

## 腹痛原因有5种 不同症状病不同

千万不要以为女人腹痛只是因为受凉,不同的部位、不同症状的疼痛预示着不同的疾患。

**排卵性腹痛** 月经来潮前两周左右正好是排卵期。此时卵泡破裂,卵泡液会刺激腹膜,因此女性会出现左右交替、每月一次的轻微腹痛,多表现为左侧隐痛、钝痛或坠胀样疼痛,短则数小时,最长不超过2天。这种疼痛属于生理性问题,不需处理。

**痛经** 痛经分为原发性与继发性两种。前者常见于未婚少女,结婚生子后会有所缓解。如果婚后痛经越发严重,就要当心妇科疾病了。最常见的如子宫内异位症,这就是继发性痛经。疼痛感会逐渐加重,非经期小腹隐痛,月经前后加重。这种疼痛需要进行治疗。

**卵巢囊肿** 如果身体右侧突然刺痛,就像被钉子戳了似的,且伴有恶心、呕吐和发烧,很可能是卵巢囊肿蒂扭转或穿孔。此时腹部还会有明显的压痛和肌肉紧张感,需要马上到医院接受治疗。

**慢性盆腔炎** 慢性盆腔炎引起的下腹痛一般在劳累、性生活后及月经前后加重,有些人会感到疲乏、失眠,需要进行检查及治疗。

**节育环嵌顿** 40岁后,女性宫颈、宫体逐渐萎缩,而节育环的大小不变,就会卡在子宫里,甚至出现异位,伴有腰痛、腹痛、小腹下坠或不规则流血等。这被称为节育环嵌顿,绝经时间越长,节育环嵌顿的几率越大,取出的困难也就越大。建议女性若确定已绝经,应及时取出节育环。(中国网)

## 女性最易衰老的部分

女人的衰老绝不是从脸开始,而是从内脏开始。中医养生专家认为,女性预防衰老的关键是要保护好内脏。

**肠道** 肠道是身体中最先衰老的器官。肠道衰老、蠕动减慢带来的最大问题就是便秘。大量的宿便堵塞在肠道里,会被肠道当作“营养”重新吸收,出现肤色晦暗、长斑等问题。专家建议:预防衰老,首先要护好肠道。每周可食用高纤维食物2~3次。

**胸部** 完美坚挺的胸部是女人性感的标志。随着年龄的增长,胸部就会出现衰老征兆,还会出现乳腺增生等病症。专家建议:选择合适的内衣,不要过分“挤”和“勒”;每天要让胸部得到彻底放松,睡前最好轻柔按摩。

**膝盖** 膝盖是双腿的灵魂,如果膝盖衰老,你的身子将不再挺拔。专家建议:高跟鞋穿5天,一定要歇2天,否则膝盖承受的压力得不到缓解;上下楼梯时也不要太快,以减少损伤。

**卵巢** 医学研究表明:卵巢是女人分泌雌性激素的唯一器官,雌性激素的状况将决定女性衰老的程度。专家建议:每周坚持过1次性生活,能调节激素水平;坚持摄入大豆制品,以补充大豆异黄酮。

(健康养生网)

# “怪味”食物有利女性健康

女人在选择食物时,鼻子有时会起决定作用,比如榴莲、香椿等味道“怪异”的食物,会让少数人垂涎欲滴,但对更多人来说,则是“不堪入鼻”,绕道而行……殊不知,我们身边的很多“怪味”食物可以呵护女性健康。

### 榴莲能缓解痛经

榴莲气味强烈,说它“臭气熏天”毫不夸张。但在泰国,由于营养价值很高,榴莲常被用来当作病人、产后妇女补养身体的补品。

专家介绍,榴莲性热,可以活血散寒,缓解痛经,特别适合受痛经困扰的女性食用;它还能改善腹部寒凉的症状,可以促进体温上升,是寒性体质者的理想补品;用榴莲的果壳和骨头一起煮汤也是民间传统的食疗秘方。

**专家提醒:** 榴莲虽然好处多多,却不能一次吃太多,否则容易导致身体燥热,还会因肠胃无法完全吸收而引起“上火”。在吃榴莲的同时,不妨喝些淡盐水,或吃些水分较多的水果来平衡,比如梨、西瓜等,可以很好地消除燥热。

榴莲的最好搭档是被称为“水果皇后”的山竹,它能够降伏“水果之王”的火气,保护身体不受损害。

### 大蒜亮泽秀发

很多女性担心吃大蒜会导致

口气不清新,其实,它是女性的“健康卫士”。大量流行病学调查显示,大蒜产区和长期食用大蒜的人群,其癌症发病率均明显偏低。专家表示,每天吃半头生大蒜,就能对乳腺癌、卵巢癌等起到抑制作用。

此外,大蒜有“天然广谱抗菌素”的美誉。现代医学研究证明,大蒜素具有很强的抗菌作用,对滴虫、阿米巴原虫等多种致病微生物有效。每天坚持进食一头生大蒜,就能对炎症起到很好的防治作用。

专家指出,常吃大蒜不但能够抗癌、防止血栓,还能够保持头发乌黑亮泽,如果用蒜汁按摩头皮,不但可减少脱发,还可使白发变黑。

### 香菜预防骨质疏松

医学研究表明,人过40岁后,骨生成减少,骨皮质变薄,尤以女性为甚。此时,女性的骨头犹如鸡蛋,骨皮质薄似蛋壳,脆弱易碎。

**专家提醒:** 进入中年期的女性应多吃含钙食物,以利身体吸收矿物质,保护骨骼,而香菜中的含钙量就很多。

此外,香菜中富含铁、钙、钾、锌、维生素A和维生素C等元素,它还可以利尿,有利于维持血糖稳定,并能防病。

### 芥末使面色红润

专家介绍,芥末辣味强烈,具有较强的刺激作用,可以调节女性内分泌,增强性功能,

还能刺激血管扩张,增强面部气血运行,使女性脸色更红润。芥末呛鼻的主要成分是异硫氰酸盐。这种成分不但可预防蛀牙,而且对预防癌症、防止血管斑块沉积、辅助治疗气喘也有一定的效果。

此外,芥末还有预防高血脂、高血压、冠心病,降低血液黏稠度等功效。

### 香椿可以助孕

有研究表明,香椿中含维生素E和性激素物质,具有抗衰老和补阳滋阴作用,对不孕不育症有一定疗效,故有“助孕素”的美称。香椿中含有香椿素等挥发性芳香族有机物,可健脾开胃,增加食欲。它具有清热利湿、利尿解毒之功效,是辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染的良药。

### 韭菜治疗阳虚

韭菜食味甘温,有补肾益阳、散血解毒、调和脏腑、暖胃、增进食欲、除湿理血等功效,尤其对阳虚女性有好处,可以缓解她们畏寒、怕冷、易倦、嗜睡、性欲减退、尿多、易腹泻等症状。韭菜中含有较多的营养物质,尤其是纤维素、胡萝卜素、维生素C等含量较高。由于其中含有大量的膳食纤维,可增加肠胃蠕动,保持大便畅通。韭菜中还含有具有挥发性的硫代丙烯,具辛辣味,可增进食欲。

此外,韭菜还有一定的药用效果,其中的硫化物具有降血脂的作用,适用于治疗心脑血管病等。(健康网)



榴莲



大蒜



香菜



芥末



香椿



韭菜

## 中医调治女性更年期综合征

中医认为,更年期综合征是由于女性肾气渐衰,冲任亏虚所引起的,与体内阴阳失衡、脏腑气血失调有关。更年期综合征中医治疗可以有效缓解更年期症状,帮助广大女性朋友顺利度过这一时期。专家表示,更年期综合征中医治疗讲究辨证施治,在临床上常运用如下四种方法。

### 药物调养

女人就是水做的嘛,脸要水灵灵,眼要水汪汪。不过按中医说法不是养水,而是要养阴。女人长痘痘不是阳气太盛而是阴气不足,阴不足以涵阳,表现出来的就是火气。那水能灭火,就多喝水好了?不是的,水喝多了也会中毒,肾会负担不了,眼皮会肿起来。那不是真元之气。

女人体内的水分,不能损耗过度。太咸太辣太苦的食物,都需要我们用中气来调和,这就产生火气。偏偏有些MM口味比较重,或者哪天心情不好压力大,总想来一碗辛辣的陕西凉皮或是水煮鱼痛快一下。中国的香料世界有名,一碗菜肴里面,比如五香粉,就是桂皮、八角、小茴香、芫荽籽、花椒五种香料,多半还会再加入姜、葱、蒜、辣椒、陈皮……这些

前面提到,更年期综合征中医治疗讲究辨证施治,因此十分注重对症用药。治疗时,医生根据患者的不同的发病机理和症状表现,使用不同的药物,真正做到药到病除。

### 心理调养

更年期综合征中医治疗在药物调养的同时,十分注重心理调养的作用。首先应该让患

者明确,更年期是一个正常的生理变化过程,不必过分焦虑,从而解除思想负担,保持乐观情绪。

### 针灸调养

在运用药物和心理进行调养的同时,更年期综合征中医治疗还可根据患者的实际情况,选用其他的方法进行调养,比较常用的就是针灸调养,如

针刺法、耳穴压丸法等。

### 日常调养

专家指出,更年期综合征中医治疗还特别注意日常生活的自我调理,如规律起居、饮食调整等。患者应保持生活有规律,注意劳逸结合,保证充足睡眠,坚持体育锻炼,加强饮食调理等。

(健康养生网)

## 女人要涵养自己的水源



味道极其浓重的食物会损耗我们的水源!如果它们的温度不是适中的,而是特别冷或特别烫的菜肴,就更多一层损耗。

还有零食,那些经过油炸或烤制的东西,都很香脆。炸

过东西的人都知道,油炸就是脱水的过程嘛。

口感虽然好,但是脱了水的食物进入我们的身体,就会立刻吸收体内的水分,所以吃多了你感到口干。其实它吸收的不是水,而是身体里的津液,

和水是不完全一样的。

还有我们的心情,如果不宁静平和,而是愤怒、压抑、悲哀、狂喜,这在职场并不奇怪,可我们要动用身体的中气去中和它。

说来说去我们身体里的这个水源,只要凡事不过度,就是在涵养它了,饮食清淡一点,心情平和一点。那些温和的、口味不太重的、新鲜不加太多调料的食物都是好东西。带有黏液(胶质)的东西特别好,比如猪蹄(炖就好,麻辣的算了)、鱼冻(鱼鳞冻)、花胶(就是鱼的鳔)、银耳、鸡软骨、鱼翅。口味清淡的汤更好,因为它能留在身体里更长时间,而不会被当成水过快排出体外。女人是滋补出来的,这可一点没错啊。还有,在空调房里要多喝水或用加湿器。(养生网)