

# 更年期症状多

情绪不稳定、头痛、失眠、胸闷、便秘、食欲异常……这些看似无关的症状，可能是女性“第二次青春期”——更年期发出的“健康信号”。

北京世纪坛医院妇产科主任白文佩说：“更年期是预防老年病的关键窗口期，绝不能简单硬扛。”从长远来看，诸多“老年病”皆是在该阶段萌发的，如心血管疾病、骨质疏松、老年痴呆等。数据显示，我国46.1%的围绝经期女性存在抑郁症状，潮热等血管舒缩症状更与心

血管疾病风险密切相关。若在此阶段得不到及时有效的干预，会对女性的晚年生活质量造成影响。

《中国绝经管理与绝经激素治疗指南(2023版)》倡导：科学干预不仅能缓解当下症状，更能为晚年健康筑牢根基。比如，补充激素可以明显改善更年期症状，而且对骨密度、心血管、认知、记忆等均有好处。绝经后的女性经医生充分评估，补充最低有效剂量激素，获益远大于风险。不过，激素用药很有讲究，错用、漏服等均可能导致异

# 科学干预别硬扛

常出血现象。因此，更年期女性应当咨询专业医生，评估自身情况后，制定个体化用药方案和随访计划，根据不同阶段调整用药方案。在用药过程中也一定要定期做好复查。

此外，还要适当运动，以激活生命能量。其中，有氧运动有助于增强心肺功能，抗阻运动可增加肌肉量和肌力。饮食则以均衡为主，重在补足关键营养。特别要注意的是，雌激素下降容易导致骨质流失，每日需摄入1000至1200毫克

钙。牛奶、酸奶、奶酪等乳制品含钙丰富且易吸收，豆浆、豆腐等豆类则是植物性钙的优质来源。

还有一点很重要，当更年期女性因潮热烦躁或莫名落泪时，最需要的不是家人、朋友一句“别多想”的敷衍，而是“被看见”的共情。每一位女性应学会倾听身体的声音，主动寻求帮助，拥抱更年期的变化。因为调整对更年期的负面认知，可以有效降低焦虑情绪，这也是一种认知行为疗法。

(据《光明日报》)

## 咖啡最好早上喝

您知道一天之中什么时间喝咖啡对健康更有益吗？

值得注意的是，相比于不喝咖啡的人，早上喝咖啡的人全因死亡风险降低了16%，心血管死亡风险更是降低了31%。这种益处在每天饮用2至3杯咖啡的人中更为明显，其全因死亡风险和心血管死亡风险分别下降了29%和48%。而每天饮用超过3杯的人降低了21%和39%，每天1杯或者更少的人则降低了15%和35%。

早晨喝咖啡的益处为什么会更大？研究人员提出了两种可能的机制。一方面，下午或晚上饮用咖啡可能会扰乱我们的生物钟，减少夜间褪黑素的分泌。另一方面，咖啡具有抗炎特性。人体的炎症标志物水平在早晨较高，早晨喝咖啡，其中

的抗炎化合物正好可以起到最大的作用。

不过两项研究观察的是关联而非直接的因果关系。因此，喝咖啡还得根据您的健康状况和生活习惯来决定。

此外，有特殊健康状况的人群不宜饮用咖啡，比如孕妇、哺乳期妇女、严重贫血人群、骨质疏松人群、青光眼患者、胃病患者等。

喝咖啡还有其他需要注意的事项。首先，避免过量饮用。一般每天饮用2至3杯咖啡即可，过量饮用可能会导致一些不良反应，如焦虑、失眠、心悸等。其次，咖啡的种类繁多，不同类型中咖啡因含量和营养成分也有所不同。比如浓缩咖啡的咖啡因含量较高，而拿铁、卡布奇诺等含奶咖啡的咖啡因含量相对较低。 (据《北京青年报》)

## 白云山和黄中药向

**乌海市乌达启达环境工程有限公司  
捐赠一批板蓝根颗粒**

5月27日，白云山和黄中药向乌海市乌达启达环境工程有限公司的一线环卫工人捐赠一批板蓝根颗粒、感冒灵颗粒等医药健康物资。

近日，白云山和黄中药联合多地政府、社区及企事业单位，向全国多个省市的一线劳动者捐赠板蓝根颗粒、风寒感冒颗粒等医药健康物资。

通过“品牌+公益”的创新模式，企业以实际行动践行“关爱健康，服务社会”的使命，助力健康中国建设，为“中国梦”的实现注入更多温暖力量。

(王 静)

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门（周一至周五出刊）

郑重声明：本栏各类信息，如遇要求交押金或预付款时，务必小心，敬请广大客户注意甄别假冒行为，谨防受骗，负责后果自负。

**15548876987 13354876987 0471-6635651**

地址：呼市新华大街61号西护城河巷（原内蒙古日报社西巷）南口北方新报广告接待中心

**遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让  
乘车路线：地铁1号线到人民会堂站下车（东北角）或3、4、19、59、56公交**

### 内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

安华农业保险股份有限公司包头市青山区支公司(地址变更)

业务范围：财产损失保险；责任保险；信用保险和保证保险；短期健康保险和意外伤害保险；经保险监督管理机构批准的其他保险业务。

机构住所：包头市青山区满都拉大街(青山段)1号碧桂园凤凰天域S1-301、302(301)室

机构编码：000075150204 批准日期：2015年01月29日

许可证编号：00172454 发证日期：2025年05月08日

联系电话：15247275773

发证机关：国家金融监督管理总局包头监管分局

### 内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

安华农业保险股份有限公司包头中心支公司(地址变更)

业务范围：农业保险；财产损失保险；责任保险；信用保险和保证保险；短期健康保险和意外伤害保险；经保险监督管理机构批准的其他保险业务。

机构住所：包头市青山区满都拉大街(青山段)1号碧桂园凤凰天域S1-301、302房间

机构编码：000075150200 批准日期：2006年09月08日

许可证编号：00172451 发证日期：2025年05月08日

联系电话：15247275773

发证机关：国家金融监督管理总局包头监管分局

### 巴林右旗峰蓝新能源有限公司赤峰巴林100万千瓦/400万千瓦时独立储能电站项目环境影响评价第二次信息公示内容

本项目环境影响报告书初稿已完成，现进行二次公示，以征求公众意见。

一、报告书全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径：报告书全文的网络链接地址：<https://pan.baidu.com/s/IwmFgT01rljmoEcRx3W7Apwd=h5rp> 提取码：h5rp。如需纸质报告书可与建设单位直接联系。

二、征求意见的公众范围：公众参与人员可以是建设项目周边的居民、企事业机关单位，也可以是当地政府部门和社会各界关心环境保护事业的人士，所提意见按照公众意见表的格式要求填写，并置个人姓名及联系方式等。

三、公众意见表的网络链接：<http://www.mee.gov.cn/xsgk/2018/xsgk/xsgk01/201810/W020181024369122449069.docx>

四、公众提出意见的方式和途径：公众可以通过向建设单位发送短信、微信、电子邮件等方式发表对本项目建设及环评工作的意见和看法。建设单位联系人：王金朴，联系电话：15295781763，通讯地址：赤峰市巴林右旗板镇博日嘎街西段北侧和中旗蒙医医院小区A11号楼。

五、公众提出意见的起止时间：公示期间和报告书的索取时间自发布之日起10个工作日内。

六、公众意见表的索取时间：自发布之日起10个工作日内。

七、公众意见表的送达方式：电子邮件、信函、电话、传真等。

八、公众意见表的编制说明：公众意见表由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

九、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

十、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

十一、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

十二、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

十三、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

十四、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

十五、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

十六、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

十七、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

十八、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

十九、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

二十、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

二十一、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

二十二、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

二十三、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

二十四、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

二十五、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

二十六、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

二十七、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

二十八、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

二十九、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

三十、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

三十一、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

三十二、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

三十三、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

三十四、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

三十五、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

三十六、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

三十七、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

三十八、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

三十九、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

四十、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

四十一、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

四十二、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

四十三、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

四十四、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

四十五、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

四十六、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

四十七、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

四十八、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

四十九、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

五十、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

五十一、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

五十二、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

五十三、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

五十四、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

五十五、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

五十六、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

五十七、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

五十八、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

五十九、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

六十、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

六十一、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

六十二、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

六十三、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

六十四、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

六十五、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

六十六、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

六十七、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

六十八、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

六十九、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

七十、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

七十一、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

七十二、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

七十三、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

七十四、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

七十五、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

七十六、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

七十七、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

七十八、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

七十九、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

八十、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

八十一、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

八十二、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

八十三、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

八十四、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

八十五、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

八十六、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

八十七、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

八十八、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

八十九、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

九十、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

九十一、公众意见表的征求意见稿：公众意见表征求意见稿由巴林右旗峰蓝新能源有限公司编制。

九十二、公众意见表的征求意见稿：公众