关爱母亲身心健康，养成运动好习惯

本报记者 余敏刚

昨日是母亲节，是一个感谢母亲的节日。除了挑选礼物、一句简单问候、一个小小的拥抱表达对母亲的感谢，也别忘了关注母亲的身心健康。

母亲，往往同时肩负着工作与家庭的重任，无论是工作任务还是家庭责任，都承受了不小压力。随着年龄的增长，身体机能也会无可避免地不断下降，肥胖、心血管、骨性关节病等健康隐患同样随之而来。当儿女渐渐长大，母亲的满头青丝却变为白发，让妈妈健康就成为了天下所有儿女们最大的心愿。那么，日常生活中，女性需要具备哪些保健知识？日常又该如何呵护女性健康？

新手妈妈睡眠情绪要重视 适量运动促产后恢复

“每个年龄段的母亲都有不同身体状况，要区别对待。”省中医院心血管内科主治医师潘艳云告诉记者，女性要懂得爱护自己，养成良好的生活习惯，适当运动，合理饮食，拥有良好的心态，注重细水长流才能收获健康。

潘艳云说，对于年轻母亲，初为人母的妈妈在情绪和身体方面，也会经历不一样的变化。产后女性因激素水平发生变化，加之因带孩子产生的疲劳和睡眠不足，有一部分产妇容易情绪波动大，会出现产后焦虑、抑郁状态，需要家人给予理解和悉心呵护。因此，合理饮食和充足睡眠至关重要。

潘艳云强调：“这期间，生活习惯千万不要‘躺平’，特别是刚分娩不久的母亲，如果长久不动不仅身体长胖，还会出现高血糖，高血脂以及高尿酸，尤其是血脂有可能会增高，对关节活动也非常差。另外，长时间不运动的话，还会导致身体的代谢减慢，一些有害物质就没法排出体外的，容易导致一些脂肪沉积在内脏。”适量的运动不仅能够消除身体多余脂肪，对于自身恢复也能够起到很好的作用，另外还可以改善睡眠质量，增加食欲，对于精神压力方面也可以得到缓解，促进乳汁分泌，多运动可以促进剖腹产妈妈血液循环，促进新陈代谢。

中老年女性警惕更年期问题 保持运动习惯预防疾病

随着儿女逐渐长大，家庭琐事、工作压力、子女教育、情绪管理等诸多问题也逐渐浮现，越来越多疾病开始侵扰女性身心健康。尤其是进入40岁后的中年母亲，容易出现更年期早期症状。这个阶段，不仅要关注其妇科范畴的疾病，还要重视脂肪肝、高脂血症、心血管疾病、各系统肿瘤等指标，定期进行体检。

医生建议，这个年龄段的女性在生活起居方面，最好能做到作息规律，不熬夜，保证充足睡眠，面对压力善于排解，及时调整不良情绪，做到以上几点，能有效避免发生更年期综合征。此外，作为子女，也要抽时间与妈妈多沟通，承担一些力所能及的家务。也可以主动带上妈妈去户外运动，不仅锻炼了身体，也促进了亲子间的交流。

而针对60岁及以上的老年女性，随着年龄增长各脏器机能开始衰减，很多疾病会乘虚而入。因此在健康管理方面应当树立“治未病”的思想观念，以预防疾病为主。特别是在该年龄段母亲群体中比较高发的疾病有肿瘤、骨性关节病、骨质疏松症、心血管疾病、脑血管病、睡眠障碍、老年痴呆等。因此，除了从饮食和情绪方面多加留意外，运动也不可忽视。潘艳云建议，60岁以上女性不易剧烈运动，平时可开展一些适度的、相对温和的运动，比如从散步到逐渐地快走，然后慢跑，慢慢地恢复运动，也可以适度做一些广播操、健身操、八段锦等，但要严格控制时间，不宜超过一小时。

潘艳云建议，从年轻时起，女性就要树立起科学健康观，良好健康基础带来的益处会一直延续到老年。“只有不断坚持，形成周期式的营养和锻炼模式，才能培养一个良好的生活习惯，实现健康管理。”潘艳云还表示，不仅如此，年龄增大还要学会“静心修炼”，放松身心，听听优美的音乐，多去户外走走，让自己轻松下来，心情自然也会愉悦。

适合女性朋友 自我放松的5大疗法

本报综合报道

在女性心理问题中，焦虑、抑郁较为常见。此外，随着年龄增长，女性还可能面临身体健康的挑战，这些都会进一步影响心理健康。本文将介绍5种有效的放松技巧，帮助女性朋友摆脱焦虑情绪，维护身心健康。

放松疗法

当工作繁重、心理压力过大的时候，可抽出5~15分钟来做深呼吸：选择安静、光线不太强的地方坐下，放松身体，然后做深长的呼吸，在这一过程中可感受肢体肌肉由紧张渐渐放松的感觉。

音乐疗法

音乐疗法可以帮助人们驱散消极情绪，缓解压力。如焦虑、紧张、烦躁者，可选择优雅的古典乐曲；情绪低落、消沉、抑郁者可选择欢快轻松的民曲或钢琴曲。

自我倾诉法

自我倾诉法，即在心情焦躁、紧张而无法保持冷静时，将这种心情和感受写下来，用文字表现出来。自我倾诉法有利于宣泄心中的不快，从而使人找到心理平衡的支点，使心情重新愉快起来。

向亲友倾诉

女性在紧张的工作之余，应扩大自己的生活圈子，多结交一些朋友，遇到问题时主动找朋友及家人倾诉，及时化解不愉快的情绪，获得别人的情感支持。但宣泄应注意适度，注意时间、场合和对象，否则也会有不良倾向和后遗症。

寻求心理帮助

如果心理压力过大，产生扭曲心理，特别是这些问题与本人的个性有关，那么，就应当及时进行心理咨询，寻求心理医生的帮助，这样才能从根本上改变消极认知，解除心理障碍和疾病，以稳定的情绪、健康的心理状态、高度的工作效率投入到工作和生活中。