

## 特别养护

### 瑜伽缓解慢性疼痛

美国《疼痛学研究》期刊上刊登的一项最新研究发现,练习瑜伽能够缓解女性因压力而带来的慢性疼痛。

约克大学心理学系博士凯思林·柯蒂斯指出,很多女性患有慢性疼痛,这种病症的主要症状为局部疼痛和疲劳、肌肉僵硬、睡眠障碍、胃肠道不适、焦虑和抑郁。造成慢性疼痛的原因是多方面的,其中压力大是最主要的。

之前的研究显示:患有纤维肌痛的女性体内氢化可的松的水平低于正常人,从而诱发疾病。柯蒂斯和同事对一群受试者的唾液进行了分析,发现他们在进行了持续8周,每周2次,每次75分钟的瑜伽之后,其唾液中的氢化可的松水平有了明显上升。

氢化可的松是一种类固醇激素,是由肾上腺分泌和释放出来的。从生理学的角度来看,人体内氢化可的松的水平会在早上起床后达到顶峰,并持续30分钟~40分钟,在一天内的其余时间逐渐衰退,直到人们入睡。患有慢性疼痛的女性的氢化可的松分泌失调,瑜伽会通过舒缓交感神经的活动让身体充分放松,减少心跳次数和增加呼吸容量,对缓解压力非常有好处,从而能够缓解慢性疼痛。

(臧恒佳)

## 健康新知

### 绝经后多吃话梅



梅干具有生津止渴和预防便秘等作用。近日,英国《营养学》杂志刊登美国一项新研究,绝经妇女每天吃10粒梅干还有助于降低骨质疏松症和骨折危险。

美国佛罗里达大学营养、食品与运动科学系主任巴拉姆·阿吉曼迪教授表示,多年来对无花果干、草莓干和葡萄干等大量果干的测试研究发现,这些果干在营养均衡和健康方面,均有重要的意义,但在有益骨骼健康方面,梅干是独一无二的。

研究人员证实,梅干是保持骨密度最好的果干,可以抑制因为衰老而加速的骨骼衰退。绝经妇女由于最容易罹患骨质疏松症,因此更应该多吃。

研究小组对两组绝经妇女进行了测试。在为期1年的时间里,第一组55名妇女每天吃100克梅干(大约10粒),第二组45名妇女每天吃100克苹果干,两组参试者每天都补充同等剂量的钙和维生素D。结果发现,梅干组参试妇女手臂尺骨和脊椎骨矿物质密度明显高于苹果干组参试妇女。阿吉曼迪教授建议,绝经妇女可一开始每天吃两三粒梅干,之后慢慢增加至每天10粒梅干。

(金也)

20多岁保证睡眠  
30多岁补维生素  
40多岁补孕激素

# 女人一生都要平衡激素

雌激素和孕激素是女性体内两种主要的激素,两种激素的平衡一旦被打破,可能引发高血压、抑郁、中风、自身免疫病、乳腺癌和不孕症等。近日,美国自然疗法专家谢丽尔·塞尔曼在“全健康在线”网站提出了不同年龄段女性保持激素平衡的办法。

现代生活中破坏体内激素平衡的因素很多,包括咖啡因、酒精、缺乏睡眠、缺乏锻炼等。要保持体内激素平衡,女性应注意多吃新鲜蔬菜、水果、坚果,选择橄榄油等,同时还要注意饮食规律,每天保持8小时睡眠。

20多岁,正是女性青春焕发的黄金时



间,每周至少要保证3天22点之前上床睡觉,对激素稳定最为关键。如果这个年龄段的女性服用避孕药,那么应当注意补充营养,因为避孕药会导致身体流失维生素E、C等重要营养素。

步入30岁后的女性迎来生命中最性感的年华,此时也是大多数女性当妈妈的时候。补充适量的维生素A和D,会给生殖健康带来好处。

40岁后,女性逐渐进入更年期早期阶段。这一时期的卵巢功能会比较活跃,而雌激素增多和孕激素下降会使女性在此时出现脾气暴躁、身体发福、夜间多汗等症状。因此,40多岁的女性可补充天然孕激素。同时

人体消化系统功能减弱,应注意补充消化酶和益生菌。

50岁后,女性普遍进入绝经期,这时体内激素水平开始发生变化,肾上腺成为主要的激素支持来源。50多岁的女性应当注意加强肾上腺功能,注意肝脏排毒,改善消化吸收。此外,50多岁的女性多见阴道干燥,可补充鱼油和维生素E等。

步入60岁,女性要为睿智而有意义的金秋年华做好充分准备。可适当补充矿物质,注意保持体重,保持骨骼强健。随着年龄的增长,女性可能受到心脏病、关节炎等慢性炎症困扰,欧米伽3脂肪酸、姜黄素等都是很好的天然抗炎药。(林翔)

## 不老秘诀

### 中医帮你防衰老

护好腰、多吃枣、常跑步、勤泡脚

追求年轻与美丽,是女人的永恒话题。然而当女性30岁以后,体内自身的雌激素水平会慢慢下降,一些衰老的症状也就会出现。从中医角度来说,女性衰老主要有3个方面的原因:受寒、血虚和肾亏。远离这3点,即使到了更年期也能风采依旧。

**补血。**不少女性都出现过面色惨白或萎黄的情况,尤其在经期更为明显,这大多是由血虚引起的。血虚也是造成女性衰老的原因之一,通常表现为舌苔比较薄、白,经血颜色会比较淡、稀,而且在平常会感到疲倦、头晕。可以食用一些有保健功效的天然食品,如大枣、枸杞、龙眼等改善这一情况。经期可以熬红枣山药粥喝,达到滋补的目的。

**保暖。**俗话说,“十病九寒”。在中医临床中,寒是导致生病的重要原因之一。天冷时有许多女性为了追求美而穿得过多,不注意重腹部和足部的保暖,导致寒气侵入体内,加重肾的负荷,进而加快衰老的步伐。因此女性要特别注意身体的保暖工作,不能因为美丽而伤害健康。平时要少穿露脐装和低腰裤;可在睡前2小时进行20分钟~50分钟的热身运动,如慢跑、快走、一般性体操,使身体发热;睡前用热水泡脚并按摩,使双脚的淋巴液流量及脚部毛细血

管的开放量加大。

**养肾。**中医认为“肾为先天之本”,也是女人美丽与健康的发源地。不少女性都会受困于黄而晦暗的脸色、早起后浮肿的眼睛以及日渐脱落的秀发等一系列衰老问题,这通常是由肾气不足引起的。补肾气能帮助黑色素代谢,让皮肤更显粉嫩。此外,肾气不足大多是因为过于劳累引起的,如果你突然觉得疲惫、胃口不好,就应该检查一下是否肾虚。平时可以多吃一些补肾食物,像黑芝麻糊、何首乌、栗子等,还可在医生的指导下服用六味地黄丸。

除了以上3点,对于女性来说,养心也非常关键。由于在生活及工作中的压力过大,不少女性会经常心情不好,甚至每天都会摆出“苦瓜脸”。殊不知,心情不好会让自己衰老得更快,会使皮肤细胞缺乏营养,脸上干枯无华,甚至出现皱纹。情绪稳定对于内分泌平衡十分重要,只有想开了、放平和,女人才能“由内而外地美丽”。因此当压力过大、心情不好时,一定要学会释放情绪,一场旅行、一次谈心都可以放松心情。

(李林)



### 美国多位专家提醒 出现5个信号 赶紧减压



美国雅虎女性网最新专家文章指出,一些症状的背后其实另有深层原因,压力过大就是其中之一。

**牙龈疼痛出血** 美国牙医协会顾问金伯利·A·哈姆斯博士表示,压力大会降低免疫力,使口腔细菌增多,导致牙龈炎。他建议每天刷牙两次,使用牙线洁齿,必要时使用抗菌漱口水。

**好忘事** 洛克菲勒大学神经内分泌学专家丹尼尔·L·沙克特博士表示,车祸等突发事件会导致巨大心理压力,造成应激激素水平升高,暂时性抑制短期记忆。长期压力大会改变大脑神经细胞结构,损害记忆。他建议通过记事本、日历等方式帮助记忆。

**重度痛经** 美国杜克大学精神病学与妇产科学教授黛安娜·戴尔博士表示,女性压力太大,痛经风险翻倍。她建议月经到来前一两天少量服用布洛芬等镇痛抗炎药缓解痛经。另外,针灸、热敷也有助于缓解痛经和压力。

**做怪梦** 美国新墨西哥州睡眠专家巴里·克拉科夫博士表示,当焦虑过度又手足无措的时候,做怪梦就是释放压力的一种方式。如果每晚做怪梦,应寻求专业医生治疗。睡前几小时避免摄入咖啡因和酒精,也有助于改善睡眠。

**下巴疼痛** 美国西达克斯瑞斯特学院心理学教授麦卡·萨迪克博士表示,人紧张时会牙关紧咬或者睡觉磨牙,这会造成颌部肌肉过紧,下巴疼痛,常做张口训练和深呼吸能缓解。(陈希)