

女性经常便秘 提防乳腺癌

近日,美国有杂志指出,乳腺癌的间接原因是便秘。专家指出,尽管目前还没有直接的证据表明便秘可引发乳癌,但是女性如果长期便秘的话,引发癌变的可能性很大,需要及时防治。

据报道,美国加州大学从接受乳腺癌预防检查的女性乳房筛检细胞中,发现每周排便二次以下(亦即便秘的状态)的女性,占乳房拥有异常细胞(是指容易转化为癌细胞)女性中的绝大多数。而一天排便一次以上的女性,仅占乳房拥有异常细胞的5%。证明慢性便秘的女性,导致乳腺癌的可能性比较高。

北京中医医院肿瘤科副主任医师徐咏梅指出,长期便秘的确导致肠内环境受到污染,再加上肠内腐坏情况恶化,而形成致癌的物质,容易导致结肠癌等癌症。肠内栖息着大肠菌、威尔斯菌(坏细菌)等超过一百种、总数一百兆个细菌。其中的“坏细菌”会因为便秘大为繁殖,引起大肠癌或乳腺癌。

对于女性来说,便秘还会导致皮肤明显地粗糙,影响美容。很多女性会选择一些治疗便秘的药物或保健品来缓解便秘。徐咏梅指出,任何通便的药物都会产生依赖性,因此不建议女性长期服用,最好能依个人体质辨证治疗。此外,女性可以通过多食用一些富含纤维素的食物如红薯并辅以腹部按摩来改善便秘。

(人民网)

冬季小心 子宫肌瘤

子宫肌瘤是成年女性中比较常见的妇科病,一般来说,30岁~50岁的中年女性发病率较高。

一般子宫肌瘤的主要症状有:月经不调、腹部肿块、压迫症状、疼痛、白带增多、不育、循环系统症状等。

除了子宫肌瘤本身对广大女性造成很大身心伤害之外,临床实践证实,子宫肌瘤常常并发输卵管病变,也极易和子宫体腺癌和子宫颈癌同时存在。

中医认为子宫肌瘤因脏腑功能失调、气滞血淤而成。所以中医对子宫肌瘤的治疗,一般是从调理气血、化痰散结着手,通过全面调整内分泌、改善微循环、清除体内淤积,从而达到消除子宫肌瘤的目的。

所以建议现代女性一定要注意内分泌的调理。对于患有子宫肌瘤的患者,可以选择一些调理内分泌的中药制品服用;对于没有子宫肌瘤的女性朋友,也要注意及时维持内分泌的平衡,最好选择一些经典的女性保健品牌服用,及时调整内分泌,消除体内淤积。

另外,在冬季,要多喝开水,保持每天都吃一定量的水果;饮食应以新鲜蔬菜及高蛋白、低脂肪的食物为主,以补充体内水分和营养。

惊! 女人生气引发八大疾病

人人都知道生气对身体不好,可你是否真的了解这小小的情绪会引发女性的哪些疾病?

长色斑 生气时,血液大量涌向头部,因此血液中的氧气会减少,毒素增多。而毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的炎症,从而出现色斑问题。

建议: 遇到不开心的事,可以做深呼吸,双手平举,来调节身体状态,把毒素排出体外。

脑细胞衰老加速 大量血液涌向大脑,会使脑血管的压力增加。这时血液中含有的毒素最多,氧气最少,对脑细胞不亚于“一剂‘毒药’”。

建议: 同上一条建议。

胃溃疡 生气会引起交感神经兴奋,并直接作用于心脏和血管上,使胃肠中的血流量减少,蠕动减慢,食欲变差,严重时还会引起胃溃疡。

建议: 每天多按摩胃部,缓解不适。



心肌缺氧 大量的血液冲向大脑和面部,会使供应心脏的血液减少而造成心肌缺氧。心脏为了满足身体需要,只好加倍工作,于是心跳更加不规律,也就更致命。

建议: 尽量微笑,并回忆愉快的事,可以令心脏跳动恢复节奏,血液流动趋于均匀。

伤肝 生气时,人体会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质,作用于中枢神经系统,

使血糖升高,脂肪酸分解加强,血液和肝细胞内的毒素相应增加。

建议: 生气时喝杯水。水能促进体内的游离脂肪酸排出,减小毒性。

引发甲亢 生气令内分泌系统紊乱,使甲状腺分泌的激素增加,久而久之会引发甲亢。

建议: 放松坐下,闭眼,做深呼吸。

伤肺 情绪冲动时,呼吸就会急促,甚至出现过度换气的现象。肺泡不停扩张,没时间收缩,也就得不到应有的放松和休息,从而危害肺的健康。

建议: 专注、深而缓慢地呼吸5次,让肺泡得到休息。

损伤免疫系统 生气时,大脑会命令身体制造一种由胆固醇转化而来的皮质固醇。这种物质如果在体内积累过多,就会阻碍免疫细胞的运作,让身体的抵抗力下降。

建议: 回忆自己做过的坏事,尽量平和心态。

产后运动过早会让新妈妈老得快



生完孩子,我的身材什么时候能恢复?那些怀孕前买的衣服还能穿得上吗?如今很多刚生完孩子的“新妈妈”都不敢吃得太多,惦记着赶紧减肥,不少30岁以下的年轻母亲在产后制定了“减肥计划”。对此专家称,刚生完孩子的女性不可盲目减肥,最佳减肥时期是在产后六个月以后。

产后节食节出胃下垂

小梁两年前生下一个可爱的小梁。在怀孕之前,小梁的身材令人羡慕,怀孕期间,小梁站在镜子面前望着日渐臃肿的身材,就暗暗下定决心,孩子生下来之后,一定要减肥。宝宝出生后,面对着自己身上增加30多斤的赘肉,小梁采取了节食的方法。即使在坐月子期间也吃得很少,大部分时间以吃水果为主,米饭是一口都不碰的。

久而久之,因为小梁没有及时进补,刚出生的宝宝也没有奶水喝,只能顿顿喝奶粉。而小梁也患上了胃下垂的毛病,到医院

一检查,医生诊断说是,产后急于瘦身造成的。

南医大二附院产科主任陈岚华告诉记者,强制节食以及服用减肥药、减肥茶并不可取,这样不仅会导致“新妈妈”身体恢复慢,严重的还可能引发各种产后并发症。

尽职哺乳自然会变瘦

真正的产后瘦身,第一步其实就是哺乳。这个工作,是上天赋予的,别人夺不来也做不到,只有妈妈能够独一无二地去执行。专家告诉记者,哺乳就已经在进行产后瘦身。哺乳时,宝宝吮吸乳头,会刺激子宫收缩,帮助子宫恢复;哺乳时,妈妈的身体就如同一个营养补给站,始终提供给宝宝最好的脂肪和营养,妈妈自然会逐渐瘦下来。哺乳的过程,让妈妈和宝宝更亲密,更能让宝宝获得安全感,也让宝宝成长得更健康。

产后半年减肥最科学

一些“新妈妈”认识到了吃减肥药的不良后果,她们更愿意

通过运动来减肥。钱女士生下宝宝一个多月就迫不及待地回到健身房锻炼,运动过后,她觉得自己小腹疼痛难忍,检查发现,自己剖宫产的伤口竟渗出血来。医生检查发现,是剧烈运动导致伤口再次受损。医生表示,产后不久便通过剧烈运动来减肥,很可能导致女性子宫康复放慢并引起出血。

陈岚华介绍,生完宝宝后,产妇首要的问题是恢复生殖系统。怀孕前,女性的子宫容量约为5毫升,到临产前已增至5000毫升,子宫的重量也由原先的70克增加到2000克,这是一个巨大的改变。不仅如此,女性身体中的其他器官也因子宫的长大而移位,在身体还没有完全恢复的情况下,产妇进行剧烈运动来减肥、塑身,会导致子宫下垂、肌肉韧带松弛等,从而使女性提前“衰老”。专家告诉记者,产后6个月可说是“减重的黄金时期”,各位新妈妈可要好好把握这最佳时机哦!

(《现代快报》)

我悟健康

祭灶糖瓜与节日病

□ 李永高

《红楼梦》关于春节的描述,从腊月忙年、祭灶到正月祭祖、拜年、元宵节,特别是第53回里把贾府祭灶写得花团锦簇。

不过,真正写出祭灶饮食特色的还是鲁迅。先生有诗曰《庚子送灶即事》:“只鸡糖芋糖,典衣供瓣香。家中无长物,岂独少黄羊。”在他的《送灶日漫笔》中说:“灶君升天的那日,街上还卖着一种糖,有柑子那么大小,在我们那里也有这东西,然而扁的,像一个厚厚的小烙饼。那就是所谓‘胶牙糖’了。

本意是在请灶君吃了,粘住他的牙,使他不能调嘴学舌,对玉帝说坏话。”

腊月廿三祭灶,所陈供品中最突出的就是糖瓜,旧时稍考究一点的人家是要多供上一碗用糯米蒸熟的莲子八宝饭的。

以糯米和芝麻、枣、核桃仁等多种干鲜果品为主料,蒸制而成的中餐传统甜食八宝饭的营养自不必说,就那糖瓜,即灶糖,作为中国传统怀旧小食,也是香甜可口、健胃消食。

祭灶预示着年的帷幕正式

拉开,酸甜辣、肉菜蛋、油酱糖也就开始大批量占领餐桌,填充人的肠胃。这些东西营养丰富毋庸质疑,然而,所引发的“节日病”,又不得不让人担心——以八宝饭、糖瓜为代表的甜食,以鸡鸭牛羊为代表的肉品,还有酒这个节庆“兴奋剂”。

春节期间,连续进食高脂肪、高热量食物,加上作息不规律、饮食不规律,过度疲劳和运动过少,于是,春节长假不但不能起到调节身心的作用,还会扰乱人体的生物钟,导致人体各器官系统功能紊乱,高血压、

胰腺炎、胆结石、冠心病、糖尿病等多种“节日病”多发、高发,就不难理解了。

因此,从祭灶吃糖瓜开始,我们每天在饮食上就要注意粗细搭配,保证饮食的合理性,除了拒绝暴饮暴食,“多大粽子包多大粽子”,还应少吃油腻、辛辣食物,均衡摄入肉类、蔬菜和水果,控制饮酒。灶君上天汇报工作了,虽然“一家之主”暂时缺位,但我们在充分放松同时也要注意劳逸结合,保证身心健康,免得灶王爷回来布置虎年工作,你却成了病猫。