

医师报

中国医药报

OETV

身心平衡课堂

健康生活方式

致美丽的你

以健康为底 自信为妆

《医师报》新闻频道主任

尹晗

北京回龙观医院

心理危机研究与干预中心干预部主任

安静

国家体育总局运动医学研究所

骨关节康复科主任

娄志堃

《医师报》融媒体记者

杨瑞静

观看直播回放
扫一扫锁定直播间
更多精彩等你来!

安静 爱自己 没商量!

焦虑抑郁情绪无需“谈之色变”

“在大众认知中，女性心理比男性更脆弱，事实也是如此。这主要源于生理、心理及社会文化等多方面因素的综合作用。”安静表示，从生理机制来看，女性激素水平的波动对情绪影响更为显著，尤其在生理周期、孕产期及更年期等特殊阶段，激素变化会增强其情感敏感性。大脑结构与功能的差异也扮演重要角色，女性大脑中负责情感处理的区域更易被激活，且镜像神经元数量较多，使其在识别他人情绪细微变化时更为敏锐，同时对负性事件的沉浸感更强。

研究表明，女性在经历负性情绪后，往往需要更长时间恢复。此外，女

性识别他人情绪乃至面部表情的速度比男性更快，也因此更易产生相应的情绪波动。

“临床工作中，困扰女性的情绪问题主要是抑郁和焦虑，但大家也完全不用‘谈之色变’。”安静表示，焦虑与抑郁作为人类的本性情绪，具有重要的生存适应意义。而判断这些情绪是否已发展为疾病状态，需从四个维度进行鉴别：首先是持续性，普通情绪会随着事件缓解而消失，而焦虑由“情绪”发展至“症”需持续半年以上，抑郁也需持续两周以上，且呈现与外界刺激脱钩的稳定状态；其次是频次强度，病理性情绪需占据每天大部分时间，普

通情绪则呈偶发性；再次是社会功能受损，患者往往丧失工作、育儿等基本生活能力，而情绪则不影响正常履职；最后是主观痛苦程度——疾病状态往往伴随强烈痛苦感，远超个体的心理承受阈值。

“如果只是心里‘不得劲儿’，可以找朋友、家人聊聊天，也可以打心理咨询热线寻求帮助。但当出现持续情绪低落、莫名恐慌、躯体化症状且影响社会功能时，应及时寻求专业帮助，避免从情绪问题发展为精神疾病。”安静建议，公众需建立情绪分级意识，既不对正常情绪反应“过度医疗”，又能为早期干预创造契机。

警惕生命中的“特殊阶段”

孕产期和更年期是女性生命中的特殊阶段，在这两个时期，伴随显著的激素水平波动，女性可能会面临抑郁、焦虑及睡眠障碍等多种精神心理问题。

“孕产期女性的焦虑、抑郁情绪指数都会升高，约有50%产后女性会受到抑郁情绪的困扰，其中约10%~15%发展为产后抑郁症——这不仅会影响女性的身心健康，更会影响孩子的健康。”安静表示，这其中，产后抑郁因其影响母婴互动更需警惕——抑郁母亲常呈现回避式育儿，影响依

恋关系建立，这将对子代的身心发育构成长期风险。

更年期女性则面临独特心理挑战，约28%出现临床意义的抑郁症状。生理性雌激素骤降导致情绪调节功能失调，表现为烦躁易怒、情感脆弱及过度敏感。“临床工作中，经常有家属因难以适应患者性格突变而求助。”安静说，值得注意的是，此阶段抑郁常被误认为“性格改变”，导致就诊延迟。

除情绪问题外，睡眠障碍也是这两大时期的共性难题。对此，安静建议实施阶梯式干预：基础层优化睡眠环境（调整寝具舒适度、增强遮光性）；

行为层建立睡眠节律（固定觉醒时间，避免日间补觉）；认知层缓解睡眠焦虑（通过正念训练降低过度关注）。

“此外，运动干预对于改善睡眠质量也有显著的帮助。”安静特别强调，当情绪问题持续两周以上、社会功能显著受损或出现轻生的念头时，应及时寻求专业诊疗。“目前，对于精神心理问题达到诊断标准的患者，心理干预+药物治疗可以收获良好的治疗效果。”安静说。早期识别与干预不仅能提升女性生命质量，更能阻断心理问题对家庭系统的负面传导。

娄志堃 健康才是女性最美的曲线

重新定义美 从“以瘦为美”到健康美学

近年来，“束腰神器”等产品在社交媒体疯狂刷屏。然而，这类产品真的安全吗？

“短时间为了视觉效果稍微塑形尚可理解，但长期使用是以牺牲健康为代价。”娄志堃直言，束腰通过外力压迫限制身体活动，看似塑造了“杨柳细腰”，实则从皮肤呼吸、血液循环、腰部肌肉关节到腹腔脏器功能均可能不同程度受到影响。

她以止血原理类比：“压迫血管能止血，但长时间压迫腰部周围血管，会导致血液循环受阻，腹腔脏器受压；肌肉和关节因压力下活动受限，可能引发周围萎缩和腰部灵活性下降，更可能埋下健康隐患。”

在她看来，这类产品背后是“速成美”的营销逻辑——将健康焦虑转化为消费冲动，却忽略了身体的健康需求。

当社交媒体不断制造“A4腰”“筷子腿”等标签，许多女性陷入“越焦虑越购买，越购买越焦虑”的恶性循环。对此，娄志堃提出质疑：“美本无统一标准，为何要被数据化标签绑架？”

“古人形容女子‘窈窕淑女’，指的是形体协调之美；现代健身文化推崇的‘穿衣显瘦，脱衣有肉’，本质是健康与美的结合。”她引用古今审美观的演变强调，真正的美应具备两大特征：身体比例协调与健康活力状态。

碎片化运动 让健康融入生活细节

面对“催吐减肥”“每天深蹲100次”“痛才有效果”等极端行为，娄志堃直言运动医学核心理念是主动健康，而非自我惩罚。她建议，女性应学会与身体对话，根据个人需求，结合身体状况、运动能力、兴趣制定运动方案，关注运动后的身体感受是身心愉悦感，而非盲目追求数据指标。

以智能手环为例，“步数仅记录重心转移次数，无法衡量运动质量和运动效果。同样是6000步，散步与健步走的能量消耗差异巨大。”她指出，运动方案需个性化设计，膝关节受损者应避免过度行走，心血管疾病患者需控制强度，久坐族利用碎片时间进行拉伸或自重训练

也能达到运动效果。

与此同时，她划出运动“避坑指南”：警惕反生理结构动作（如吊颈健身）；关注身体信号（疼痛、弹响、麻木均为警报）；没有运动习惯的人优先选择低风险运动（如健步走、骑行、瑜伽、普拉提等）。

对于上班族“工作太忙没时间运动”的困扰，娄志堃提出“无痛化”解决方案：伸懒腰激活肩颈，握拳拉伸改善手部循环。

与此同时，现代人与其纠结“没时间运动”，不如重新定义运动的边界：日常生活中可以植入式锻炼，比如刷牙时可以单腿站立或靠墙静蹲强化下肢

力量，等电梯时练习提踵改善足踝稳定性，甚至躺在床上做腹式呼吸、练臀桥激活核心肌群，“碎片化运动也是运动，运动不必局限于时间和场景，保持良好的运动习惯才是关键。”碎片时间采取的简单运动方式，恰恰是普通人最易坚持并养成习惯的健身方式。

“当你不再被‘A4腰’绑架，当你学会利用通勤时间做一个肩颈放松，当你拒绝为畸形审美伤害自己的关节——这就是对健康最好的致敬。”在健康与美的命题中，娄志堃始终强调一个原则：真正的健康，从尊重身体开始。她希望每一位女性在追求美的路上，每一步都走得健康而轻盈。