

世界更年期关怀日到来之际,聆听三位女性的正能量故事——

她们放下焦虑“更”从容

提起“更年期”三个字,总是让女性如临大敌。“容貌焦虑”、“中年危机”、“亲子矛盾”、“歇斯底里”甚至“黄脸婆”等成为形容更年期女性的关键词。伴随着经济社会的发展,新时代女性用她们的智慧化解更年期的各种焦虑和危机,在这一特殊时期依旧保持优雅、美丽、从容。

在10月18日“世界更年期关怀日”之际,记者走近3位女性,聆听她们的故事和心声,传递新时代最美“她力量”。

内心松弛 行动积极
用兴趣探索多种可能



王美华用插花、烹饪点亮生活。

“这是我随意采的小花,把它们装在竹篮里,整个房间一下子温暖明亮了。”17日上午,王美华笑意盈盈地通过视频向记者展示她完成的插花作品,“奔五”的她脸上满是淡然和宁静。

从20世纪90年代的外贸翻译,到如今事业蒸蒸日上走出国门,王美华一直用国际化的视角经营自己的生活。插花、煮咖啡、烹饪、跳舞,王美华用一个个新鲜的标签点亮生活。“我学过中餐、法餐和日料。”王美华说,起初学习烹饪只是为了更好地照顾儿子,但现在美食已经成为她的交友方式之一。

疫情前,王美华曾举家在加拿大生活,那时她家常常是中外友人打卡的地点。“几乎每晚都有聚会,有华人、加拿大人、意大利人、菲律宾人,和他们在一起谈天说地,也是一种思想上的碰撞。”王美华说。

提到家庭,王美华满是骄傲:“每个人对自己孩子的定位都不一样,我希望我的孩子能够成为一个国际型的人才,但我没有规定他的人生方向。”因此,她鼓励13岁的儿子学习英语、法语、西班牙语,玩棒球、足球、小提琴……她总是身体力行地引导孩子尝试不同的兴趣爱好,希望他能够在广阔天地中找到心之所向,这让她和儿子的关系十分和谐。

淡定、从容,这是多年的生活历练在王美华性格上雕刻的痕迹,最近,网络上流行一个热词叫作“松弛感”,而49岁的王美华给自己的定位就是“内心松弛、行动积极”。面对更年期的到来,她的心态轻松又平稳:“我觉得生活是往前走的,要对未来充满盼望。只要找到自己感兴趣的事情,无论什么年纪,每天都是好日子。”

读万卷书 行万里路
用智慧平衡家庭事业



蔡球香热衷练习瑜伽。

“一物一景都是美,皆是上天的恩赐。一家人在一起,走到哪里都是家!”这是国庆期间蔡球香在朋友圈晒出的一段感悟。读万卷书,行万里路,49岁的蔡球香说,这是她保持美丽的秘诀。

如果在地图上把蔡球香走过的路标注一遍,会发现她的足迹遍及大江南北:江苏、湖北、山东、内蒙古……23岁的蔡球香不甘平庸,果敢辞去了国企的安稳工作,人生重新洗牌。“我是一个比较内向的人,到了异地之后要拓展业务,这对我来说挑战很大。”蔡球香回忆最初创业时的艰难,感慨万千。她说,开拓事业的同时也在开拓人生视角,更在开创自己的精神领域,这种感觉能够给人无限活力。

职场女性到底该如何平衡家庭和事业?曾几何时,由于常年在外奔波,蔡球香忽略了对儿子的陪伴,等创业成功、有闲暇时间陪伴家人时,她发现青春期的儿子和自己已经有了隔阂。为此,蔡球香决定将重心回归家庭,她在床头柜上摆满了各类育儿丛书,每当与儿子出现了沟通问题,她都会从中寻找解决方案。在“青春期”与“更年期”的一次次碰撞磨合下,儿子的书房由常年反锁到敞开,蔡球香欣慰地说:“我用2年时间弥补了曾经缺失的16年。”

人到中年,容貌焦虑是很多更年期女性共同的烦恼。“人总要老去,顺其自然就好。”业余时间,蔡球香迷上了瑜伽,她说,通过瑜伽,她学会了和自我对话,学会接纳不完美的自己。“时间长了,你会发现原先你做不到的,慢慢地都能做到了;原先你不敢想象的,现在你都可以实现了。”她说,练习瑜伽是如此,人生亦是如此。

赠人玫瑰 手有余香
用大爱收获满满幸福



陆永菊闲暇时给自己充电。

这几天,陆永菊带领团队成员一起学习家庭健康管理。“家庭是事业的坚强后盾。一个管理不好家庭健康的人,在事业上要想成功一定很难。”58岁的陆永菊是3个女孩的母亲,也是自己创业团队的大家长。

陆永菊总是把自己的所思所得分享给下一代创业者。“他们从不会把我当上司,而我的女儿们都称他们为哥哥姐姐。”从事大健康事业多年,陆永菊和团队成员早已成为亲密的一家人,逐渐把“事业圈”拓展为自己的“朋友圈”。她说,跟年轻人接触后,她感受到了生命活力,也培养起了自己年轻化思维。

一次,陆永菊带领30多位同行业的年轻人去浙江温岭游学,在她的鼓励下,全程由年轻人主导举办了一场别开生面的创业研讨会。“年轻人的想象力和创造力真是让人出乎意料,那几天我完全被他们的热情感染了,感觉自己又回到了30年前!”作为一名“创业导师”,陆永菊把爱无保留地投入到年轻创业者身上,同时也被这些充满活力的年轻人反哺着。

48岁那年,作为高龄产妇的陆永菊生下一对双胞胎。她认为,孩子能给她的人生带来无限可能,成为她生活和事业不断前行的原动力。

除此之外,陆永菊还一直热心社会公益,累计捐赠40多万元投入慈善事业,积极参与“春苗营养厨房”项目,与各地志同道合者一起向贫困地区的学校提供厨房设备,解决学生的饮食及营养问题。

“更年期是女性人生的必经阶段,而非哪类人群的代言词。”陆永菊说,只要内心充满爱,人生处处都闪烁着灿烂阳光。

本报记者冯启榕 本报见习记者王怡

更年期 您了解多少?

专家提醒:出现更年期
症状应及早治疗

身边的女性朋友一旦脾气暴躁、唠叨叨叨,总会被扣上“更年期”的帽子,“更年期”到底是怎么回事呢?昨天,市妇幼保健院妇女保健科发布健康提醒:女性更年期应进行规范的保健及科学的激素治疗,预防慢性病的发生。

更年期是指从卵巢功能开始衰退至绝经后一年的这段时间。更年期时每个女性经历的症状及程度各不相同,目前有报道的症状超过100种。

调查发现,有些女性发生了更年期症状却不知道去哪儿就诊。如骨关节肌肉疼痛去骨科,不明原因的疲乏去内科、中医科反复检查,反复发生的泌尿系感染去泌尿科就诊,情绪障碍、记忆力下降去神经科就诊,甚至胸闷气短、胸口痛反复去看心内科。

更年期症状对女性的生活造成了巨大困扰,但更重要的是,更年期是很多老年退化性疾病起病萌芽的关键阶段,比如骨质疏松症、心脑血管疾病等。专家强调,更年期虽然是一个自然过程,但出现症状也需要看医生,进行规范的保健及科学的激素治疗,预防慢性病的发生。

市妇保院妇女保健科提醒广大女性朋友,如出现以下症状,如月经不调、潮热、出汗、情绪波动、失眠、疲乏、关节疼痛、心悸、性生活不和谐等,可以进行女性更年期综合征自我诊断评定,并去正规医疗机构寻求帮助和治疗。

记者了解到,在昨天“世界更年期关怀日”当天,市妇保院在住院部五楼健康教育大课堂举行更年期女性健康沙龙,围绕“更年更健康”“更年期中医保健”“如何改善更年期睡眠”“更年期保健操示范”等话题进行线上和线下联动的科普讲座,为女性朋友现场答疑,同时提供免费骨密度检测、人体成分分析、营养指导、睡眠评估等公益服务。

目前,市妇保院已开设更年期保健门诊,可动态监测、评估更年期女性的健康状况,建立了更年期“健康档案”、心理评估、营养指导、运动指导、盆底筛查,实行规范化“激素补充治疗”,已形成了一套成熟完善的治疗体系。

本报通讯员管萧 本报记者冯启榕