## 半夜汗多也是病

# 更年期虚汗来袭怎么办?

□本报记者 洪 漩

近日,家住下城区的周玲阿姨气色不太好,时常感到口干舌燥疲惫不堪,白天心情异常烦躁,这可让丈夫和孩子“遭了殃”。一问才知,最近每天晚上周玲入睡不久就开始出汗,严重时候能把单薄的睡衣给湿透,虽然醒后汗液逐渐消失,但是再次入睡后依然浑身大汗,睡眠质量受到了严重的影响。

就此,记者采访了浙江省中医内科主任医师金涛,他听了周玲的情况表示:“这属于夜间盗汗的情况,在临床上属于多见,今天就有两三个这类病患前来就诊。而且还都是五十岁上下,更年期阶段的妇女。”金涛告诉记者,更年期女性经常会出现潮热盗汗、汗后口干舌燥、五心烦热、颧红、头晕、消瘦、疲乏不堪、尿色深、大便干燥等症状。主要原因是激素分泌水平降低导致血管功能失调所引发。更年期是身体调理的重要时期,不少人借助药物等进行症状的调节。更年期盗汗怎么办,该如何调理成为越来越多人关心的问题。

“首先要注意饮食调节,保持良好的饮食习惯,注意饮食禁忌,如辛辣要少吃。平时要多注意营养的补充。”金涛推荐这个阶段的妇女要多吃一些养阴生津的水果和蔬菜,如荸荠、番茄等,还可用银耳、山药等煲粥。

不能抽烟喝酒,因为烟酒对年轻人的伤害非常大,更何况是更年期的人们。尤其是更年期女性的血压、精神状态波动很大,如果再加上酒精和尼古丁的刺激更会造成血压和精神方面的异常变化,故更年期女性不宜饮酒、吸烟,咖啡也应少饮。“还可以配合中药调整,例如吃点补品、服用一些适合自己的膏方也能达到显著效果。”金涛说。

相对于食补,放松心情尤为重要。乐观的心态必不可少,当潮热、盗汗症状严重时,更年期妇女应该注意稳定情绪,保持内心平静,心静则凉,夜间盗汗症状也就相应减轻。

金涛叮嘱,处于更年期的女性还要坚持每天锻炼,只有坚持有规律的锻炼,不仅能缓解更年期症状,促进血液循环,增强身体的耐热性,还有助于增强对气温的适应和调节能力。预防其它的更年期综合症。

轻型的盗汗可以通过日常饮食和生活习惯来调节,如果盗汗严重的还请及时到医院治疗,以免延误治疗时机。

### 推荐两款治疗盗汗的药膳方

**黑豆浮麦汤**

**材料:**黑豆50克,浮小麦30克,莲米15克,红枣10枚,冰糖30克。

**做法:**先将黑豆、浮小麦分别淘洗干净,沥干水后,一同放入锅内,加入适量的水,用小火煮至黑豆熟透,去渣取汁;然后用上述药汁煮洗净的莲米和红枣,煮至莲米烂熟时,放入冰糖调味,起锅后即可饮用。每天一剂,分两次服用。

**莲子百合饮**

**材料:**莲子30克,百合20克,冰糖30克。

**做法:**先将百合、莲子洗净,沥干水分后,一同放入锅内,加入适量的水,用小火慢慢炖至百合、莲子烂熟,加入冰糖调味后即可饮用。每天一次,连服数天。

值得注意的是,盗汗患者绝不能掉以轻心,因为它可能是某些疾病的表现症状之一,如甲亢、糖尿病、结核病、肿瘤等等,都有可能出现盗汗。盗汗患者如还伴有精神萎靡、食欲不振、睡眠不安等表现时,应尽快就医,切不可自行乱服中药。

健康百科

# 多雨季节 女性要做好卫生习惯

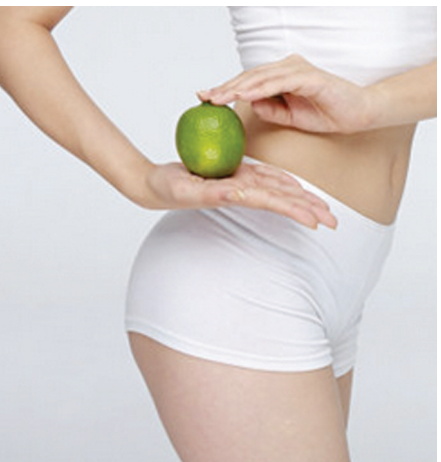
## 谨防霉菌性阴道炎

□本报记者 毛锦怡 通讯员 张颖颖

近一个月来,隔三差五的雨水天气让人烦恼,更有甚者吐槽,“呼进来的空气都是湿哒哒的”。阴雨不断不仅让人心情不好,也给不少女性朋友带来麻烦。近段时间,杭城各大医院妇科门诊患者明显增多,主要以感染霉菌性阴道炎为主。对此,杭州市妇产科医院医生杨标顺提醒:女士要做好全方位的预防工作,保持内衣物干净,断绝与霉菌接触,若感觉有异常要及时到医院就诊。

霉菌性阴道炎是阴道炎中最常见的种类之一,此病是霉菌引起的阴道炎,预防此病就要做到断绝与霉菌接触。但是生活中霉菌的栖息地还是很多的,而且还看不见,摸不着。

首先,保持良好的生活习惯。潮湿、闷热的环境给细菌繁殖创造了有利条件,在多雨水天气时要做好适时通风换气,早上空气的湿度很高,不适合开窗换气,傍晚以后亦如此。若碰到晴好天气要勤晒草席、被子,紫外线是最好的“杀菌”武器。



第二,女性要勤快点,贴身衣物手洗为宜。霉菌最爱藏匿的地方是洗衣机。据日本大阪环境科学研究所的一项调查研究显示:几乎每个洗衣桶内都暗藏霉菌。衣服上发现的霉菌大部分也是来自洗衣机桶,而且洗衣机用得越勤里面滋生的霉菌就越多。女士内衣一定要洁净干爽,遇到潮湿闷热的雨季,要勤换内衣裤,并单独清洗,不要和袜子、外套混在一起洗,洗干净后,建议放在开水或高温的水里烫、泡10分钟,这样能起到很好的杀菌作用。

另外,贴身衣物要挑选棉质、宽松舒适的,紧身化纤内裤可以使阴道局部的温度以及湿度增高,闷热的环境也会让霉菌大量繁殖。

最后还要提醒女性朋友,公共场合的一些设施要谨慎使用,比如公共汽车上的坐垫、宾馆里的抽水马桶、浴盆和床铺等都有可能隐藏着大量霉菌,在外尽量要淋浴,回到家后,贴身衣物及睡衣要及时清洗。“要提醒各位女士朋友,若出现外阴瘙痒、有异味,不要擅自用药水、用药,及时就医治疗。”杨标顺再次叮嘱道。

# 5个不适合中老年人做的动作

**人到中年,时常锻炼是好事,但时间、强度、次数跟年轻人有所不同。甚至有些动作对于年轻人是锻炼但对中老年人来讲却是运动伤害,那么哪些运动不适合50岁以上的中老年人呢?**

**快速转头**

**隐患:**颈部骨折、心脑血管疾病发作

快速转头容易导致头痛、头晕,严重时甚至可能诱发心脑血管病急性发作、颈部骨折等。有高血压、颈椎病、骨质疏松等疾病的老年人尤其要避免快速转头。

转头主要是颈部运动,颈部动脉为大脑供血80%以上,大脑发出的信号要经颈部下行,颈是重要的“生命线”。老年人颈椎极为脆弱,转头时要放慢速度,或用缓慢转身代替。

**仰卧起坐**

**隐患:**损伤脊椎、心脑血管疾病发作

老年人做仰卧起坐,可能存在三大风险:

一是手臂力量不足,易拉伤;

二是大多数老年人颈椎、腰椎都有问题,再加上骨质疏松,极易造成颈椎和腰椎不可逆的损伤;

三是头部的位置变化较大,且以低头为主,心脑血管病患者可能因此造成血压升高,发生意外。

**弯腰够脚面**

**隐患:**血压突升、骨折

“双腿直立弯腰用双手够脚面”是个伸展筋骨很好的方法。年纪大了后做这个动作,对脊柱、骨骼、肌肉乃至血压等都会造成不良影响。

贸然做此动作,血压突然升高、肌肉拉伤、跌倒、骨折、都有可能发生。运动前的热身可用活动腕关节、踝关节,或快走几分钟来代替。

**躯干扭转**

**隐患:**跌倒、伤腰背

躯干扭转也就是我们常说的扭腰,这也是个常用的热身运动。老年人背部肌肉力量下降,站着做这个动作,很容易造成腰背损伤,也可能摔倒。

如果做这个动作,可以躺着或坐着进行。如果想锻炼柔韧性,可以选择打太极拳、游泳等方式。

**倒着走路**

**隐患:**摔倒、伤颈椎

老年人平衡性、视力、反应能力等有所下降,倒走易引发意外。

正常的快走是最好的运动方式,走路时可以在手中边走边揉健身球或核桃,这对刺激末梢循环有好处。如果倒着走,要在安全地段,最好有人陪同。