

生理不适叠加家务重压致情绪崩溃 更年期妈妈陷双重困境



图据AI生成

通讯员 李彬 曾润玥

55岁的张女士停经已逾半年,正处于更年期症状高发期。去年10月起,潮热、出汗便频繁发作,原本轻微的睡眠问题,在今年春节被彻底放大。

两个女儿回家过年,张女士满心欢喜。随之,家务、人情往来几乎全落在她一人肩上。一边是更年期的身体不适,一边是无休止的操劳,慢

慢地,她开始情绪失控。每晚勉强睡三四个小时,稍有动静就醒,潮热一来便彻底无眠。累到极致,脑子却异常活跃,情绪如紧绷的弦,稍触即溃。

前段时间,张女士来到浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)睡眠障碍科。副主任刘文娟评估后发现,她的焦虑和失眠程度已需系统干预,便制定了专属行为处方以调整睡眠节律,配合中西医结合治疗和心理疏导。一周后,张女士睡眠逐渐恢复,情绪也趋于平稳。

为何过个长假,妈妈会如此疲惫?刘文娟解释,长假期间,家务翻倍、人情往来增多,加上女性天性细腻、追求完美,便把所有压力扛在自己身上。职场妈妈还要叠加复工焦虑,多重压力叠加,令“休假”变成“负累”,身心疲惫自然接踵而至。同时,长期的付出不被看见、不被分担,负面情绪无处释放,只能不断积

压,最终转化为失眠、焦虑、情绪低落等心理问题。

刘文娟建议试试以下调整方法:

卸下完美主义包袱,允许自己“偷懒”。放下“完美妈妈”人设才是解脱的开始。疲惫时可选择外出就餐,家里乱一点没关系,不想做的事学会坦然拒绝,不要为了“体面”透支。

学会家庭分工,不再独自扛压。家庭是所有人的港湾,不是妈妈一个人的战场。不妨与家人好好沟通、明确分工,让丈夫和孩子共同参与,把“孤军奋战”变成“责任共担”。

找到情绪出口,及时释放负面情绪。委屈、烦躁时可以找闺蜜倾诉,或独自逛街、看电影。在家可尝试肌肉放松、腹式呼吸等简单训练。

守住生物钟,保证基础睡眠。睡眠是情绪的稳定剂。调整作息,白天不补觉,把睡眠集中在晚上,坚持固定时间起床、睡觉,恢复规律节律。

开心时步履轻快 是多巴胺在起效

为什么人在开心时,连走路都会格外轻快?美国科学家在最新一期《科学进展》杂志上揭晓了答案。

这一切都跟大脑中的一种化学物质——多巴胺有关。多巴胺常被称为“快乐分子”,它在奖励、动机和运动中扮演关键角色。简单来说,当你期待好事发生时,多巴胺会让你的身体“提前热身”,行动更快;而当惊喜出现时,它会再次给你一股“动力爆棚”的感觉。研究人员设计了一个简单实验,结果显示,如果奖励超出预期,参与者的动作会突然加快。如果奖励是意料之中的,动作则没有明显变化。 据《科技日报》

一个人走向成熟 从三次“拒绝”开始

拒为闲事所扰:不问闲事,不是冷漠,而是对他人的尊重,更是对自己的保护。它意味着我们清晰地知道:什么是该做的,什么是不必做的。

拒为往事所困:不念旧事,不是要我们遗忘过往,而是要学会与过去和解。执着于过往,只会让心停留在原地。真正的智者,懂得“翻篇”的智慧。

拒为未事所忧:诚然,重要的选择需要深思熟虑,但人生大多时候,是由无数个平凡的当下组成的。未来充满无限可能,它不是靠“想”出来的,而是靠“做”出来的。

据新华社微信公众号

闭上双眼单腿站立你能站多久?

闭眼单腿站立可测试反应能力与平衡功能,判断人体老化程度。研究发现,50岁及以上人群若无法单腿站立10秒,死亡风险增加一倍。

测试方法:两臂侧平举,两腿并拢,脚尖向前。闭眼单腿站立,另一腿屈膝离地。

平衡力差会导致下肢血流不畅,加重心脏负担;自主神经失调会引发血压波动,损伤血管内皮,影响心脑血管健康。同时,运动能力受限,肌肉锻炼减少,易出现韧带损伤、软骨磨损、关节疾病早发。

三个日常练习提高平衡力:

脚尖脚跟交替走路。挺直站立,脚尖与脚跟循环着地,锻炼下肢肌肉,控制重心。

单腿站立。每次坚持20秒以上,脚落地即失败。睁眼练习轻松后挑战闭眼站立,达30秒说明平衡能力足够。

起坐练习。坐椅上,双手胸前,两脚开立与肩宽。起身下落到似坐非坐时再站起,不完全坐下。每组15-20个,腿不发酸则休息20-30秒后做下一组,每次2-3组,每天1-2次。轻松后可进阶为单腿站立起坐。

据 CCTV 生活圈

颈肩腰腿不舒服到店免费体验

省级非物质文化遗产项目 魏氏青紫堂进驻我市 现正开展免费试 免费体验活动

不管你的颈肩腰腿关节是否舒服,都可以来青紫堂试一试,免费体验。如果你弯腰、走路、抬腿、翻身、下蹲、肩膀抬起不得劲;腿脚没劲、爬楼费力,久站久坐腰部不舒服,请赶快来青紫堂!魏氏青紫堂祖传六代,传承古法技艺,正式入选甘肃省非物质文化遗产代表性项目,现开展大型进店免费咨询,免费体验活动。

青紫堂始终坚持一个祖训,体验不收一分钱。

预约电话:87800232



专利号:ZL2009 1 0266120.5

连锁店地址:上城店—西湖大道56号(市三医院公交站往西100米)、西湖店—文二路303号(地铁学院路站E出口100米)、萧山店—萧绍路725号(梅花楼对面,汽车总站往东200米)