

最让女人后悔的五件事

后悔是人类生活的一部分。据美国哥伦比亚广播公司最新报道,美国《社会心理与人格科学》杂志刊登一项最新调查,列出了女人一生中最后悔的5件事。

这项涉及370名19岁~103岁美国人的新调查发现,女性最后悔的5件事是:处理爱情关系、家庭成员关系、事业决策、教育和经济问题。研究人员发现,18%的男女参试者表示,最后悔的事情是处理爱情关系。当结束一段感情时,人们想到更多的是对方的好,而非对方的不好。女性在这方面后悔概率比男性要高25%。在对事业决策后悔方面,男性则比女性高出7%。

心理学家詹妮弗·哈特斯坦表示,参试者认为,生活中尽管有很多憾事,但毕竟已成为历史,放眼未来更加重要。事实上,人们在自我反思方面花费了太多的时间,而非真正考虑到下一步的对策。
(陈希)



热水烫脚喝姜茶
经期不坐凉板凳

子宫温暖少生病

女人身体最怕冷的器官是什么?是子宫。子宫温暖,体内气血运行通畅,按时盈亏,经期如常。如果子宫受寒邪困扰,就会引发月经不规律,影响正常的受孕生育。中医常说的“宫寒”,指的就是子宫因受寒邪而呈现的功能严重低下的状态。除了不孕不育,宫寒还会导致痛经、黄褐斑增多、性欲降低等各种症状。用一句话来概括就是“子宫暖,气色好;子宫寒,疾病生”。

造成宫寒的原因有很多,一方面与体质有关,如平日就怕冷、手脚容易发凉的女性,由于体内阳气不足,就易出现宫寒;另一方面也与不良的生活习惯关系密切,如有些女性特别爱吃冷饮、冬天也着装单薄等。

预防或者改善宫寒,要从根本上做起,就是保证气血畅通。首先是饮食调理,多吃补气暖身的食物,如核桃、枣、花生;每日午餐或晚餐后喝一杯姜茶,能主动化解体内寒气;性寒食物也要少吃,如绿豆、苦瓜等。

另外,给子宫保暖,尤其下身要少受凉,注意给小腹、腰部和双脚保暖。月经期间,女性不要久坐冰冷的凳子;注意脚部保暖;每天保证半小时的走路时间,能改善循环;另外,女性平日要多用热水烫脚,刺激足底的经络和穴位,使全身温暖。
(林林)

哪些恶习

让女人越睡越老

肌肤可以在睡眠中得到修复,但是如果不会睡,就会加速你的衰老。下面这些睡觉恶习一定要尽快抛弃,学做“睡美人”!

★ 带妆睡觉

一些女性,特别是青年女性睡觉前不卸妆,这样皮肤上残留的化妆品就会堵塞毛孔,造成汗腺分泌障碍,不仅容易诱发粉刺,而且时间长了还会损伤皮肤,使其衰老速度加快。

★ 戴胸罩入睡

胸罩对乳房是起保护作用的,但戴胸罩入睡则会招来疾病,特别是诱发乳腺肿瘤。据有关专家研究发现,每天戴胸罩超过17小时的女性患乳腺肿瘤的危险比短时间戴胸罩或不戴胸罩者高20倍以上,这是因为乳房长时间受压,淋巴回流受阻,有害物质会滞留乳房。

★ 睡前不摘饰物

一些女性在睡觉时没有摘

卸饰物的习惯,这是很危险的。其一,一些饰物是金属的,长期对皮肤磨损,不知不觉中会引起慢性吸收以致蓄积中毒(如铝中毒等);其二,一些有夜光作用的饰物会产生辐射,量虽微弱但长时间积累会导致不良后果;其三,带饰物睡觉会阻碍机体的循环,不利新陈代谢,这也是带饰物的局部皮肤容易老化的原因。

★ 枕头过高

从生理角度上讲,枕头以8厘米~12厘米为宜。枕头太低,容易造成“落枕”,或因流入头部的血液过多,造成次日头脑发胀、眼皮浮肿;枕头过高,会影响呼吸道畅通,易打呼噜,而且长期使用高枕,易导致颈部不适或驼背。

★ 微醉入睡

随着生活方式的改变,如今

年轻女性的夜生活较为丰富,特别是一些职业女性的应酬较多,常会伴着微醉入睡。据医学研究表明,睡前饮酒入睡后易出现窒息,一般每晚2次左右,每次窒息约10分钟。

★ 枕着手睡

睡时将头枕在手上,除影响血液循环、引起上肢麻木酸痛外,还易使腹内压力升高,久而久之还会产生“返流性食道炎”。

★ 蒙头睡觉

天冷时,许多人害怕头部着凉,喜欢用被子蒙着头睡觉,殊不知蒙头而睡易引起呼吸困难,棉被中二氧化碳浓度升高,氧气浓度不断下降,长时间吸进潮湿空气,对大脑危害极大,时间长了,就会导致缺氧,易做噩梦,醒后则会感到头晕乏力,精神委

靡。

★ 相对而睡

有的家人如夫妻、母子等,常常相对而睡,这会导致一方吸入的气体大多是对方呼出的废气,大脑缺少新鲜的氧气或是氧气供应不足,易造成失眠、多梦,醒后头晕乏力,精神萎靡。由于每个人的睡觉习惯不一样,拉被子、蹬腿、打呼噜等,易造成被子滑落、感冒着凉,影响睡眠。

★ 露肩而睡

有些人睡觉习惯把肩露在被子外面,殊不知风寒极易入侵人体肩关节,导致局部经络骨节气血淤滞,不易流通,造成风湿、关节炎等。受风寒侵袭也易造成感冒、流鼻涕,引起呼吸不畅、头晕头痛。
(林林)

增生时间久 乳癌风险高

放松心情、多吃果蔬、每年体检可避免

现代社会与日俱增的压力让女人们不仅要面对繁重的工作、烦扰的家事,更要随时准备抗击无情疾病的来袭,乳腺增生就是其中很常见的一种。有数据显示,有近八成的女性都中了此病的招。乳腺增生到底需不需要治疗?它和女性健康第一杀手——乳腺癌之间到底有多密切的关系呢?

在很多人看来,乳腺增生就是乳房有点胀痛,并不是病,因此不会太理会。专家表示,对于大多数早期乳腺增生患者,的确不用太担心。乳腺增生本就是体内激素变化,出现不平衡而产生的,在月经前后出现,是正常的生理现象,而且大多数患者的确呈这种周期性疼痛的特点,月经前期发生或加重,月经后减轻或消失;有些人乳房里的肿块,其大小、质地也会随月经呈周期性变化,月经前期肿块增大,质地较硬,月经后缩小变软。但如果据此不把乳腺增生当回事,也是错误的。

专家指出,之所以会得乳腺增生,根源还是体内雌激素与孕激素平衡失调,孕激素分泌减少、雌激素的量相对增多,致使雌激素长期刺激乳腺组织。压力过大、含激素的化妆品使用过多、年龄较大而未婚、没有生过孩子或哺乳过、肥胖、爱吃高热量高脂肪的食物都是诱因。而这些,和乳腺癌的诱发因素是一样的。因此,相比于其他人,乳腺增生患者患乳腺癌的风险会高很多。可以说,乳腺增生时间越久,患乳腺癌的概率越大。

因此,对于大多数乳腺增生患者来说,虽然不需要用药物治疗,但生活起居要格外注意。第一,工作中别把弦绷得太紧,要随时为自己减压;第二,饮食上,要减少肉类食物的摄入,多吃新鲜蔬菜水果;第三,每年做次体检,通过B超、X线检查,随时监测乳房的变化,以便及早发现病情。

专家最后强调,虽然乳腺增生并不是乳腺癌的早期,也不是



所有的乳腺增生都会发生恶变,但一旦变得严重或伴有囊肿,就不是简单的问题了,最好能半年到医院检查一次,更好地预防乳腺良性疾病发生恶变。此外,肿块增大、疼痛失去规律、乳头出现溢液、乳房皮肤出现橘皮样改变时,要及时就医,这通常是乳腺癌的信号,一定要提高警惕。
(蒋乃瑾)

女人易醉 只因体内水少

研究显示,女性不仅比男性更容易醉,而且更容易因此患上肝脏疾病,其原因主要是因为女性体内含水量比男性少。

过去大部分人认为,女性比男性更容易醉酒的原因是她们身材娇小,体内的脂肪更多,但事实并非如此,真正的原因在于:男性体内的含水量通常为65%,而女性只有55%。伦敦大学医学院的玛莎·摩根博士解释说,酒精被血液吸收后会带走细胞中的水分,由于女性体内的含水量低于男性,在喝了等量的酒后,她们体内及肝脏中的酒精浓度显然也更高,因此女性更容易醉。有研究发现,相同体重的男性和女性饮用了同样多的酒精饮料后,女性体内的酒精浓度会比男性高出1/3。因此,英国政府建议,女性的安全饮酒量是每周不超过14杯,男性则是不超过21杯。
(据《生命时报》)