

喂母乳 不会影响妈妈睡觉

许多新妈妈可能都会抱怨,由于昼夜多次给宝宝喂母乳,自己的睡眠受到很大影响。但近日发表在《美国儿科学期刊》的一项研究显示,不论采取母乳喂养还是人工喂养,母亲的睡眠时间均相同,不同喂养方式对母亲的睡眠状况没有显著影响。

为了研究不同的喂养方法到底是否会影响母亲的睡眠,研究者挑选了80位新生儿的母亲,要求其中27位在12周内完全采用母乳喂养,18位完全采用人工喂养,其余35位妈妈则同时采用两种喂养方式。结果显示,采用三种不同喂养方式的女性,其睡眠状况不存在显著的差异。

对此,研究者分析认为,母亲喂母乳时会分泌一种催乳素,后者对保证睡眠质量有益处。所以,采用母乳喂养的母亲更容易适应环境,很快就能再次入睡。

(据人民网)



女人老了 会长“胡子”

作为一名爱美的女性,你有没有发现,随着更年期的到来,不仅原来光嫩的皮肤开始暗淡起皱,嘴唇上方还会出现若隐若现的“胡子”?

首都医科大学附属北京中医医院皮肤科副主任医师张苍介绍说,这很有可能是年老造成的。毛发的生长受神经、内分泌系统的控制及调节,其中受雄性激素代谢的影响最为明显。更年期后,女性体内的雌激素水平开始下降,而雄激素水平又相对上升,因而导致不同程度的面部多毛现象。对于这种生理性改变,不必过多在意。

不过,女性年老长“胡子”也可能是其他原因。比如,女性精神紧张会导致内分泌失调,出现长“胡子”的现象;患有糖尿病综合症的更年期妇女,也可能出现生须、全身性多毛、显著肥胖,并常伴有糖尿病及高血压,但除了多毛,再无其他男性特征的表现;如果使用了地仑丁、皮质类固醇或链霉素等一样会长“胡子”,通常停药后症状即可消失。

女性长“胡子”后,不要贸然拔掉,否则可能会伤及毛囊和皮肤,最好到医院确定病因,并进行治疗。

(思修)



14个关键部位

女人要保护

作为女性你知道与健康相关的身体重要部位吗?专家总结出与女性健康密切相关的14个部位,绘制出了一份需要特别保护的“身体健康地图”。

1. 头发:少用染发剂

女性如果一年染发的次数超过12次,那么她患淋巴瘤的概率比从来不染发的女性高26%。科学家研究显示,从1980年就开始染发的女性患淋巴瘤的概率高出37%,概率之所以这么高是因为之前的染发剂含有更多的致癌物质。“深颜色的染发剂更容易导致女性患上癌症。”科学家表示。

2. 眼睛:避免用眼过度

现代女性频频使用电脑,科学家发现患青光眼的女性逐年增多。使用电脑时,人的眼睛长时间盯着屏幕,易导致青光眼。另外女性抽烟也会诱发青光眼。

3. 鼻子:运动有益于呼吸道

每周至少3次、每次半小时的运动有利于提高女性的免疫力,增强呼吸道抗击各种细菌侵袭的能力。

4. 皮肤:避免晒伤

烈日下,女性要特别注意保护自己的皮肤,因为长时间暴露在烈日下会引发皮肤癌。女性一定要懂得充分使用防晒霜等物品保护自己的皮肤。

5. 乳房:生育能预防乳腺癌

生育孩子能够降低女性患

乳腺癌的风险。英国癌症研究专家认为,女性生育第一个孩子的时候,就意味着她患乳腺癌的可能性减少了7%。用母乳喂养孩子不仅可以令婴儿健康成长,还可以令女性患乳腺癌概率降低4.3%。

6. 心脏:当心减肥过度

如果一年中体重减少或者增加10斤,那么女性心脏就会受到明显损害,血流与心脏之间的循环也会受到影响。因此,为了心脏健康,女性一定不要过度减肥。

7. 肺、膀胱和肾:吸烟伤害最大

在英国每年大约有11.4万人死于吸烟,这个数字是交通事故、自杀等死亡人数的6倍。吸烟要为30%的癌症患者负责、为80%的支气管炎和肺气肿患者负责。最新研究指出,吸烟还会诱发膀胱癌、牙病和肾病。

8. 臀和手腕:小心缺钙

出现骨质疏松症的部位一般是臀和手腕。女性一定要注意适量摄入含钙丰富的食物,因为它不仅可以预防骨质疏松症,而且还可以缓解压力。

9. 生殖系统:服避孕药有患子宫癌的风险

每年全世界大约有25万女性死于子宫癌。科学家发现服用避孕药超过5年的女性患子宫

癌的概率增加3倍,服用避孕药超过10年者风险则增加4倍。

10. 肠:生育降低患直肠癌的可能性

没有孩子会增加女性患结肠癌或直肠癌的风险。科学家发现生育孩子可以帮助女性降低患直肠癌的可能性。

11. 肝脏:酗酒伤肝

适量饮酒有利于人体健康,但是酗酒无疑会导致咽癌、食道癌、胃癌等疾病。肝脏是人体的一个重要部位,因此女性一定要保护好它。

12. 膝盖:肥胖加重负担

肥胖会增加膝盖和臀部的负担。人在跑步或急走的时候给关节部位带来的压力是其体重的4倍~5倍。30岁~40岁的女性因肥胖压力令膝盖或臀部受伤成为医生所关注的内容。

13. 腿:长期不活动影响血液循环

长时间待在狭隘的空间中,活动受限,使得血液循环不良及黏稠度增加,造成腿部深处静脉形成血栓,血栓若顺着血流到肺部或脑部,将引起肺栓塞或脑中风,甚至会导致死亡。女性工作一段时间之后最好站起来走一走,做一些腿部运动操。

14. 踝和脚:少穿高跟鞋

女性一定不要穿过高的高跟鞋,特别是细跟的高跟鞋。穿高跟鞋的女性患膝关节炎的风险高出男性两倍,还会增加扭伤脚踝的危险。(刘凤)



冬季保养 美丽由你作主

立冬过后,气温降低、寒气袭人,阳气潜藏、阴气盛极,而且人体的阳气容易受到损伤,天地万物活动都趋于休止,准备蛰伏过冬。俗话说“秋收冬藏”,冬天也一直是人们养生的关键季节。在寒冷的冬季,女性一定要细心调理和保养,只有会照顾自己才能更好地照顾家人和朋友。那么,女性应该从哪些方面注意,让自己过一个既美丽性感又温暖健康的冬天呢?

饮食调养

秋冬养阴,避寒就暖

立冬后,人们在饮食上依然要遵循“秋冬养阴”的原则,食用一些滋阴潜阳的食物,如桑葚、桂圆、甲鱼、黑木耳等。饮食宜清淡,要多吃热量较高的食物,多吃新鲜蔬菜来避免维生素缺乏,多吃蛋白质、维生素、纤维素含量高的食物。牛肉、羊肉、乌鸡、豆浆、牛奶、萝卜、青菜、木耳、豆腐、芹菜、白萝卜、土豆、大白菜、菠菜、苹果、桂圆等都是冬季比较适宜食用的食物。此外,冬季养生可以多吃坚果,如花生、核桃、板栗、榛子、杏仁等。

同时,要少吃海鲜等寒性食物,不宜吃油腻或过咸的食品,少吃脂肪、糖含量高的食品,少食辛辣食品,以改善脏腑功能,增强抗病能力。

生活起居

穿着暖和,早睡早起

“秋防燥、冬防寒”,冬季天气寒冷,女性一定要注意防寒,一旦外寒侵入机体,便会经久不散,很多女性疾病都是冬季保养不当而引起的。所以,进入冬季后,要把防寒作为养生的第一要务,不可硬撑。无论是在家还是外出都要注意穿着暖和。

冬季夜长,女性更不可过份熬夜。早睡早起,保持充足的睡眠,无论是对于皮肤的保养还是身体的健康都是有利的。

另外,还要注意皮肤的滋润保养,忌洗浴过勤、水过烫、揉搓过重。浴后可涂擦甘油、止痒霜、润肤露等,以保持皮肤湿润,防止皮肤干燥。

锻炼身体

强身健体,增强抵抗力

冬季坚持适度的体育锻炼,

多外出呼吸新鲜的空气,不仅可以调养肺气,提高肺脏的功能,而且有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。运动前做好充分准备活动,以防运动损伤,运动要适可而止,运动后切忌穿汗湿衣服在冷风中逗留,以免着凉。

精神调养

乐观向上,养精蓄锐

冬季精神调养要做到安然恬静、情绪稳定、胸怀开朗、心情舒畅,从而养精蓄锐。天气变化不定,冷暖交替,给人的生理、心理带来一定影响,因而必须注意心理上的调节,正确把握自己,学会自我调节,可与朋友交流沟通、参加户外活动及文体活动等。

入冬之后,应注意顺应自然界主收主藏的规律,节制房事,蓄养阴精。(东坪)

