

## 从新手妈妈到银发岁月

## 全周期健康管理指南请收藏

□记者 邹欣媛

新华社银川5月10日电 母亲节来临,在温馨祝福之外,一份针对不同年龄段女性的精准健康关爱指南,更能守护妈妈们的身心健康。医生提醒,女性在生育后和绝经后应尽早通过科学调整,积极应对激素变化可能带来的一系列不适症状,用专业知识守护自身健康。

“骨骼健康需全周期关注,女性30岁后骨量达到峰值并开始缓慢下降。年轻妈妈抱孩子、做家务常出现腰背疼痛,这或许是骨密度早期流失的信号。孕期产后因为钙需要量大,如果没有及时补充容易出现骨量丢失。女性进入更年期后,雌激素水平下降会导致骨量加速流失,不少妈妈甚至因轻微碰撞就会发生骨折。”宁夏医科大学总医院妇科主任医师杨彩虹说。

此外,运动养护同样不可或缺。坚持快走、太极拳等温和运动,能有效维持骨密度;日常还需

避免久坐,每小时起身活动、舒展关节。女性到了更年期应积极就诊评估并尽早补充女性激素,有效预防骨质疏松。同时,做好居家防护,比如铺设浴室防滑垫、安装扶手;晨起养成“慢三秒”习惯,先坐起缓30秒、再站立缓30秒后行走,最大限度降低跌倒骨折的风险。

“从产后的情绪低谷,到更年期的脾气暴躁,这些并非简单的‘情绪问题’。”杨彩虹说,产后是女性一生中激素水平变化最剧烈的时期之一,雌激素、孕激素、甲状腺激素等均在数小时内急剧下降,分娩过程中的疼痛、失血、疲劳,以及可能面临的睡眠严重不足,都会加剧情绪问题。进入更年期,由于激素水平波动性下降,神经与血管舒缩功能失调,潮热、盗汗、情绪波动和睡眠障碍接踵而至。

关键在于区分“正常情绪波动”与“疾病预警信号”。医

生建议,可主动建立“心理缓冲区”,每日留出片刻独处时间,通过正念呼吸或冥想调节状态;同时坚持规律作息,睡前用温水泡脚并配合放松呼吸训练。“家人的理解与陪伴,对缓解焦虑情绪至关重要。”杨彩虹说,若情绪或睡眠问题持续两周以上且已影响正常生活,应及时就医评估,在医生指导下选择科学的治疗方案。

医生提醒,新手妈妈应重视产后盆底肌功能的评估与康复,关注科学哺乳方法以预防急性乳腺炎,断奶后需进行乳腺超声检查,建立乳腺健康的基线数据。随着年龄增长,还需警惕月经变化、异常出血等更年期相关症状。每年进行妇科体检,关注自身内分泌的变化,积极进行健康管理,为预防老年慢性疾病打下坚实的基础,逐步将“治已病”的观念转向“防未病”。

## 国际快讯

英国地方选举工党遭重挫  
改革党强势崛起

据新华社伦敦5月9日电 英国地方选举9日结束计票,结果显示,执政党工党遭遇严重挫败,丢掉大量地方议会席位,反对党保守党亦损失惨重,极右翼政党英国改革党则表现强劲。

本次地方选举投票于7日举行,涉及英格兰地区136个地方议会约5000个议席,以及苏格兰议会和威尔士议会的全部议席。

选举结果显示,工党在本次地方选举中仅获1000余席,且在多个传统票仓失守,失去约40个地方议会的绝对多数地位。保守党仅获约800席。相比之下,英国改革党势力明显扩大,获1400余席,在10多个地方议会取得绝对多数,其中包括多个工党或保守党的传统票仓。自由民主党和绿党在此次选举中也表现突出,前者获得800余席,后者获得近600席。

英国首相斯塔默选后在社交媒体上表示,选举结果“严峻”,自己不会粉饰这一点,工党应反思并回应选民在此次选举中传递出的信息。他9日中午接受英国媒体采访时再次表示,自己不会“一走了之,让国家陷入混乱”,正确办法是“重建,并指明前进方向”。

记者 于艾岑

涉疫邮轮人员需监测42天  
世卫:公众整体风险仍偏低

据新华社日内瓦5月10日电 世界卫生组织流行病和大流行病防范与预防部门代理主任玛丽亚·范克尔克霍夫9日说,出现汉坦病毒疫情的“洪迪厄斯”号邮轮上人员即将被疏散,建议对所有下船的乘客和船员进行为期42天的主动监测和随访,目前公众面临的风险仍然低。

范克尔克霍夫当天在一场汉坦病毒讨论会上说,42天的监测期应从他们最后一次接触确诊或疑似汉坦病毒感染病例开始计算。

根据世卫组织8日更新的疫情通报,该组织2日接到报告,“洪迪厄斯”号邮轮上出现聚集性严重呼吸道疾病病例,邮轮运营方称当时船上共有147名乘客和船员;截至8日,共报告8例病例,其中3例死亡;6例经实验室确诊为汉坦病毒感染,具体为汉坦病毒“家族”中的安第斯病毒。

通报说,世卫组织评估认为,此次事件对全球人群构成的风险目前为“低”,船上乘客及船员面临的风险为“中等”。

记者 王露

以军空袭黎巴嫩  
致死15人包括儿童

据新华社北京5月10日电 据黎巴嫩国家通讯社和卫生部9日消息,以色列当天对黎南部多地发动一系列空袭,造成至少15人死亡,其中包括一名儿童,另有多人受伤。

黎巴嫩真主党说,当天向黎以边境一带的以军车辆和部队集结地发射火箭弹,对以方违反停火协议作出回应。

4月17日零时,黎以为期10天的临时停火生效。同月23日,美国总统特朗普宣布黎以停火延长三周。然而,以色列继续以真主党违反停火协议为由发动袭击。

黎卫生部9日稍早时候公布的数据显示,自3月2日黎以战火重燃以来,以色列对黎巴嫩发动的袭击已造成2795人死亡、8586人受伤。

记者 申峰



百年老街迎世界游客

5月9日,外国游客在海口骑楼老街参观购物。随着海南自贸港建设持续推进,海口旅游市场国际化程度显著提升。拥有百年历史的骑楼老街作为海口城市文化地标,凭借独特的南洋建筑风格、浓郁的本土生活气息,成为外国游客在海南旅游的热门打卡地。

新华社 发  
郭程 摄

## 2025年度全国秋粮收购超3.38亿吨

据新华社北京5月10日电 国家粮食和物资储备局最新发布数据显示,2025年度秋粮旺季收购于今年4月底结束,全国各类粮食经营主体累计收购秋粮超3.38亿吨,为近年来较高水平。收购总体呈现进度快、购销活、价格涨等特点。

据初步统计,累计收购中晚稻1.03亿吨、玉米2.22亿吨、大豆1299万吨。河南、湖南、黑龙江3省启动中晚稻最低收购价执行预案,累计收购最低收购价中晚稻418万吨。

国家粮食和物资储备局粮食储备司司长罗守全表示,本季节

粮上市早、总体质量好,农民售粮踊跃、企业收购积极,整体呈购销两旺的良好态势,收购价格稳中有涨。

同时,优质优价特征更加明显,优质食味稻价格每吨达3200元,优质高蛋白大豆价格每吨超过5000元。

记者 古一平

## 北京首破30°C! 北方为何突然“热得快”?

据新华社北京5月10日电 据北京气象部门10日发布的天气信息,10日白天,北京晴转多云,平原地区最高气温33摄氏度,山区最高气温29摄氏度至32摄氏度。截至10日12时,代表“北京温度”的南郊观象台气温已经升至31摄氏度,这也是北京今年首个“30摄氏度+”的天气。

根据预报,10日至13日,北方晴热天气在线,大部地区气温将超30摄氏度,刷新今年以来气温新高,不少地方还将出现35摄

氏度以上的高温天气。这是今年以来我国北方地区首次高温天气过程。北方怎么突然就热起来了?这么热正常吗?

记者从中央气象台了解到,导致这次高温天气过程出现的最主要原因是立夏之后,晴空区域的太阳直晒非常猛烈。“这次高温天气,通俗地讲,就是‘晒出来的’。”中央气象台首席预报员张涛介绍,在高空西北气流控制下,大片晴空区域有利于地面加热,尤其是西北地区的下垫面特性更

利于快速升温。随着高空大暖脊逐渐东扩,晴晒区域也会自西向东拓展。

另一个原因是高原地区西部上升的、被晒热的空气移动到东部后,热的空气会下沉到平原地区,而平原地区的海拔比高原地区低、空气密度更大,热的空气在这里被压缩,会产生压缩增温现象。

张涛介绍,这次高温天气过程是正常现象,而且最高气温并不极端。

记者 田晨旭 陈钟昊