

呵护女人“心”健康

专家提醒:男女分手对女性伤害最大

著名心理学家弗洛伊德说过:我研究女性心理30年,到现在也不知道,女人到底最想要的是什么?对于女性来说,身体的健康与其心态的平和不无关系。其实对于女性来说,她们想要的很简单,25岁需要的可能是纯真的爱情;35岁需要的可能是家人的理解与支持;而45岁之后需要的,可能就是家的安全感,是平等、温馨的家庭氛围,这些,“法海”你要知道哟。

蒋晓蕾

25岁 需要纯真的爱情

少女,尤其是第一次谈恋爱的女孩子,对爱情都抱着至纯至美的期望。她们向往至高无上的爱情,人人希望碰到自己心目中理想的“白马王子”,人人希望自己受到对方无条件的关注与爱慕。这没有错。这不是所有的经典巨著、诗歌美文所一直描述的吗?追求纯真的爱情,是少女真正的需要,但在这需要上面,有的女孩却给它附加了太多的内涵,将控制欲、攀比心、得失观加诸其上,结果只能造成自己内

心巨大的困扰。

恋爱期的年轻女性典型的心理状态是:一方面想显示自己的骄傲,另一方面又想得到异性的关注与爱情;一方面希望自己的“白马王子”多才多艺,多金多权,在外人面前顶天立地,豪气干云,另一方面又希望他对自己别那么“有个性”,而要温柔体贴。当这种心态与好强的个性结合在一个女孩子身上时,就容易在爱情中制造过度的紧张,怕失去爱情。

35岁 不愿丢掉传统形象

追求事业成功,不是男人的专利,它是所有中年女性的需求之一,同时,每一位中年女性内心也都希望继承温柔贤惠、相夫教子的传统女性形象。这两个需要从表面上看有矛盾的地方,至少需要女性付出更多的精力来转换角色。

这类女性要做的是:在家里,寻求丈夫的理解与支持,继而寻求公婆与孩子的理解与支持;在单位,要善于寻求领导与同事的帮助与支持,同时放手让下属分担工作压力。这样做,会让周围人认为得到你这位女强人的尊重,转而帮助你分忧。

45岁 追求安全平等温馨

45岁以后的妇女,经常被人戏称为“三无”人员——无青春、无自由、无资本,事业开始走下坡路,家庭的责任感也决定了她们必须肩负着养老育小的重担。繁重的家务,使她们生活在狭小的厨房世界,整天忙的是柴米油盐酱醋,交往的除了家人,还是家人。视野的狭小,很容易让这个年龄段的女性变得焦虑、苦闷,怕与人打交道,内心自卑没有安全感。事实上,这样的女性真正需要的是家庭的安全感、温馨感以及婚姻中的平等。

所以心理专家李平安建议,这期间除了与时俱进学习外,还要走出厨房,通过参加社区活动、旅游等,开阔视野,尝试改变生活节奏和习惯,培养崭新的良好情绪。

分手对女性健康伤害更大

“两性关系稳定或家庭幸福的人,其心理健康往往处于最佳状态;相反,令人心痛的分手则是导致心理不健康的罪魁祸首,尤其对女性的伤害最大。”这是英国伦敦大学玛丽女王学院“分手对男女双方心理健康影响”课题组的一项研究成果。

该课题组的研究人员在调查中发现,无论男女,不管是否结婚,只要第一段关系能持久而幸福,就容易保持心理健康;而一旦这种关系打破,离分手时间越近,越容易患上抑郁、忧虑等精神疾病。二者的不同是:在良好的婚姻关系给健康带来的好处中,女性比男性获益更多;在同居关系中,女性则比男性更容易出现焦虑等心理问题。双方分手后,情绪低沉和沮丧本属正常现象,但女性从感情伤害中恢复的时间比男性长得多,而且女性的心理健康会随分手次数的增多而不断恶化。

究其原因,研究小组指出,双方对安全感的渴望程度不同是重要原因。以同居双方为例,女方更容易感到缺乏金钱和财产上的安全感。而安全感在男性看来并非大问题,会不会一辈子都被拴牢,才更值得关心。

温馨提醒

看乳腺,爱她就给她最好的

新世纪女子医院乳腺科38元节日感恩回馈

事件 未婚姑娘患了乳腺炎

李小姐今年22岁,还没谈对象。就在一个星期前,李小姐的乳房表面开始发红发痒,原本以为是内衣不干净引起的,但换完内衣还没好转,而且右侧乳房也开始疼痛,吃了几天消炎药,却没什么改变。李小姐这才感觉不对,于是到郑州新世纪女子医院就诊,该院乳腺科主任杨严萍在给她检查时发现,李小姐

乳房感染细菌形成脓肿,被诊断为非哺乳期乳腺炎。

“非哺乳期乳腺炎出现的原因有很多,最常见的有乳腺导管扩张、乳头内陷或畸形、外伤性脂肪坏死、厌氧菌的特殊感染。”杨主任介绍,李小姐属于乳头先天性内陷,这种情况比普通人更容易感染。

提醒 内衣过紧乳腺也发炎

“哺乳期的乳腺炎是‘坐月子’期间的常见病,一般是由乳管阻塞、乳汁淤积导致的。而非哺乳期的乳腺炎一般是细菌直接侵入或自乳头、乳晕的裂口处侵入所致。由于二者外部触摸都可能摸到肿块,且有的乳腺炎不红不痒,与乳腺癌很难区别,给诊断造成困难,因此临床上不少患有非哺乳期乳腺炎的患者被误诊为乳腺癌,有的甚至遭遇‘肿瘤切除手术’的痛苦。”杨主任介绍说,如果碰见这种情况,最好做乳房部位B超,排除乳腺恶性肿块。

乳腺炎发病隐匿且反复发作,有时溃烂,有时还可形成经久不愈的瘻管(不易愈合的伤口)。如果治疗不当,甚至可能长期不愈。杨主任提醒,预防乳腺炎要防止乳房被蚊虫叮咬,要经常擦洗乳房,其次,内衣要清洁、干净,勤换内衣。注意平时不要戴过紧的乳罩,因为过紧的乳罩会导致局部血液不循环,容易引起感染。最后,万一乳房部位发生痒子、湿疹、疖肿等,不要搔抓,而一旦怀疑患了乳腺炎,应及时去正规医院就诊,以免耽误治疗。

建议

20岁后每月需自检

杨严萍建议,乳腺保健,成人后的女性除饮食上注意多吃新鲜水果、蔬菜、高蛋白类食物、多喝水外,还应该在每月都对乳房进行自检。

杨严萍说:“20岁开始就应重视乳房变化,最好每月自查一次。有条件的,20岁后每半年或1年进行一次乳腺彩超检查,35岁后每一年检查一次乳腺钼靶片,并进行动态观察。”

另外,月经来潮的第10天左右是检查乳房的最佳时机。因为此时的雌激素对乳腺的影响最小,乳腺的病变或异常最易被发现。检查方法为,用左手检查左乳,以手指指腹轻压乳房,感觉是否有硬块,由乳头开始做环状顺时针方向检查,逐渐向外(约三四圈),至全部乳房检查完为止,再检查乳晕后方,及轻捏乳头看有无溢乳,最后触摸腋窝有无肿物。同样方法检查右边的乳房。若自检时怀疑乳房出现异常情况,就应该尽早去医院就诊。

38元可享受乳房健康护理

活动期间,所有女性只需38元,即可享受原价308元的乳房健康检查及治疗一次:权威专家乳房常规检查+健康指导和日常生活建议+乳房PU仿生磁疗一次。还可获赠价值500元的粉红丝带VIP体检卡一张(限下次使用或推荐亲友使用)。

活动时间:2013年3月1日~3月31日

温馨提醒

近日,记者做了一项针对女性乳腺健康的小型抽样调查,随机访问了我市30位家庭主妇。问卷调查显示,有近八成的女性平时不会主动去关注自己的健康,更不会主动到医院做一些检查。不少女性表示,尽管知道自己的身体可能出了点问题,但并不会及时就医。“乳腺疾病,十个女人九个有,没必要总是去检查吧,平时注意就行了。”市民何女士表示。

如果你的爱人或朋友也有这样的认识,那么在临近“三八”节的当儿,请给她一点关爱,因为女人的健康关系着一家人的幸福。

记者 刘书芝 蒋晓蕾