

步入人生之秋,女性如何保健? 杭州市妇产科医院院长张治芬博士建议——

把握“时间窗” 补充雌激素

本报记者

女性朋友特别是孕产妇看病、保健又多了一个选择——杭州市妇产科医院(杭州市妇幼保健院)将于本月正式投入使用。这家医院有不少独具优势的治疗技术,像妇女内分泌疾病、妇科肿瘤治疗等。身兼中国妇幼保健协会妇科内分泌专业委员会副主委的该院院长张治芬博士,就是颇有名望的妇科内分泌专家,在妇女内分泌疾病预防治疗上有丰富的临床经验。

“如果把人生的不同阶段比作一年四季,则中年如秋。步入人生之秋的女性朋友,容易心烦、心慌、失眠,皮肤变松弛,脾气也变差,甚至还会受到抑郁症的侵扰……这些症状都与体内雌激素水平下降有关。”近日,记者采访张治芬院长,她三句不离本专业,很自然地当从下的时令引出了女性围绝经期(也就是通常所说的更年期)保健这一很多女性关注的话题。

“围绝经期的女性,除了保持

良好的心态之外,如果出现一定的临床症状,建议在医生指导下,适当补充雌激素。”张治芬说。

围绝经期,顾名思义,是女性绝经前后的一段时期(从45岁左右开始至停经后12个月内)。国外围绝经期女性中,有30%-40%的人长期补充雌激素,北京协和医院这一年龄段的女医护人员中,补充雌激素的也有这么高比例。但从国内的整体情况来看,这一比例还不足1%。

“《红楼梦》里说,女人是水做的。其实,女人就是雌激素做的。它能使小女孩发育为成熟的女人,并且保护她们免受疾病的困扰。”张治芬说,雌激素是在大脑皮层的支配下,通过生殖内分泌轴来控制的。雌激素95%左右由卵巢分泌合成,其余由肾上腺分泌的雄激素转换而来。

“研究显示,在围绝经期补充雌激素,不仅有助于缓解更年期阶段的各种不适症状,对女性人生后期的慢性疾病预防,也有很好的作

用。”张治芬的门诊病人中有不少高知女性,从卵巢功能开始减退时补充雌激素,五六十岁了看上去还特别年轻有活力,有些甚至看着比实际年龄小十来岁。

张治芬认为,补充雌激素的好处远远不止于此,还可以减轻或消除由雌激素减少引起的各种临床症状,比如潮热、烦躁、心理异常、月经周期紊乱、尿频尿急、骨质疏松等;防止或延缓骨质疏松症的发生;保护心血管;改善睡眠;减少或延迟老年性痴呆症的发生。

门诊中也经常有人问张治芬:激素治疗有没有副作用,会不会发胖,会不会增加乳腺癌患病几率?“我自己就在补充雌激素。”张治芬说,人体中已知的激素有200多种,比如胰岛素、甲状腺激素、糖皮质激素、雌激素、孕激素,而通常导致肥胖的激素是肾上腺皮质激素,和雌激素、孕激素是两回事,补充雌激素不会引起发胖、身材走形等问题。

至于会不会增加乳腺癌患病

几率,张治芬认为,实际上,中国妇女乳腺癌的发生率,在世界各国中是比较低的。尽管对激素补充治疗和乳腺癌的相关性存在争议,但可以肯定的是,这种激素替代方法引发乳腺癌的可能风险很小,小于0.1%/年,属于罕见级别。

国际绝经协会认为,激素治疗的安全性在很大程度上取决于年龄,小于60岁的女性采用激素治疗时基本不用考虑安全性问题。

此外,临床医生也会规避安全风险,通过系统的医疗检查,掌握更年期妇女各项身体指标及激素水平,制定科学的方案,比如推荐使用纯天然激素,避免人工合成激素可能引发的危险;制定个性化补充方案,并进行监测。

“绝经期女性进行激素补充治疗有个‘机会窗口期’,从卵巢功能开始减退到绝经的10年内或60岁之内,越早开始补充治疗效果越好。”张治芬建议步入人生之秋的女性朋友,把握好“时间窗”,适时补充雌激素。

三种人的牙齿最需管牢

施水泉

要想身体健康,首先要牙齿健康。而幼儿、育龄妇女和老人三类人群,是口腔保健中最需要重点关注的对象。最近,杭州市相关部门宣布,杭州将对市民口腔保健进行新的尝试,把幼儿、育龄妇女和老年人三大特需人群作为切入点,展开深入细致的口腔保健工作。

据杭州市口腔保健领导小组办公室负责人方达峰介绍,杭州的口号是“健康每一天,从爱牙开始”。虽然,所有人都需要保护牙齿,但从年龄和生理特点来说,“小”“老”和正面临生育的妇女是最需要得到帮助的人群。

学龄前儿童,特别是低龄幼儿的乳牙保护,存在着较大的薄弱区。杭州市96所幼儿园23674个幼儿口腔检查发现,一半多幼儿乳牙患龋,有些群体甚至接近百分百;老年人,杭州市122万60岁以上老人中,80%以上的人牙齿普遍有病和缺失,失牙后,及时修复现象十分普遍,符合我国老年人口腔健康标准(70岁前保留20颗健康牙)的人很少;育龄妇女是一个庞大的群体,她们在怀孕期间往往进食一些高蛋白、高糖量、粘性比较大的食物,因此牙面上

容易积存食物残渣、软垢等,整个妊娠期9个月,由于不能进行药物治疗、体内激素水平改变等原因,往往容易发生妊娠期牙龈炎,出现牙龈出血的症状。据了解,杭州市育龄妇女在怀孕期间口腔、牙齿有病、不能用药、带牙病生育的,以数万计。

针对上述情况,杭州鼓励口腔医疗机构包括民营医疗机构,积极参与杭州市民的口腔疾病预防工作。目前杭州三家民营口腔医疗机构中,有两家就是民营机构,分别为杭州口腔医院和杭州品凯口腔医疗诊所。杭州市口腔保健领导小组办公室还联合杭州品凯口腔下属的11个诊所,为全市居民推出三项免费服务:

一是将全市幼儿的乳牙保护列入工作重点,幼儿可到杭州品凯口腔任何一家诊所,免费接受涂氟防龋的服务。二是动员全市育龄妇女在怀孕前接受口腔预检,有口腔与牙齿疾病的,及时进行治疗。杭州品凯口腔为这些生育妇女提供免费的口腔检查、免费建立口腔健康档案、免费X光全景片、免费制定治疗方案等;三是对老年人,倡导牙齿缺失及时修复,免费口腔检查(包括口腔全景X线摄片),免费建立口腔健康档案和制定相应的治疗、修复方案。



“一天班上下来,腰背酸痛,拔一下就舒服了。”图中,一位颈肩腰背痛患者正在接受中医拔罐护理治疗。据了解,近日,浙江省中医院将中医护理模式由病房转入门诊,拔罐护理治疗正是其中一项内容。其他包括耳穴压豆、穴位贴敷、灸法、中药熏洗、拔罐疗法、推拿手法、药酒蜡灸,养生保健……诊室虽然不大,20平方米面积却充满着浓浓的中医元素。诊室内一只大铁锅盛满了细长的竹罐,经过特制中草药沸水蒸煮后,正散发着淡淡的中药清香。伴随着舒缓的音乐,护理专家给患者做药物罐的拔罐治疗。

据医院中医护理专业组组长汪永坚护士长介绍,“一些看似简单的按摩加中药外用中医护理,还是很能解决患者的一些问题的”。

于伟 摄

病患九十个 感冒一半多 春捂秋冻只适合身体素质好的人

徐尤佳

蒙蒙细雨,降温阵阵,让很多人“中招”,不是喉咙痛,就是流鼻涕、打喷嚏。昨天,杭州市中医院呼吸内科石亚杰副主任中医师说,他一天看了90多个病人,其中感冒者竟占到了一半多。这些感冒者中,最多的是老人、小孩和体弱者。“这也正常。每当季节变化时,小孩、老人及体质虚弱的人最容易感冒。”石亚杰说,“这类人容易感冒主要与自身免疫力低下有关,对季节变化比较敏感,机体来不及调整。中青年感冒大多与贪凉有关,比如吃了过多寒凉的食物,没及时增添衣物,还有就是熬夜,作息不规律。”

喉咙痛是感冒常见的主要症状之一。医生说,过去,感冒后喉咙痛的患

者并没有这么多,即使有,症状也不像现在的这么严重。现在不少人,一感冒扁桃体就发炎,咽喉黏膜又红又肿。他认为,这与环境污染有关。

“咽部是人体的第一道防线,一旦有病毒入侵,人体的淋巴细胞就要在这里和它‘打仗’,从而诱发炎症反应,导致黏膜受损。一旦空气质量差,咳嗽就会加重,咽喉红肿的症状就难以改善。”不过,石亚杰说:“临床上伴有喉咙痛的感冒患者约占六七成,也与季节转换有关。秋燥容易让人出现皮肤干、咽干、唇干、喉咙痛等症状。”

还有些人是“秋冻”冻出来的。有些人相信“春捂秋冻”。其实,这种健体方式,只适合身体素质好的人。因此,大多数数人,特别是上述三种人,就不要“春捂秋冻”了,要及时增添衣物,注意保暖。

成就员工,让工作更有乐趣

2014最佳人力资源典范单项榜单揭晓

姚璐

2014中国最佳人力资源典范十大单项奖日前揭晓,评选由中国最大的人力资源服务商前程无忧(NASDAQ: JOBS)发起。本届评选以“关怀一线员工,让工作更有乐趣”为主题,评选出在经济放缓、多数行业面临重大调整和重新布局的背景下,能够把握市场先机,率先转型并保持领先的卓越雇主。典范企业通过获取了足够、优秀的一线员工,提升员工技能,向员工提供充分的职业发展机会,取得出色的业绩同时也帮助员工获得

成功,成为雇员和广大求职者的粉丝。当选的典范企业中上市公司72家,跨国公司40家。

“最佳人力资源典范企业”(http://hrwards.51job.com/) 评选着重评价企业的人才管理质量,是目前国内最大规模的人力资源管理领域的选拔,由于参选的企业必须提供包括雇员结构、招聘、培训、绩效薪酬和雇主品牌建设等150多个的数据和信息,同时提交具体案例,评选采取邀请参选的方式进行。2014最佳人力资源典范企业评选设10个单项奖。评选历时3个月,从38万

活跃雇主中筛选224家候选企业,212家企业接受邀请参加评选,收到人力资源案例257个,评选先后进行了问卷、数据分析、企业访问/座谈,对同行业的参选企业进行对照比较,最终评出代表不同行业、不同规模、不同市场阶段的人力资源管理的标杆企业。

组织该项评选的前程无忧首席人力资源专家冯丽娟表示,最佳人力资源典范企业评选已举办七届,伴随着企业对技能人才需求和雇主品牌建设的日益迫切,参加的企业逐届增多,初筛、遴选、评比的门槛越来越高,评选

也越来越严苛。据悉,当选的典范企业平均拥有员工17671人,2013年收入和净利润平均增长分别为23.4%和46.1%,2014年薪酬增幅达到10.9%,提供包括高潜力人才计划、继任者计划、员工个人发展计划和胜任力培养计划等各种员工发展方案,各项人才管理指标都遥遥领先。冯丽娟说:“中国的人才市场任何其他区域所不及的复杂性和多变性,典范企业在人才管理方面的实践和成就不仅代表了中国人力资源管理最高水平和发展方向,也为国内4000万家企业的人才管理提供了示范。”

丽水学院成立10周年

季翼平

日前,丽水学院举行成立10周年暨办学107周年校庆大会。从1907年的处州师范学堂到今日的丽水学院,学校几经撤并、数度融合,但文脉相承、精神相传,走过一段艰苦卓绝、辉煌曲折的发展道路。2004年5月,丽水学院经教育部批准升格正式成立,大步迈进本科教育的全新历史发展时期。近年来,丽水学院坚定不移地走“特色办学、创新兴校”之路,努力在化“绿水青山”为“金山银山”的过程中体现地方高校的担当和价值,取得显著成效。

近年来,学校开始逐步将工作重心从外延拓展转向内涵建设,大力推进学科和人才队伍建设,提升教学和科研水平,着力培养高素质创新型应用人才,取得了一个又一个新的突破。

站在新的历史起点上,丽水学院将以服务浙江山区、助推丽水发展为己任,以自强不息、负重拼搏的坚强意志,以改革创新、特色办学的不懈探索,深入开展欠发达地区薄弱本科综合改革实践。继续坚定不移地走“特色办学、创新兴校”之路,努力在化“绿水青山”为“金山银山”的过程中体现学院的功能和价值,努力办成山区最需要、最受尊敬的大学。

四弟子拜师光荣浙商

金长青

传承优秀文化,创造师徒良缘。日前,在《诗经·鹿鸣》的乐曲声中,浙商创二代拜师光荣浙商为仪式,在西湖大学堂国学校区文澜书院进行,标志着西湖大学堂面向浙商创二代的精英班第一期招生正式开始。

在30多位亲友嘉宾的见证下,国务院中国国学中心顾问龚鹏程教授主持了拜师仪式。3位光荣浙商和4位浙商创二代,分别结成师徒关系。其中,万丰奥特董事长陈爱莲收了两弟子:卧龙控股陈娟妮、振兴阿祥集团陈丽红;卧龙控股董事长陈建成收陈振兴阿祥集团白洪华

为徒;中马集团董事长吴良行收上上不锈钢公司季伟特为徒。陈爱莲嘱托陈娟妮、陈丽红“加强学习,将企业做成百年企业”。陈建成送给白洪华“学习、吃苦、耐得住寂寞”九字真经。吴良行真诚地对季伟特说:“年轻人有无限的创造力。我们之间,今后是师徒也是同学。”

“诚信、道义、使命感”兼具的首届光荣浙商,不仅有商业智慧,还有公益理想,是浙商创二代不可多得的好导师。为此,西湖大学堂特面向浙商创二代推出精英班,在浙商一代和二代之间建立起超越血缘关系的师生之情,在相互学习中,帮助浙商创二代完善心智、增长智慧。

大学生社区收集民意

顾文琪

前不久,4位来自浙工大、浙江理工大学的大学生,来到杭钢北苑社区进行社会实践。在街道领导的大指导下,他们倾听民声、收集民意,并热心帮助居民解决实际困难,前后一共走访了数百户人家。

开班时,不少居民对这些年轻人存有戒备心理,大学生们总是用耐心与真诚博得居民信任,使他们敞开心

扉交流。大学生倪晨凯多次利用晚饭后休息时间上门,有些老旧楼道灯光昏暗,他经常用手电筒帮助居民上楼,凭着这样一股热情,他高效地走访完了自己分工范围内上百户居民。大学生汪玮了解到一些居民就业困难的情况后,先对这类人员做了归纳统计,然后用QQ群将他们联系起来,经常在群内发布招聘和就业培训信息,既帮助了这些失业人员寻找工作,又及时地听到了居民的心声。

青春,闪耀在希望的田野

大学毕业生张勇孟的志愿者生活

陈胜伟

给农民送优良品种的猪仔、帮农户进行农药残留检测、协助拆除违章建筑、给小学生做临时代课老师……这是24岁小伙子张勇孟,在过去10个月时间里同时忙碌着的工作。张勇孟,2013年毕业于浙江农林大学中药专业,现在的正式身份是磐安县高二乡的一名志愿者,即

将结束志愿者生活。

毕业前期,正值就业高峰,校园里各式各样的招聘广告让人眼花缭乱。张勇孟看到一张大学生志愿者招聘海报:“用一两年不长的时间,干一生难忘的事情。”张勇孟觉得,这就是他想要做的事情。

经过一段时间的培训、考试、审核、选拔,他最终如愿以偿,成为浙江省“欠发达地区志愿者”中的一员,被分配

到磐安县高二乡担任志愿者。张勇孟说:“在此之前,我从来没有听说过这个地方。来的路上,大家都跟我说,这里的条件比较艰苦,要有思想准备,到达后确实小震了一下。虽然心中有数,但是到了这里才真正知道什么是山高林密、人烟稀少,而且最关键的是,在这里你也没有地方消费。”

高二乡面积不小,人口只有3700人左右,而且大部分常年在外打工,留下来的大都是老人和小孩。高二乡的乡镇工作人员很少,公务员、事业编制人员、村官、志愿者等全部加起来也就20来个人,但是工作却一样不能落下,这就意味着几乎所有的工作人员都必须身兼数职。张

勇孟的志愿者岗位是农技员,工作内容是农残检测,而事实上,无论是什么岗位缺少人,大家都会叫上他。

“我是中药专业的,做农残检测是我的专长。除了担任罗铜田村的驻村干部外,给群众送优良猪种、参与‘三改一拆’‘五水共治’工作,农户发补贴都要做,这个学期因为一个代课老师生病,我又兼职做起了小学老师。”说起自己的志愿者生活,张勇孟充满激情,并表示在基层学到了很多。

张勇孟为期一年的志愿者生活就要结束了,对于自己的未来,张勇孟表示,自己已经通过报名选拔成为老家永嘉的一名大学生村官,他将回到老家,继续在农村燃烧他的青春。

八十高龄退休教师王德江历时半年调查

《银东关春秋》正式出版

哲虞

绍兴市上虞区退休教师王德江撰写的乡土文化力作《银东关春秋》一书,日前由浙江文艺出版社正式出版发行。

上虞区东关街道,早先是绍兴市一带有名镇,也是杭甬运河货物贸易主要中转站,市场繁荣、民风朴实,民间有“金柯桥银东关”之说。《银东关春秋》全书共25万字,真实地记录了民国时期水乡“银东关”鲜为人知、濒于湮灭的史料,再现了“银东

关”风土人情、人文景观、山川风貌、古老典故,唤起在外游子心底那份浓浓的“老东关”乡情。

此书作者王德江已八十高龄,历时半年走街串村调查,取得大量丰富史料著成。作为东关一位土生土长的退休教师,王德江在教坛上辛勤耕耘了45年,曾出版过84万余字的历史传记《典论自叙》,叙述了一个家庭的兴衰。据悉,《银东关春秋》一书作为“人文上虞”精品之作,被绍兴图书馆、上虞档案馆、上虞图书馆永久收藏。



日前,杭州市紫阳街道“非遗文化进社区活动”在杭州太庙广场举行。活动中有雕版年画、彩绘脸谱、粘土制作等非遗文化项目的展示,浙江工商大学经济学院的大学生志愿者还在现场手把手教居民体验,让居民零距离感受到传统文化的精髓和魅力。

本报记者 叶寒青
通讯员 叶慧芳 摄

前程

责任编辑:陈樱之 版式:潘太武
联系电话:0571-85310562