

2025年我国油、气产量 双创历史新高

新华社北京12月15日电（记者王悦阳）记者15日从2025年全国能源工作会议获悉，2025年我国油、气产量双创历史新高，原油产量约2.15亿吨，天然气产量突破2600亿立方米、连续9年增产超百亿美元。

国家能源局局长王宏志表示，2025年我国能源安全保障有力有效，保供成就是“十四五”以来最好的一年，有力有效应对迎峰度夏电力负荷20次超去年峰值考验，油气增储上产“七年行动计划”胜利收官，能源资源互补互济水平持续提升，电力系统安全形势保持稳定。

在能源资源互补互济方

面，优化全国电力流向布局，加强跨省跨区输电通道建设，批复核准闽赣等5项区域间电力互济工程，核准开工藏粤直流特高压输电工程，全国西电东送能力达到3.4亿千瓦。西气东输三线、四线全线投运，川气东送二线首段建成投产，省级油气管网稳步融入国家油气管网，长输油气管道里程达到20万公里。煤炭主要产区外运量超19亿吨。

王宏志表示，2026年能源工作将推动实现更高水平能源安全保障，夯实煤炭供应保障基础，提升电力保供水平，增强油气生产供应能力，优化能源骨干通道布局，提升能源基础设施本质安全水平。

我国离岸距离最远海上风电项目全容量并网



三峡江苏大丰800兆瓦海上风电项目机组。顾彦梁 摄

记者从三峡集团获悉，12月15日，我国离岸距离最远海上风电项目——三峡江苏大丰800兆瓦海上风电项目实现全容量并网，标志着我国海上风电向深远海迈进取得了又一重大突破。

三峡江苏大丰800兆瓦海

上风电项目由三峡集团投资建设，是江苏省首批海上风电平价上网示范项目之一。项目位于盐城市大丰区东北方向海域，由4个场址组成，共安装98台风力发电机组，总装机容量800兆瓦，配套建设2座20万千瓦、1座40万千瓦海上升压站

和1座海上救援平台。项目H8-1号场址中心点离岸距离80千米，最远点离岸距离85.5千米，刷新了我国海上风电项目离岸距离的纪录。

项目投运了一台13.6兆瓦风电机组，机组轮毂中心高度142米，单支叶片长123米，叶轮直径252米，叶轮扫风面积约5万平方米，相当于7个标准足球场的面积。机组每转一圈可发出清洁电能约29千瓦时，每年可输出清洁电能超4650万千瓦时。

本项目预计年均发电量可满足140万户家庭日常用电需求，相当于节约标准煤约86万吨，减少二氧化碳排放约237万吨。

来源：《人民日报》海外版
（记者 杨子岩）

告别“硬熬”：科学应对更年期，做健康优雅女性

晋中市妇幼保健院妇女保健部副主任医师 曹俊芳

作者简介

曹俊芳，晋中市妇幼保健院妇女保健部副主任医师，山西省预防医学会第四届妇女保健专业委员会副主任委员，山西省医师协会妇产科医师分会第四届委员会常务委员，山西省优生科学协会微创专委会常务委员，山西省性学会产后康复专业委员会常务委员，北京妇产学会月经病管理分会委员，山西省医学会第八届计划生育专业委员会委员，山西医师协会母胎专业委员会第一届委员会委员，山西省基层卫生协会妇科专业委员会委员，晋中市医学会第一届计划生育专业委员会副主任委员，晋中市医学会第一届围产医学专业委员会副主任委员。

从事妇产科临床工作20余年，积累了丰富的诊疗经验，能处理妇产科各类常见病、多发病。在子宫肌瘤、宫颈疾病及生殖内分泌疾病诊疗领域尤为专长，聚焦妇女全生命周期健康管理，涵盖孕前优生指导、孕期风险监测、产后康复干预、围绝经期健康维护等全流程服务；擅长产后盆底功能障碍评估与康复治疗，以及青春期、更年期女性健康咨询与预防保健，为不同阶段女性提供针对性健康方案。

出诊时间：周二、周四上午

作为妇产科医生，临床中常遇到这样的患者：48岁的张女士被潮热盗汗困扰3年，夜间频繁惊醒，白天精神萎靡；52岁的李女士因阴道干涩回避夫妻生活，还查出骨密度显著下降……她们都在经历更年期，却因“忍一忍就过去”的误区，让生活大打折扣。更年期不是疾病，而是女性从中年向老年过渡的自然生理阶段，我国40至65岁更年期女性超2亿人，约80%会出现各类不适症状。今天就带大家科学认识更年期，用专业方法平稳度过这一特殊时期。

更年期在医学上称为围绝经期，指的是从卵巢功能衰退、月经紊乱开始，到停经后12个月内的阶段，一般始于45至55岁。其核心变化是卵巢功能衰退导致雌激素水平骤降，就像身体的“内分泌调节器”突然失灵，引发一系列连锁反应。短期最典型的是血管舒缩症状，如突发的潮热、夜间盗汗，平均持续4.5年，严重者每小时发作一次；月经会变得周期紊乱、经量时多时少；还可能出现情绪波动、失眠、记忆力减退等精神神经症状。

需要警惕的是远期健康风险。雌激素是女性心血管和骨骼的“保护神”，缺乏后会导致骨密度快速流失，50岁以上女性骨质疏松性骨折风险显著升高；血脂代谢异常、血压波动，让心脑血管疾病发病风险翻倍，成为绝经后女性首要死因。此外，泌尿生殖系统也会受影响，阴道干涩、尿频尿急、反复尿路感染等问题，严重影响生活质量。

面对这些变化，很多女性陷入认知误区。最常见的是“硬熬”心态，认为更年期是正常衰老，忍一忍

就好。但数据显示，长期忽视症状会导致健康隐患，有患者熬了13年，最终熬出高血压、骨质疏松。另一个误区是“谈激素色变”，拒绝所有激素治疗。实际上，绝经激素替代治疗（MHT）是国际公认的缓解更年期症状最有效的方法，在排除乳腺癌、血栓等禁忌证后，年龄小于60岁、绝经10年内使用，获益远大于风险。临床使用的激素剂量远低于生理水平，规范使用乳腺癌风险无显著增加，还能减少腹部脂肪堆积、改善胰岛素敏感性。

科学应对更年期，需要“医疗干预+生活方式管理”双管齐下。首先要及时就医评估，若每天潮热2至3次以上、失眠每周超3天，或症状评分超过15分，应到更年期门诊就诊。医生会通过乳腺超声、妇科检查、血脂检测等全面评估，制定个体化方案：有子宫的女性需雌孕激素联合使用保护子宫内膜，子宫切除者单用雌激素即可；仅存在阴道干涩等局部症状时，可选择局部雌激素治疗，安全性更高。

生活方式调整是基础保障。饮食上遵循“先蔬菜、再蛋白质、后主食”的顺序，每餐控制在四拳总量，多摄入富含钙和维生素D的食物，如牛奶、豆制品、深绿色蔬菜，每天钙摄入800至1000mg，搭配400至800IU维生素D，促进钙吸收。运动方面，每周至少150分钟中等强度有氧运动，如快走、游泳、

瑜伽，再加2至3次抗阻运动，如举哑铃、弹力带训练，既能增强骨密度，又能改善情绪和睡眠。

心理调适同样重要。要学会接纳身体的自然变化，不必焦虑恐慌；多与家人朋友沟通，释放心理压力，家人的理解陪伴是重要支撑。培养兴趣爱好，如旅游、绘画、广场舞，丰富生活转移注意力；避免辛辣食物、咖啡因和酒精，穿着透气宽松衣物，练习深呼吸缓解潮热。

定期体检是健康守护的关键。建议每年进行一次全面检查，包括妇科检查、宫颈筛查、骨密度检测、血压血脂血糖监测，及时发现潜在问题并干预。45岁后可进行双能X线骨密度检查，排查骨量减少；55岁后仍未绝经的女性，需加强妇科肿瘤筛查，降低子宫内膜癌、乳腺癌风险。

更年期从不是青春的终点，而是人生崭新阶段的起点。它不仅标志着生理状态的转变，更是心理与生活方式重新校准的重要契机。它不是疾病，不必恐惧，却需要重视，不能硬扛。作为妇产科医生，我想对每一位女性说：更年期的不适值得被看见、被温柔对待，科学干预加上积极心态，就能从容应对。愿每一位女性都能打破认知误区，主动管理健康，在人生这一特殊阶段，依然保持优雅与活力，拥抱更健康、更美好的未来。



名医话健康

主办单位：晋中市卫生健康委员会

第290期