

告别内耗,从容工作也能顾好家

职场女性更年期不用慌

阅读提示

中国疾控中心2025年调查显示,40~60岁女性中46.3%出现过更年期症状,失眠、疲劳、焦虑最为常见。职场女性身兼工作与家庭双重角色,易在更年期生理与心理变化中陷入内耗,如何科学应对成为亟待解答的社会课题。

本报记者 姬薇 本报通讯员 钟艳宇

“今天我们让更年期这个私密话题,不仅上桌了,还上网了。”近日,李静新书《看不见的更年期》北京首发会,让长期被沉默包裹的更年期话题走入大众视野,也让职场女性的更年期困扰再度引发关注。

“更年期并非人生下坡路,而是女性从生育期向老年期过渡的自然生命阶段,更是职场女性凭借经验与智慧,从容兼顾工作与家庭、开启新可能的转折点。”作为深耕妇产科领域数十年的专家,北京大学人民医院妇产科主任医师杨欣见过太多被更年期症状困扰的职场女性——有的因频繁潮热影响会议状态,有的因长期失眠导致工作效率下降,有的因情绪波动陷入人际困扰,最终在工作与家庭的拉扯中陷入内耗。

读懂身心“预警”,坦然接纳不慌张

李静在新书首发会上坦言,自己52岁时曾因更年期陷入人生崩塌的困境,这种手足无措的感受,正是当下许多职场女性的真实写照。不少女性迈入40岁后,身体便开始发出各类“预警信号”:重要会议上突然潮热出汗,夜晚反复失眠盗汗、遇事莫名烦躁低落、遇事总记不住细节……这些看似反常的表现,并非身体出了严重问题,而是更年期到来的清晰信号,也是身体在提醒自己,该停下脚步关注自身健康了。

“更年期在医学上称围绝经期,核心是卵巢功能减退、激素水平波动下降,这个生理过渡过程通常从45~55岁开始,前后可持续约10年。”杨欣解释,职场女性长期背负工作与家庭的双重压力,精神常处于紧绷状态,卵巢功能衰退可能会提前到来,相关不适症状也会表现得更为明显,且主要集中在生理

和心理两个方面。生理上,除了月经紊乱、潮热盗汗这两个典型症状,还可能伴随心悸心慌等问题,若长期忽视调理,还会增加骨质疏松、心血管疾病的远期风险,直接影响工作效率和家庭生活质量。

面对情绪问题的困扰,北京大学第六医院研究型病房主任刘琦表示,激素水平的剧烈波动会直接影响神经状态,引发的烦躁易怒、注意力不集中、记忆力减退等问题,都是正常的生理反应,无须因此陷入自我怀疑和内耗,唯有坦然接纳身体的变化,并主动了解科学的更年期知识,才能放下顾虑从容应对,避免因片面误解引发不必要的焦虑。

科学调理稳状态,拒绝硬扛与乱补

很长时间,更年期是个贬义词,少有人关注其背后的生理机制和医学真相,这也让不少女性对更年期避之不及。脱口秀演员房主任就曾自嘲是“绝经和出道一起来的50岁大妈”,她坦言因害怕情绪不好被贴标签,一直刻意回避更年期。

面对更年期不适,很多职场女性陷入“硬扛”或“乱补”的误区,反而加重内耗。杨欣强调,职场女性更年期健康管理的核心是“科学调理、循序渐进”,从饮食和运动入手,就能有效缓解不适。饮食上,要保证优质蛋白质摄入,每天1个鸡蛋、300~500ml牛奶,搭配手掌大小的瘦肉、鱼虾或豆制品,分散在三餐中维持肌肉量和代谢活力;切忌过度节食,这会加速肌肉流失和骨钙减少,也不要依赖成分不明的保健品,使用前务必咨询医生。规律运动则是缓解更年期不适最安全有效的方式,既能改善身体状态,又能调节情绪,帮助职场女性告别内耗。

“要不要补雌激素?”“潮热失眠该怎么办?”这是职场女性咨询最多的问题。不少人担心补充雌激素致癌、发胖,专家表示这是误区,激素补充治疗的安全性已得到充分验证,且雌激素对体重有正向管理作用。但雌激素补充并非“人人适用”,需满足两个条件:一是症状严重影响工作生活;二是经医生评估排除禁忌证,在60岁以下或绝经10年内的“治疗窗口期”使用。症状轻微者,通过饮食、运动和情绪调节即可缓解。

针对更年期焦虑,刘琦建议,首先要接纳情绪,告诉自己“焦虑是正常反应,不是我不够好”;工作中合理分配任务,每天留10分钟做正念、深呼吸平复思绪;若焦虑持续超2周,需及时寻求专业帮助。

多方支撑解困境,与己和解筑港湾

40~60岁的职场女性,面临“上有老、下有小”和职场竞争的双重压力,易陷入“兼顾两难”的内耗。专家表示,“平衡”不是“完美兼顾”,而是“合理取舍”,要学会与自己和解。职场上,利用经验优势聚焦核心工作,合理分配琐碎事务,调整工作节奏,保持好心态,避免将个人情绪带入工作;家庭中,学会“放手”,主动寻求家人帮助,伴侣分担家务、孩子承担力所能及的责任,家人的理解和支持是平稳度过更年期的重要支撑。杨欣还鼓

励职场女性,不要因工作困难自我否定,丰富的经验、稳重的处事能力,都是年轻同事无法替代的核心竞争力。

职场女性的更年期平稳过渡,更离不开企业和社会的支持。“希望更多企业针对职场女性在这个人生阶段的变化,提供更多温暖而具体的支持。”李静表示。

企业应消除职场歧视,正视更年期女性的价值;推出专项体检、健康讲座等关怀措施,在办公区设置休息区、提供温水和薄外套,允许症状严重的员工申请弹性办公;加强员工培训,营造包容的职场环境。

社会层面则要加强对科普宣传,打破偏见,完善医疗服务体系,让更年期女性能便捷获得专业的医疗和心理支持,让每一位职场女性都能在更年期告别内耗,从容工作、安心顾家。



习练太极拳 迎“国际太极拳日”

3月21日,首个“国际太极拳日”到来。图为河北省邯郸市邯山区实验小学的学生们在操场上练习太极拳。

郝群英 摄/中新社

多部门发意见支持基层医疗卫生服务发展

医保基金护航“家门口”看病就医

本报讯(记者王维维)近日,国家医保局、国家发改委、国家卫健委联合印发《关于医保支持基层医疗卫生服务发展的指导意见》,推出14条具体措施,明确医保基金用于基层医疗卫生机构的占比逐步提升,切实保障群众在基层“看得上”“看得起”“看得好”病,实现基层医疗卫生机构得发展,参保群众得实惠,医保基金可持续。

支持医保基金流向基层。优化医保基金

区域总额管理,年度新增医保基金可适当向基层倾斜;完善紧密型医共体总额付费,明确结余分配要向基层倾斜。同时,拓展基层机构定点覆盖,医疗救助定点在乡镇(街道)层面至少覆盖1家基层机构。这意味着,更多人将在“家门口”享受到便捷可及的医保服务,看病就医更省心、更有保障。

鼓励基层医疗卫生机构用好价格政策。开展上门服务费、安宁疗护费、家庭病床建床

费、互联网诊查费(复诊)、中医、康复类等项目,丰富基层医疗服务内容;优化基层机构价格管理,明确一般诊疗费原则上10元左右,进一步降低就诊成本。同时,有针对性促进分级诊疗,如对一、二级手术治疗、护理、影像检查和检验等适当缩小不同等级机构价格差距,针对部分同质化程度高的项目推进区域内价格协同。一系列“连招”,有望让百姓在基层看病、做检查花更少的钱就能享受到优

质服务。

为引导患者基层就医,优化医疗资源配置,意见进一步提升基层就医待遇水平。明确职工医保普通门诊费用政策范围内支付比例不低于50%,居民医保门诊统筹主要依托基层医疗卫生机构开展,政策范围内支付比例不低于50%。同时,落实住院差别化待遇政策,适当拉开不同级别医疗机构报销比例;综合基金支撑能力、群众就医需求、基层医疗服务能力,合理确定基层医疗卫生机构住院起付线,让选择基层住院的患者享受更优惠的报销政策。

值得关注的是,意见针对慢性病患者推出便民举措,支持基层对符合条件的慢病患者,单次开具不超过12周用药的长期处方,患者不必再为频繁跑医院拿药而烦恼。

(上接第1版)

《意见》要求,各级党委(党组)要指导共青团巩固拓展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育成果,健全落实以学铸魂、以学增智、以学正风、以学促干长效机制;引导广大团员和青年深入学习领会习近平新时代中国特色社会主义思想,大力培育有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。健全团干部和团员教育培训工作体系,支持共青团常态化开展团干部教育培训,切实加强团员教育培训。

《意见》要求,各级党委(党组)要加强对照团的领导机关建设的指导,支持共青团紧跟党的组织建设步伐,不断巩固拓展团组织的有效覆盖。建设素质过硬的团干部队伍,健全符合团组织特点的干部管理方式和专职、挂职、兼职相结合的团干部队伍管理制度。充分发挥青年党员在团的工作和建设中的骨干作用。各级党组织要注重从优秀团员中培养和发展党员;加强对少先队工作的领导,指导共青团履行好全团带队责任。支持和指导共青团团结带领青年发挥生力军和突击队作用。规范开展青年五四奖章暨新时代青年先锋奖评选等工作。

《意见》要求,各级党组织要加强团干部正确事业观、成长观教育,指导团组织建立团干部为青年办实事工作机制,引导广大团干部不尚虚谈、多务实功,多为青年计、少为自己谋;指导共青团深入贯彻中央八项规定及其实施细则精神,涵养积极健康向上的思想作风、工作作风、生活作风;坚持和完善密切联系青年工作机制,走好网上群众路线,切实发挥好联系青年的桥梁纽带作用。指导共青团从严落实党的纪律要求。指导共青团推进全面从严治党,突出政治要求,净化政治生态,保持良好形象;指导团组织严格团员教育管理,严肃团的组织生活,严格纪律执行。

《意见》强调,各级党组织要认真履行党建带团建责任,把党建带团建作为党建工作责任制的重要内容,把团建纳入党建工作规划和考核评价内容。共青团要自觉坚持党的领导,落实党建带团建工作部署,全面加强团的工作和建设。

金融法草案向社会公开征求意见

(上接第1版)

六是全面加强金融监管。明确金融各领域监管职责和央地监管分工,并建立兜底监管机制,实现监管全覆盖。完善金融消费者、投资者权益保护体制机制。同时,对监管协同、履职保障和追责问责提出明确要求。

七是健全金融风险处置机制。坚持市场化法治化风险处置原则,着力完善金融风险处置机制,牢牢守住不发生系统性金融风险的底线。

八是统筹金融高质量发展和安全。坚持金融服务实体经济,着力提高金融资源配置效率,切实做好金融“五篇大文章”。推进金融领域信用体系建设,健全反洗钱监管制度,提高金融安全保障能力。

九是强化法律责任。加大对金融领域违法违规行为的惩处力度,提高违法成本,进一步加强制度约束。在起草审查过程中,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,认真学习领悟习近平法治思想和习近平经济思想,深入贯彻落实党中央关于金融工作的决策部署,扎实开展调查研究,广泛听取各方意见,就相关重点问题开展专题攻关,组织多场座谈会听取地方、专家、行业协会、金融机构意见,对各方提出的意见建议逐条认真研究、充分吸收采纳,持续修改完善草案。

草案公开征求意见是科学立法、民主立法、依法立法的重大实践和具体体现,有利于更好地回应关切、凝聚共识,提高金融立法质量,更加有力地推动全面加强金融监管、防范化解金融风险、促进金融高质量发展。

公众可通过登录专栏、发送电子邮件或者寄送纸质信函等方式提出意见建议。公开征求意见截止时间为2026年4月19日。

(上接第1版)

总书记点点头,又仔细询问他们的值班安排、休息情况,问他们多久能回一次家、多久能见一次孩子……一句句家常话,温暖着夫妻俩的心。

“刚见到总书记的时候,我心里特别紧张,但是总书记跟我们拉家常,非常平易近人,我心里很快就放松了。”王娟记忆深刻。

在瞭望上,总书记通过望远镜遥看茫茫林海,足足看了一分钟。

“我当时想,总书记在检阅我们努力奋斗的劳动成果,望远镜里漫山遍野的绿色一定能让总书记感到满意。”刘军深知这“遥看”中有对塞罕坝绿色奇迹的赞许,更有对生态文明建设的深切期许。

塞罕坝,如今被誉为“河的源头,云的故乡,花的世界,林的海洋”。而谁能想到,60多年前,这里还是“黄沙遮天日,飞鸟无栖树”的荒漠沙地。

三代塞罕坝人以坚韧不拔的斗志,在年

(上接第1版)

为大国重器注入“灵魂”

调试是产品交付前的最后一道关键工序,关乎设备的稳定性与可靠性。大吨位起重机的调试,更是行业公认要求最高、难度最大的工序。“组装是造‘躯体’,调试是注‘灵魂’。”龙卫国形象地说。

4000吨起重机大臂伸出时,72吨的风电臂安装在吊臂头部,角度、重心等都是动态变化的;吊臂每伸高一节,维持吊臂平衡的难度会呈几何级攀升。“按照国家标准,起重机伸出大臂可允许有0.64%的旁弯偏差。但我们要求更高,要求大臂近乎笔直。”龙卫国说。

严苛标准,意味着必须实现更精准的控制。最终,龙卫国团队通过电液比例控制系统,创新实现电流、低压、高压三级调节,让这个钢铁巨物稳稳达成毫米级的精准操作。“如今,百吨级产品,也能实现遥控、远控操作,超大吨位设备的自动化水平更是位居行

业前列。”他说。

突破并非一蹴而就。面对大吨位起重机调试的高要求、高难度,龙卫国和团队迎难而上,自主设计自动调节设备,大幅提高超起安装效率;在攻克超大吨位控制系统时,带领团队累计完成200多项优化升级。“我们是在‘无人区’摸索,每一次失败都是难得的探索。”龙卫国道。

“质量就是效益,产品就是人品。”龙卫国对这句话深信不疑。他所带领的调试小组,一次交检合格率始终保持在98%以上。如今,经他和团队调试的大国重器,不仅奔走在祖国大江南北,更走出国门,成为闪亮的中国制造名片。

把年轻人托举得更高

一人撑不起整个行业,唯有众人皆强,中国智造才能行稳致远。

不忘嘱托,守护好这片林海

年均气温零下1.3摄氏度、年均积雪7个月的艰苦环境中,扎根荒漠、植树造林,创造了荒原变林海的人间奇迹,2017年荣获联合国“地球卫士奖”。

刘军是“林二代”,从小在林场长大,骨子里早已刻下对这片土地的热爱。34年林场工作生涯,18年望海楼坚守,他和妻子用数千个日夜的寂寞坚守,守护着这片来之不易的林海。

“瞭望员的工作看似枯燥,却容不得半点马虎,尤其是雪后,气温低,瞭望难度更大。”王娟告诉记者

春秋防火紧要期,夫妻俩要24小时不间断值守,每15分钟就要向值班室汇报一次瞭望情况;冬日雪后,积雪覆盖林间,视线易受影响,他们更要凝神聚力,紧盯每一处火情隐患。

山上的日子寂寞而清苦,最多时3个月不下山,十天半个月见不到一个人,他们早已

学会了与寂寞为伴。

“总书记说‘这项工作很光荣,也需要很强的责任感’,这句话,我们一直记在心里。”刘军搓了搓冻得微红的双手说,只要想到自己的坚守能守护好这片林海安全,能为京津冀生态屏障贡献力量,所有的辛苦和寂寞都值得。

“总书记非常关心我们的日常工作和生活情况。”刘军说,以前交通不便、吃水困难,消防车上山的水就存在简易水管里,一车水吃一年半载,十天半月骑摩托下一趟山采购生活用品。大雪封山时,林场场部送吃的也只能送到山梁下,我们再一点一点背上来。

望海楼的条件早已今非昔比:山上打了井,彻底解决了用水难题;网络全覆盖,让他们能随时与家人视频通话;现代化的瞭望设备投入使用,让防火监测更加精准高效。

“塞罕坝这片林子来之不易,在世界上也是公认的,对京津冀协同发展起到了一定作

在毫厘间求千吨平衡

业前列。”他说。

突破并非一蹴而就。面对大吨位起重机调试的高要求、高难度,龙卫国和团队迎难而上,自主设计自动调节设备,大幅提高超起安装效率;在攻克超大吨位控制系统时,带领团队累计完成200多项优化升级。“我们是在‘无人区’摸索,每一次失败都是难得的探索。”龙卫国道。

“质量就是效益,产品就是人品。”龙卫国对这句话深信不疑。他所带领的调试小组,一次交检合格率始终保持在98%以上。如今,经他和团队调试的大国重器,不仅奔走在祖国大江南北,更走出国门,成为闪亮的中国制造名片。

把年轻人托举得更高

一人撑不起整个行业,唯有众人皆强,中国智造才能行稳致远。

用。你们默默坚守、无私奉献,守护了塞罕坝生态安全。防火工作非常重要。塞罕坝成功营造起百万亩人工林海,创造了世界生态文明建设史上的典型,你们一定要守护好这片林海。”在望海楼前,总书记的话语重心长,夫妇俩深深地点着头。

“我们一定会牢记使命,一定守护好这片林海。”刘军的许诺铿锵有力。

临行前,总书记邀请刘军、王娟夫妇合影留念。

天上悠悠白云,背后是连绵青山,快门定格下珍贵的瞬间。这是林场职工的荣耀时刻。

循着望海楼的方向,透过望远镜望去,樟子松、落叶松长势喜人,林海一望无际。如今,塞罕坝正全力推进“二次创业”,实施生态系统提质、数字赋能绿色低碳等重点工程,朝着2035年森林覆盖率率达86%的目标稳步迈进。

总书记鼓舞人心的话语,回荡在绿水青山间。龙卫国说,总书记将许诺化为行动,继续书写着绿色奇迹。

业内的操作范本;在他的言传身教下,40多名调试核心骨干、150多名售后服务人员、300多名客户操作机手脱颖而出,在各类职业竞赛中屡获佳绩。

“能做,把活儿干到极致;能说,把逻辑讲明白;能写,把经验记下来;能教,扛起传帮带责任”,这是龙卫国在团队推行的“四能”标准。如今,龙卫国的年轻徒弟们不光做到了“四能”,还在潜移默化中把师父“蹲下来听机器”的习惯传了下来。

“以公司家为家了20多年,两个小孩都是老婆一手带大,孩子生日、家长会都没参加过几次……”当谈及家庭时,这位面对千吨起重机调试难题从不退缩的汉子,流露出内心柔软的底色。

“亏欠之余,让他感觉又无比欣慰的是,大儿子的书桌上,泵车、吊车、挖掘机、模型一字排开,皆是心爱之物;小儿子拥有一套迷你工程车队,常在客厅地板上模拟施工现场,玩得不亦乐乎……”