、失眠多梦、头痛、腹胀、肢体浮肿等经前期紧张症候群;另外,出现烦躁、焦虑、多疑等情绪精神方面的改变,也是步入更年期的先兆。

通过以上预测方法和自己身心的具体感受,大多数女性可以知道自己是否已进入了更年期。

#### 女性更年期综合症有哪些表现?

由于更年期是性激素在体内发生明显改变的阶段, 因此有些人一下子不能适应如此变化,会出现下列不 适症状: 月经周期紊乱、忽来忽隐、经量不一, 并逐渐减少; 情绪急躁、易于激动、心慌意乱、思想不集中、喜怒无常; 面部潮红、经常出汗、头痛、心悸; 血压升高、关节酸痛、体形发胖等。

#### 哪些恶性肿瘤易在更年期发生

更年期为妇女常见恶性肿瘤的高发年龄,主要的癌症有宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌和乳腺癌。这些肿瘤如能及早发现,早诊断,早治疗,可大大提高治疗效果及生存率。

- (1)子宫颈癌。发病高峰年龄在50~54岁,早期癌的平均年龄在36~44岁。早期常无特殊症状,部分病人有白带增多、不规则出血或性交后出血现象;晚期可有水样白带或粉带、恶臭、阴道不规则流血及下腹痛。(2)子宫内膜癌。又名宫体腺癌,约占女性生殖器恶性肿瘤的20%~30%,发病高峰年龄较子宫颈癌晚约10年。在一些肥胖、不育、绝经期延迟、患糖尿病 和高血压的妇女中发病比较高。其主要突出的症状是子宫出血,有时有异常白带,晚期病人可有下腹痛并可扪及肿块,并易发生转移。
- (3) 卵巢癌。高发年龄为50~60岁,早期表现为盆腔有实质性肿块,但不引起任何不适,常在妇科检查时扪及。但此类癌肿生长迅速,容易扩散,在短期内可出现腹水、胸水、腹痛,晚期腹部可膨隆,向上压迫引起呼吸困难和心慌腿肿,也有的表现为绝经后出血。(4) 乳腺癌。好发年龄在40~60岁,早期无主观症状,常在更衣、洗澡时偶尔扪及乳房肿块,经检查发现。有的可在局部皮肤出现桔皮样异常,有的乳头有血性分泌物,如不及时治疗易向身体其它部位扩散和转移。

## 更年期的营养需要

人在衰老过程中,不仅有代谢和生理机能的改变, 而且伴有机能适应调解能力的减退和抵抗力的降低, 女性更年期在营养方面同中老年期有相同之处,另外 还有其特殊的要求。

- (1) 热量:人到中年以后,基础代谢率逐渐下降,活动量逐渐减少,因而能量供应可适当降低,一般40~49岁可减少5%,50~59岁可减少10%,60~90岁可减少20%。碳水化物是人体最重要最经济的热量来源,不能缺少,但也不能过多,以免增加体重。一般以五谷为主。
- (2)蛋白质:一般每日供给0.7~1.0克每公斤体重,特别是要注意补充高质量蛋白质,包括瘦肉、乳类、禽类、蛋类、豆类等。
- (3)脂肪:一般每天65克左右,少吃动物性脂肪,适当食用植物油。脂肪摄入过少时,会影响脂溶性维生素的吸收。
- (4)维生素:维生素具有广泛的生理功能,任何一种维生素都不可缺乏,应多吃新鲜水果、蔬菜。
- (5) 矿物质:对更年期女性来说钙的摄入量应予足够重视,以减缓老年人常见的骨质疏松。铁对于造血有重要作用,不可缺少。近年来发现锌对性功能有补益兴奋作用,应注意摄取。

#### 更年期的锻炼原则

- (1) 持之以恒:人到中年以后,大多不愿活动。在认识到体育锻炼的重要性后,就持之以恒,坚持到底;特别要克服"三天打鱼,两天晒网"的情况,才能收到良好的体育锻炼效果。
- (2)循序渐进:在进行体育锻炼时,要遵循由小量活动逐渐增大运动量的原则,因为人的体力、耐久力、灵巧度等都是逐步提高的。人的内脏器官、功能活动也需要一个适应过程,不能急于求成,应以不产生疲劳为度。
- (3) 动静适度:无论何种运动,必须使全身各部肌肉、骨关节等都能得到锻炼,但过度的运动,对健康是不利的,容易引起疲劳,甚至造成内脏或躯体的伤害。所以,在运动时应注意适当休息。所谓动静适度,应以"轻、柔、稳"为原则,在体育锻炼初期,宁少勿多,宁慢勿快,逐渐递增。在运动时,应避免快速、旋转或低头的动作,或者有可能跌倒的动作。人过中年,不宜参加带有竞赛性或突击性的紧张活动,也不适宜长时间进行过于单调的重复劳动。
- (4)运动时间:早晨空气新鲜,精神饱满,是锻炼身体的最好时间。刚吃饭后,不宜马上进行活动,应休息1~2小时后,才适宜锻炼。

- (5)运动前后注意事项:运动前,应先做准备活动,可以防止突然剧烈活动造成的心慌、气促、晕倒等现象。运动后,应进行整理活动,使身体逐渐恢复到正常状态,以有利于全身脏器的调整,也可预防对身体不利的因素发生。
- (6)身体不舒适或感到体力不支时,不能强行锻炼,可减量或暂时停止锻炼。

# 更年期综合症如何采用药物治疗

一般对于轻型的更年其综合症不需药物治疗,使她们了解更年期的保健知识,消除无谓的顾虑和恐惧,树立乐观主义精神,正确对待更年期的一些反应。同时,积极参加一些适当的体育锻炼,如跑步,散步,体操,气功,太极拳等。通过以上这些活动可使症状减轻或消除。对于症较重者,应根据不同的症状恰当采用一些药物治疗。若出现精神,神经方面的症状如头痛,头晕,忧虑,失眠等症状时,可服安定2。5-5毫克,每日2-3次或眠尔通100--400毫克,每日2-3次。这些药物有镇静及稳定神经的作用。亦可服用谷维素10-20毫克,每日3次,有调节植物神经功能的作用。此外,还可服用维生素B、复合维生素B、维生素E及维生素A。上述这些药物须根据病情适时调整剂量,当症状减轻或消失后即停药。这些治疗方法及药物对更年期综合症均有较好的效果。

有些更年期综合症的女性常常提问,是否可以使用激素治疗呢?回答应该是"可以",但类似年轻人的机体状态,永葆青春,曾风行一时采用雌激素替代治疗,但后来又产生了争论。我们认为,多数更年期妇女,特别是经过检查表明卵巢功能仍属正常者不必使用激素治疗。

对于以下几种情况需在医生指导下使用激素治疗:

- ★人工绝经和早发更年期妇女有症状者
- ★与激素有直接关系的尿道炎或阴道炎经一般治疗收 效不大者
- ★更年期症状严重或绝经后迅速衰老有脂代谢障碍和 骨质疏松者
- ★激素分雌激素和雄激素两类,使用的方法和剂量需 遵医嘱

# \*\* ギャラリー \*\*

\*ギャラリー\*



太阳岛的莲花



虎林的莲花

写真の蓮は、一見、日本のどこにもあるような普通の蓮のようにみえますが、実はこれは中国の黒龍江省・虎林の野生の蓮です。

写真愛好家の土肥哲英氏が、今 年の8月中国で蓮調査時に撮った 写真です。