

健康、和睦就是最大的幸福

□晨报记者 张小娜

“幸福到底是什么？”每个人都有自己的理解，对于70岁以上的女性来说，她们对幸福的理解普遍侧重于子女过得好、身体健康、家庭和睦、子女孝顺等。

在市工行家属院，记者碰到了刚从超市购物回来的王女士，她今年79岁，满头银丝，精神矍铄，提着十斤鸡蛋仍健步如飞。当记者问她什么是幸福时，她说：“我现在就是最幸福的，国家兴盛，我和老伴身体都好，四个女儿和一个儿子都过得很

好，孙子在郑州上大学，他们都好，我就觉得很幸福。”王女士说。

随后，记者碰到了正在打羽毛球的女士，她一身运动装，显得十分有精神。她表示，目前，对于她来说，幸福就是身体好、心情好。她告诉记者，她的子女事业有成，不用她操心。她每天锻炼身体，给外甥和孙子做饭。“每天能看到崭新的太阳也是一种幸福，我是一个知足的人。”刘女士说。

“说到底，幸福就是一种感受，用心体会，不同年龄段的人都有各自的幸福观。到了我们这个年纪，退休了，不计较那么多了，好胜心也逐渐被消磨了。这时候，心态就得调整，我认为最重要的是要安排好自己的生活，练练书法，看看书，打打球，修身养性，获得内心的平静，幸福就会更加简单而真实。”在九州菜市场，记者采访到了林女士，对于幸福，她说出了自己的看法。

希望能有自己的生活空间

□晨报记者 王帅 实习生 樊琳琳

“自己和家人的身体健康、家庭和睦、子孙孝顺，这就是幸福。”家住山城区石林镇，67岁的孙大妈对记者说。

“年纪大了越发认为健康重要，身体健康不仅是自己的福气，也为儿女减轻了负担。人们常说‘家和万事兴’，生活中出现矛盾并不可怕，关键在于沟通和理解，家庭和睦也是我的福气。幸福其实很简单，有钱不叫富，子孙孝顺才是富。”孙大妈说。

记者在采访中发现，在有生活自理能力

的老年群体中，他们更注重精神方面的满足，需要有自己的社交圈和自己的生活空间。

在新区居住的60多岁的李阿姨说：“现在不用为生活发愁了，就想有自己的生活空间，做自己想干的事。”

记者可以这样总结：身体健康是晚年幸福的基础和根本，子女孝顺是老人最大的慰藉，老不分开是老年人的心愿和福祉，老有所乐让老年人生活更加充实。

生活美满、家人健康就是我的幸福

□晨报记者 秦颖 周凯楠

家住合友花园的54岁的刘女士性格活泼，每天她都会到新世纪广场晨练。

“年轻的时候为孩子操心，现在孩子都长大了，我们也该为自己活几年了。我觉得一家人生活得美满，爱人和双方父母身体好就是最大的幸福。”刘女士说出自己心中幸福的标准。

刘女士告诉记者，儿子儿媳对她和爱人十分孝顺，不仅悉心照料他们的生活，还给她很大的精神慰藉。刘女士说，有一次她和爱人吵架，儿媳和儿子一边劝解，一边让她的好友来家中调解，刘女士和爱人很快就和好了。

刘女士说，年轻的时候为事业打拼，现在她最关心的就是家人的健康。如今，她总是根据家人的身体状况来调整饮食。为了保持良好的健康状况，不给家人添麻烦，她开始每天锻炼身体。

记者随后采访了与刘女士同一年龄段的其他女性市民，对这些女性来说，家庭幸福、儿女孝顺、健康快乐是她们追求的生活，而结识新朋友，做自己喜欢的事情也是不少女士的生活必需。

生活更加惬意，能按照自己的意愿，积极、健康地生活，才是她们心中最幸福的感觉。

家人幸福就是我最大的幸福

□晨报见习记者 马芳

王凤琴大姐今年46岁了，是新区一家燃气公司的职员。

当记者问起王大姐幸福是怎样时，王大姐想了一下说：“其实我的幸福很简单，我希望有一个温馨和睦的家，共同度过以后的日子。我女儿今年大学毕业，希望她找到满意的工作，然后找个中意的人嫁了，我们一家人平平安安地走下去，家人

幸福就是我最大的幸福。”

当记者问王大姐对自己有没有什么期望时，王大姐笑了笑说：“想想以前，在人生最美好的年华里，我把全部的心血都投入到家庭、丈夫和孩子的身上，希望以后能对自己好一点儿，多关心一下自己，50岁的女人可能不再漂亮，但可以有气质。”

注重日常保健很重要

晨报记者 张小娜

“60岁以上的老年女性生理变化非常明显，自己和家人需要特别注意。老年女性很容易患恶性肿瘤、骨质疏松、高血压、冠心病、糖尿病等疾病。”3月7日，记者采访了曾经在浚县某医院工作的杜燕辉医生。

关于60岁以上女性的健康问题，杜燕辉医生介绍，骨质疏松是老年女性常见的疾病，患病比例高于乳腺癌、子宫内腺癌和卵巢癌的总和。骨质疏松性骨折的危害很大，导致病残率和死亡率增加。

杜燕辉认为，防治骨质疏

松和防治恶性肿瘤、高血压、冠心病等疾病一样，要注意三个方面的问题：首先要养成良好的饮食习惯，摄入足够的维生素、钙和蛋白质；其次，要坚持锻炼身体，多晒太阳；最后，要保持良好的生活习惯和卫生习惯。

在老年女性的心理健康方面，市第一人民医院精神科主任张天祥认为，老年女性患老年痴呆和抑郁症几率较大。为此，张天祥主任建议老年人要积极培养自己的兴趣爱好，扩大社交圈子。最重要的一点是，家人要多关心老年人。

呵护女性

守望幸福

忙中有乐就是幸福

□晨报见习记者 韩文雪

三四十岁的中年女性是最忙碌的。此时的她们身兼母亲、妻子、女儿等多重角色，过着“上有老，下有小”的生活，但在她们眼中，这些就是围绕在身边的实实在在的幸福。

今年35岁的常静，是新区一家金融单位的职员，她有一个非常爱她的老公和一个活泼可爱的女儿。她跟记者谈到了自己眼中的幸福。“我觉得最大的幸福就是老人身体健康，女儿好好学习，快乐成长，我和爱人工作顺心。”常静说，她每天的生活特别充实，一大早赶到单位，忙了一天回到家，看到女儿灿烂的笑脸，疲劳就消失了一大半。“有时下班比较早，我就会买好多菜，为女儿和老公做一顿丰盛的晚饭。看到他们吃得高兴，我心里也美滋滋的，感觉特幸福！”

还有一个生活细节让常静感觉很幸福。她还有几位相处了十几年的好友。闲暇时，她和好友一起逛街、吃饭，聊一些彼此都感兴趣的话题，分享幸福与烦恼。“有这样几位知心好友，友谊能够长久保存下来，我感觉生活中又多了份美好。”

在常静眼中，幸福要靠自己品味，忙碌的工作、健康的身体、快乐的闲暇时光都是幸福。

科学认识更年期

□晨报记者 王帅 实习生 樊琳琳

都说“女人四十一枝花”，经过岁月的洗礼和沉淀，她们拥有成熟女人独特优雅气质的同时，还要迎接更年期的到来；而迈入50岁大门的女性，也要经历特殊的生理期以及更年期的生理、心理变化。如何应对这些变化？记者就此咨询了相关医生。

“四五十岁的女性应注重保健，尤其要留意乳腺、宫颈、子宫附件的健康。每年应到医院做相关检查。”鹤壁总医院妇产科主任、主任医师石艳丽告诉记者。

“女性40岁时，随着更年期到来，焦虑、疑虑、脾气暴躁、失眠等问题接踵而至，应正视这方面问题，必要时接受相关治疗。进入50岁以后，女性应该提高认识，丰富退休后的生活。”市第一人民医院精神科主任张天祥说。

我们一起度过的幸福时光

□晨报见习记者 杨阳

“20岁到30岁的10年，是女人一生中最好的时光，我很庆幸能在茫茫人海中，找到属于自己的幸福。”面对记者，27岁的李女士微笑着讲述自己的幸福生活。

李女士说，20岁到30岁这10年，她考进一所小学当老师，得到了学生和家长的认可，看着孩子们可爱的笑脸，她的心中充满幸福。她还跟大学时的男友步入婚姻的殿堂，现在，他们爱情的结晶——女儿澜澜已经快一岁了，是全家人的掌上明珠。如今，他们夫妻恩爱，女儿健康，与老人的关系融洽。

“我觉得自己已经很幸福了，只要一家人和和美美的过下去，就别无所求了。”李女士的笑容充满着幸福。

关注女性的三个时期

□晨报记者 周凯楠

20岁、30岁、40岁是女人健康的三个重要阶段，在这三个阶段中，诸多健康问题困扰着女性。如何应对这些健康问题？记者采访了有关医生。

“20岁的女人身体各项功能处于鼎盛时期。这一阶段的女性，意外怀孕的情况逐渐增多。不少年轻女性为此选择了人流手术，这很可能为今后的生育埋下隐患。”山城区妇幼保健院妇产科的王医生告诉记者。

“30岁到40岁的女人因机体免疫力下降，很容易患上妇科疾病，特别是阴道炎和宫颈疾病。因此，已婚女性每年应进行一次妇科疾病检查。”王医生说。

武警医院的心理医生张天贵在

接受采访时说，20岁到40岁的女性咨询恋爱问题、婚姻问题和患心理疾病的比例较高。

“20多岁的人处于迷茫和探索阶段，这个阶段的女性拥有年轻的资本，却缺乏社会经验。面对爱情和工作，总是患得患失。”张医生说。

“30岁到40岁的女人是假性衰老的高发人群。这个年龄段的女性压力较大，导致身体‘超限损耗’，此时，更应注重保养。”张医生说。