

过分减肥损心脏 化纤文胸伤乳房

女人保护好14个部位

女性健康

俗话说,“女人是水做的”,即便再精明能干的女性,从生理上而言,也往往比男性脆弱得多。美国得克萨斯州立大学研究人员通过长期研究,绘制出一份“人体健康地图”,总结了女性最需呵护的14个部位。

报告指出,女性的头发、膝盖等部位远比男性脆弱,再加上如常染发、过分减肥等不良习惯,更会使其“早衰”;甚至宫颈糜烂、乳腺癌等疾病也会提前“找上门来”。

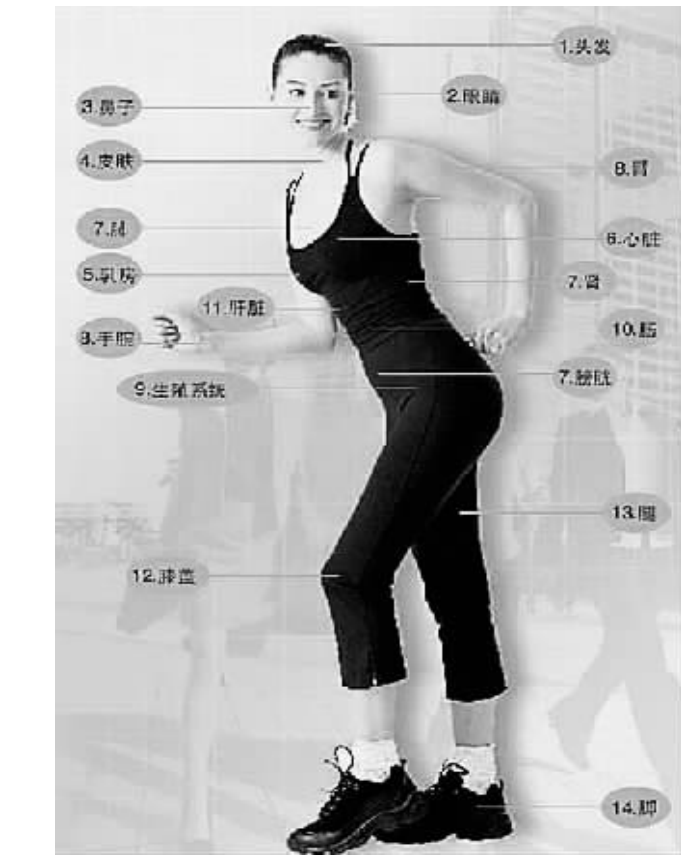
1. 头发 看似乌黑亮丽的秀发倘若打理不妥,可能成为身体其他疾病的诱因。该报告指出,女性如果一年染发次数超过12次,患淋巴瘤的概率会比不染发的女性高26%。对此,美国巴塞克中心医院保健科的威廉教授表示,病毒感染是淋巴瘤的元凶,而且,染发剂颜色越深越危险。美国耶鲁大学对1300名女性进行的调查发现,用黑色染发剂超过25年的女性,患病的风险比其他人高一倍。

2. 眼睛 青春期、月经期、妊娠期、绝经期……“视力危机”几乎贯穿女性一生。青春期,近视眼会随着身体发育加深;经期则容易让人产生视疲劳、视物模糊等现象;妊娠期因营养缺乏会引起夜盲、多发神经炎、视神经乳头炎等;绝经期则同老花眼形影不离。

3. 鼻子 据统计,鼻腔一天累计吸入和呼出1.5万升空气。这样一鼻,鼻腔黏膜和鼻纤毛自然会沉积大量细菌,并可能使感冒、哮喘等病菌侵入人体。由于女性经期血液成分发生变化,免疫力相对较差,呼吸道更容易感染。在此期间,应远离污染较重的地方,或过冷、过热的环境。

4. 皮肤 添加了化学物质的化妆品,往往让皮肤变得脆弱;阳光中的紫外线更是皮肤面临的难关。威廉指出,紫外线是引起皮肤癌的主要因素,且肤色与皮肤癌有密切关系。蓝眼睛、红头发的人比黑皮肤的人患皮肤癌几率要大。

“防紫外线最好的方法就是用防晒霜,SPF15以上就能防紫外线了。”威廉同时告诉记者,对爱化妆的女性来说,选口红时最好不要选择珠光的,因为它们含有更多的有害金属。



5. 乳房 美国性爱专家艾伦·瑞浦曾指出,乳房是女性最脆弱的部位——性生活中,男性过于粗暴的行为可能影响乳房血液循环,人工流产也会让乳腺癌几率加大,甚至过多蕾丝和尼龙材质的文胸都可能导致泌乳障碍。

但这些并非完全不可避免。艾伦认为,生孩子可降低女性患乳腺癌的风险。“当女性生第一个孩子时,意味着她患乳腺癌的可能性减少了7%。母乳喂养则可让其再降低4.3%。”研究显示,预防乳腺癌还得在饮食上上下工夫——玉米、南瓜、萝卜等,都是预防乳腺癌的“武器”。此外,从穿第一件文胸开始,就要选择棉质的。

6. 心脏 体重的大起大落让女性心脏受到更大威胁。报告指出,如果女性一年中体重减

少或增加超过10斤,那心脏就会受到明显损害。但渐进式减肥,则对健康有利。

美国专家建议,预防心脏病要注意以下几方面:一、减肥。对超重的人来说,只要一年减3~5公斤,心脏状况就会有很大改善。二、少吃蛋黄。老人胆固醇较高的话,一周最多只能吃两个蛋黄。三、适度饮酒,每周喝一罐355毫升的啤酒或一杯250毫升的葡萄酒为适量。

7. 肺、膀胱和肾 近日,美国医学界发布的一项报告显示,全美每年有40万人死于和吸烟有关的疾病,其中女性占39%。报告指出,烟草要为30%的癌症患者负责,为80%的支气管炎和肺气肿患者负责。

膀胱也是女性的多事之地,20%的女性一生中会遭遇短暂膀胱炎。喝水则是预防膀胱炎的关键。应保证每天喝6~8杯水,隔两个小时小便一次;穿棉质内裤,否则会妨碍空气流通,而滋生细菌。

8. 臂和手腕 由于经常敲键盘、发短信,这两个部位更容易受骨质疏松的影响。尽管骨质疏松与性别没有必然联系,但老年人中,女性骨质疏松者占60%~70%,尤其是女性绝经后的5~10年,年骨量丢失率为2%~4%。

因此,女性在日常生活中,应注意让手腕充分休息,比如用打电话代替发电子邮件。用电脑时,键盘应正对着自己,不要令手腕过度弯曲紧绷;前臂、手腕和手尽量维持在同一条直线、同一高度;每隔半个小时停下来活动一下手腕。

9. 生殖系统 每年全球约25万女性死于宫颈癌,其年龄主要集中在25~45岁。因此,专家们提醒,女性25岁以后就要定期进行生殖系统体检。在日常生活中,如果定期自己内裤上的分泌物不正常,如白带增多或有异味,局部瘙痒、

疼痛等,要及时诊治。同时,女性要事先做好生育计划,避免多次人工流产。

10. 肠 报告显示,没有生育过的女性会增加患结肠癌的风险。此外,长期食用高脂肪、高蛋白食物也可导致结肠癌的发生。美国健康学会通过调查还发现,腰臀围比例大于0.85的女性,患结肠癌的风险比正常人高52%。

11. 肝脏 尽管女性不是喝酒的“主力军”,但酗酒对女性的危害显然更大些。中华肝病学会对酒精性肝病的定义为:一般饮酒超过5年,折合乙醇量为:男性每天大于40克,女性每天大于20克;或2周内有大量饮酒史(每天大于80克)导致的肝功能异常,及出现相关临床症状者。

研究发现,微量元素硒对肝癌细胞具有选择性杀伤和抑制作用。蘑菇就是摄取硒的好来源,其中的硒元素不但含量高,而且容易被人体吸收。

12. 膝盖 “女性膝盖受伤的比率比男人高2~8倍。”密歇根大学医学院整形科的爱德华教授称,这是由于女性常穿高跟鞋导致的。他同时指出,从事篮球、排球和足球运动的女性膝盖更脆弱。

美国韦尔蒙特大学的最新研究则表明,对女性来说,膝部的前交叉韧带在月经初期最为脆弱,此时要避免大幅度的腿部运动。“不少女性喜欢爬楼梯的运动,但这并不适合所有人,因为爬楼梯对膝关节损伤最大。下楼时,为防止膝关节承受过大压力,应前脚掌先着地,再过渡到全脚掌着地,以缓冲压力。对女性来说,游泳、跳绳是公认比较安全的运动方式。”爱德华建议。

13. 腿 “为什么我总觉得腿疼?”不少女性年纪轻轻就发出这样的抱怨。尤其是现代女性,由于长时间坐在狭小的办公室里,活动受限,影响血液循环,导致腿部深处静脉容易形成血栓。如果血栓顺着血流到肺部或脑部,甚至可能引起肺栓塞或脑中风。因此,女性每坐40分钟最好站起来走一走,做些腿部运动操。

14. 脚 穿高跟鞋的女性患膝关节炎风险高出男性两倍。同时,由于身体60%的压力都放在前脚掌上,久而久之,可能导致脚趾甲外翻。因此,专家建议,条件允许时,尽量少穿高跟鞋。香港脊医学会公关主席杰夫教授认为,高跟鞋的鞋跟高度最好不要高于2寸。同时,买任何一双鞋时都要保证它有一定的缓冲能力。

赫景秀 田野

健康小贴士

吃菠菜保护眼睛

美国一项调查显示,食用大量菠菜,也许可减低老年失明的危险。这要归功于类胡萝卜素——一种存在于绿色多叶蔬菜和黄色蔬菜中的色素。哈佛大学医学院一个研究小组指出,每天吃大量菠菜的人,患上视网膜黄斑变性的机会可减少43%。

巧用茶叶除异味

- 将嚼剩的残茶晒干,装进小布袋,悬挂在衣柜中,不仅可以防潮,还可除异味。
- “猪肉山楂牛肉茶”,意思是烧猪肉时加几个山楂或炖牛肉时加一小撮茶叶,可以使肉清香味美,熟得更快。
- 孕妇咀嚼干绿茶叶,可减轻恶心、呕吐等妊娠反应。

抠鼻孔有损健康

有人喜欢抠鼻孔,这不但雅观,还有损健康。指甲缝中藏着许多污垢和病菌,况且指甲坚硬锋利,抠鼻时,稍不小心就会造成鼻子出血,并将细菌带入口,引发鼻前庭炎,或在鼻尖、鼻翼处出现红色肿块或化脓。

掏耳朵危害身体

用发卡、火柴棍、挖耳勺等工具来掏耳朵,对人体危害不小。掏耳朵用力不当,很容易引起外耳道损伤,严重的还会导致外耳道疔肿、发炎、溃烂,造成耳痛难忍,影响张口和咀嚼。

饭后剔牙很不好

有人喜欢在席间饭后剔牙,这也是很不好习惯。剔牙会损伤牙齿和牙床,导致牙龈萎缩、牙根暴露、牙缝变宽,食物残渣就更容易塞进去,时间长了,会导致牙齿对食物敏感,引发牙痛。

老年保健

老人不能总喝粥

在追逐长寿的过程中,“饮食清淡”应该算是其中相当重要的一环。毕竟,高血压、高血脂这样的慢性病大多都和“吃”脱不了干系。于是,本着这样的原则,很多老人开始把喝粥奉为餐之上品。虽说不至于顿顿都喝,每天一顿却不是什么新鲜事。

得承认,粥有自己的优势。比如,吃粥不必细嚼,正适合牙齿不太好的老年人。但粥毕竟以水为主,“干货”极少,在胃容量相同的情况下,同体积的粥在营养上距离馒头、米饭还是差得不少。尤其是那种白粥,单靠各类谷物的搭配远远无法达到人体的需求量,长此以往,必将营养不良。

量偏高的粥在进入胃里后,会起到稀释胃酸的作用,这对消化不利。所以,“粥更容易消化”的说法还是值得商榷的。

当然,老人在饮食上追求清淡并不是原则上的错误,关键在于把握好度,用对方法。如果你只是因为牙齿不好而选择喝粥,那第一件事就是先治好牙病。对大多数老人而言,平时把饭做得烂些就可以了,或在正常饮食之余偶尔换着吃面条、喝点粥。

不过,即使是喝粥,也要弄个肉菜,不能清淡到只就咸菜;最好不要选择白粥,至少应该加入一点菜或肉,每天变换花样,以求营养均衡。

张 坚

老年人低血压可多吃些盐

一些老年人认为血压低些好,这种认识是不科学的。

其实,老年低血压也能引起脑和心脏的严重供血不足,其危害程度不亚于高血压病。低血压容易造成人体各器官的供血不足,尤其易引起脑组织的缺血,病人常常感到头晕、头痛、眼前发黑、健忘、思维迟钝,同样容易发生缺血性脑卒中、心绞痛、心肌梗死。

对于老年性低血压,首先要查找原因,如降压过度者应暂停服用降压药物,患有贫血、慢性胃出血等病时要及时诊治;如果患的是体位性低血压,在起立或起床时要动作尽量缓慢,不可操之过急,每变换一次体位,要休息2~3分钟;体质虚弱者宜加强营养。

低血压患者可适当增加盐的摄入量,约为正常食盐量的2~3倍,即每日20~25克,多摄入盐后还要多喝水,较多的水分进入血液可增加血容量,从而升高血压。

马凤喜

治疗气管炎、哮喘抗复发

哮喘、慢性支气管炎、肺气肿是常见的多发的呼吸道顽症,是一种反复发作的反应性疾病,为解决反复发作这一难题,北京传统中医研究院与国医堂专家们经过几十年的潜心研究和多年的临床实践,采用稀贵中药,成功地研究出了抗复发的纯天然系列治喘良药。该药经郑州防空兵指挥学院医院(原炮院)临床应用具有标本兼治、补气定喘、止咳化痰、提高机体免疫力等独特疗效。主治虚劳久咳所致的支气管哮喘、慢性气管炎、肺气肿、肺心病等,疗效迅速,不易复发,列为国家中药保护品种。

“庆‘八一’军民共建促健康”,郑州防空兵指挥学院医院(原炮院)特邀气管炎病专家8月1日~8月31日举行抗复发活动。活动期间,免专家挂号费,凡买一个疗程的药,药费优惠10%。节假日不休息。专家热线:61262566 67952586
地址:郑州市建设东路24号,郑州防空兵指挥学院医院(原炮院)一楼气管炎治疗中心。郑州火车站广场北侧101路电车、市内乘9、103、104、52路公交车到建设东路(碧沙岗公园北门)下车,往东80米即到。

专家提醒

打哈欠 伸懒腰 扩胸 深呼吸 打喷嚏

5个小动作有益健康

小动作之一:打哈欠

打哈欠是机体的生理需要。它是神经疲劳的信号,表明兴奋即将或已经达到最高点,提醒人们此时应该休息一下。另外,打哈欠有助于放松眼部肌肉,促进眼部血液循环,使眼睛感觉更明亮、舒适。美国保健协会的科学家们也为此建议,长时间盯着电脑工作的人,累时不妨打个哈欠,以缓解眼部疲劳。

小动作之二:伸懒腰

伸懒腰可健美解乏。伸颈举臂是一项伸展腰部、活动筋骨、放松脊柱的锻炼方式,在短短几秒钟内,可将很多淤积停滞的血液赶回心脏,增大血液循环量,改善血液循环。此外,伸懒腰还能疏通颈部血管,让其顺畅地把血液输送到大脑,使大脑得到充足的营养,从而缓解疲劳,振奋精神。



小动作之三:扩胸

人们在工作之余、疲劳时,不妨做几下扩胸动作。这样不但可以锻炼胸肌,还可以增大肺活量,改善呼吸功能,提高工

作和生活质量。同时,扩胸使胸部肌肉得到运动,拉伸和刺激了胸腺,促其分泌更多的免疫物质,从而提高抗病抗癌能力。

小动作之四:深呼吸

深呼吸可以增加肺的通气量和换气量,提高血氧饱和度,促进全身各器官、各系统充分发挥功能。另外,还可促进肺部血液循环,有利于肺内的残气及其他代谢产物顺利排出。此外,深呼吸还能刺激肺泡牵张器,引起副交感神经兴奋,从而能放松身体,缓解紧张情绪。

小动作之五:打喷嚏

许多人都认为打喷嚏是感冒的前兆,殊不知,打喷嚏也能治病。爽快地打上几个喷嚏,可以使人全身出汗,精神振奋。民间常将某些气味特殊的中草药研成粉末,以其擦鼻来“取嚏”,用以治疗流涎、偏头痛、眼疾、痛经、产后血晕等病症。

柏蓉

育儿宝典

开灯睡觉可能诱发性早熟

儿科专家指出,儿童性早熟除了常见诱因外,过多的灯光刺激尤其是夜晚开灯睡觉也可能引发。

6岁的凡凡是个可爱的女孩,半年前妈妈发现她胸部有点隆起,起初以为是肥胖,后来发现凡凡的乳房明显变大了。到医院检查发现,6岁女孩乳房几乎相当于十多岁少女那么大,确诊为性早熟。询问病史得知,患儿家庭对孩子的饮食和日常所吃的零食选购都非常注意,也没有给孩子吃过补品。就是孩子胆小,晚上怕黑喜欢开灯睡觉。导致孩子出现性早熟的主要因素可能就是过度的灯光照射。



因为光线会影响大脑中的内分泌器官松果体的正常工作。松果体的功能之一就是在夜间当人体进入睡眠状态时,分泌大量的褪黑素,这种激素在深夜十一时

至次日凌晨分泌最旺盛,天亮之后有光源便停止分泌。松果体有个特点,只要眼球一见到光源,褪黑素就会被抑制或停止分泌。儿童若受过多的光线照射,会减少松果体褪黑素的分泌,引起睡眠紊乱后就可能导致卵泡刺激素提前分泌,从而导致性早熟。

儿童性早熟发生率正逐年增多,但真正因疾病导致性早熟的不足一成,90%的孩子发生性早熟是受外部因素影响,其中过度的灯光刺激引起重视,尤其是孩子夜间睡觉时,如果没有特殊情况,最好不要开灯,且尽可能保证充足的睡眠。另外,还要避免长时间电脑显示屏的光照刺激,避免由此引发性早熟。

程守勤

妈妈太忙 宝宝易超重

英国科学家的一项最新研究结果显示,女性工作强度越大,她们的孩子体重超重的可能性就越大。

伦敦儿童健康研究所的研究小组分析了2000年~2002年间出生的孩子在3岁时的身高和体重数据,以及他们父母的工作情况。结果发现,母亲工作的时间越长,孩子的体重指数越高。

研究人员综合了参与研究的1.3万名母亲的数据,结果发现,她们一周内每多工作10小时,其子女在3岁前出现超重的可能性就增加10%。这种现象在年收入超过3.3万英镑(约合人民币51万元)的家庭中尤为突出。该研究小组认为,这是由于长时间的工作,使母亲很难给孩子准备健康的食物并让他们有更多活动的机会。

刘波