



女性常做5件事有助于健康

“很多女性职场家庭两头都要兼顾,压力确实很大。临床中,不少妇科疾病都与情志有很大关系。”在医生看来,即便平时再忙,女性也不要忽略自身健康,要学会爱自己、“养自己”。专家给女性读者以下建议。

●充足睡眠

《黄帝内经》中记载:“夜半为阴隆,夜半后而为阴衰。”这里的“夜半”即为子时(晚上11点至次日凌晨1点),是阴气最重的时刻,此后阴气减弱、阳气渐长,亦有“一阳初生”之说。因此,我们的作息时间也应与之相适应,在子时阴气最重时,最适合在睡梦中养护初生的阳气。

●均衡饮食

妇人经血生于水谷之精,水谷之精充足是月经按时来的前提。清淡、有节制的饮食是强健脾胃乃至滋养肾气的基础,平时应遵循少食多餐的原则,多吃些牛肉、鱼肉等高蛋白的食物,尽可能少吃生冷、油炸、辛辣等刺激性食物,减少高糖、难以消化食物的摄入。月经不规律的女性应格外注意,饮食勿过冷、过热。过冷容易导致经停,甚至腹内结块;过热则容易经行不止,甚至崩漏(大量出血者为“崩”,淋漓不绝者为“漏”)。

●加强锻炼

健康的生活习惯,比如早睡早起、饭后散步、坚持有氧锻炼等,不仅可以减肥、提高抵抗力,还有助保持乐观、自信的心态。久坐缺乏运动,会导致盆腔和子宫等器官的血液循环不畅通,进而影响生殖功能。临床发现,多囊卵巢综合征患者大多肥胖,而体育锻炼能够有效改善多囊卵巢综合征患者胰岛素抵抗的问题,帮助患者减重,从这个角度来说,多囊卵巢综合征患者务必要加强锻炼。锻炼要循序渐进,早期以慢跑、游泳、体操、跳绳等为主,每次时间控制在30~60分钟为宜,之后再逐渐提高锻炼强度。

●调情畅志

《黄帝内经》中有“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”的记载,强调五志过极会伤及五脏,最终导致疾病发生。清代医家陈修园在《妇科要旨·种子篇》中写道:“妇人无子,皆由经血不调者,经血所以不调皆由内有七情之伤。”现代女性承受着来自社会及家庭的压力,面临工作晋升、人际交往、生育等多重难题,容易出现抑郁、急躁、易怒等情志改变,导致肝气郁结、肝失疏泄、气滞血瘀痰阻。当瘀于脉道,血不得下,最终就会导致经血不调。因此,调畅情志,保持平和的心态,及时排解内心的烦恼,是现代女性必须掌握的一项健康技能。



志,保持平和的心态,及时排解内心的烦恼,是现代女性必须掌握的一项健康技能。

●穴位按摩

穴位按摩是中医外治法中最为简便的一种方式,通过刺激穴位能放松肌肉、解除疲劳、疏通经络、提高机体免疫力等。女性日常保健可选取太冲(位于

足背,第一、二跖骨间,跖骨结合部前方凹陷中)、三阴交(小腿内侧,足内踝尖上3寸处)、足三里(在外膝眼向下四横指处)、涌泉(在足底部,屈足时足前部凹陷处)、百会(位于头部,前发际正中直上5寸)等穴位,每个穴位做环形平揉120~180次。

本报综合报道



有些心脏问题不算“病”

提到心脏病,很多人会将其与严重疾病画等号。其实,并非所有被标签为“心脏病”的,都像大家想象的那样可怕,以下几种尤其不用特别担心。

1. 窦性心律不齐。窦性心律不齐,指相邻两次心跳的时间间隔相差超过0.12秒,这种差值的增大并不意味着心脏有病变。反之,如果心跳频率过于恒定,反而提示心脏的自主神经调节系统出了问题,不能根据实际需要及时调整心跳快慢,是不健康的表现,同时意味着这部分人群未来可能出现心血管事件。

2. 二尖瓣或三尖瓣轻度反流。心脏内保证血液单向泵血的几个阀门,医学上称为心脏瓣膜:右心房与右心室之间的阀门叫三尖瓣,左心房与左心室之间的阀门称为二尖瓣。心脏瓣膜会随着心脏收缩和舒张,有序地打开和关闭。当瓣膜需要打开却不能完全打开时,称为心脏瓣膜狭窄;当瓣膜需要关闭又不能完全关闭时,称为心脏瓣膜关闭不全。瓣膜关闭不全会带来一个直接问题,即本来单向向前流动的血液回流,比如二尖瓣关闭不全会出现二尖瓣反流。随着年龄增长,器官会不可避免地出现老化,即使没有病理因素的情况下,瓣膜功能也会逐渐衰退,出现二尖瓣或三尖瓣轻度反流。只要没有器质性心脏病,不会对健康造成太大危害,所以不用过于担心,也无需进行特殊治疗,只要做好日常护理,减轻心脏负担,定期复查即可。

3. 左心室舒张功能下降。随着年龄增长,中老年人身体机能逐渐衰退,出现左心室舒张功能下降属于正常现象,一般无需治疗。但与舒张功能不同,如果发现收缩功能出现异常就要警惕了,这可能提示心衰等问题,要关注心脏彩超相关指标。

4. 左室假腱索。假腱索是心脏瓣膜与室壁之间的细丝状结构,类似于支撑物,对心脏正常收缩和舒张非常重要。左室假腱索属于正常的生理变异,对心脏功能几乎没有影响,无需进行治疗。

5. 心包积液。心包是包裹心脏的薄膜,在心脏运动时起到润滑作用,积液是指心包腔中过多的液体积聚。每个人的心包都会有一定程度的积液,这是正常的生理现象。只有当积液过多或由于炎症、肿瘤导致的心包积液才需要治疗。一般情况下,心包积液并不意味着心脏病,只需定期进行心脏彩超检查,确保积液量在正常范围内即可。

6. 偶尔出现心脏早搏。心脏工作时,如果提前出现一次跳动,之后停顿一下,就称为早搏。诱因有三类:心脏疾病、心脏以外的疾病、其他因素。如果早搏是由于疾病因素所致,要积极治疗或去除疾病,病治好了,早搏自然会消失。如果是由于紧张、喝酒、劳累导致的偶发性心脏早搏,则无需过分担心,保持健康的生活方式即可恢复正常。

本报综合报道



艾灸虽好也有禁忌



艾灸已经成为不少现代人青睐的养生方式,到底哪些症状适合艾灸、有什么注意事项?今天就听医生给大家讲讲艾灸的好处与禁忌。

○艾灸是怎么起效的?很多老年人怕冷,即使在炎热的夏季,仍有许多老年人会感到冷,这是阳气不足的典型表现。《本草从新》书中讲道:艾叶苦辛,生温,熟热,纯阳之性,能回垂绝之阳,通十二经,走三阴,理气血,逐寒湿,暖子宫,温中开郁……以之灸火,能透诸经而除百病。

艾灸疗法通过燃烧艾草产生的热量,施以适度的温热刺激,通过经络传导的方式,达到治病和保健的效果。这种疗法主要用于补肾固元、补阳壮阳、改善四肢冰凉、调节脏腑功能、促进新陈代谢和增强体质,以达到强身健体的目的。

○艾灸的作用比你想得还多回阳固脱,复脉救急,治疗虚脱,脉微欲绝的各种危急证候。疏风散寒,调节营卫,治疗风寒侵袭之外感,营卫失调诸证。活血化瘀,温通经脉治疗跌打血瘀、经络阻滞及风寒湿痹各种关节病。升提中气,固胎止漏,治疗中气下

陷的脱肛、子宫脱垂、冲任虚损胎动不安、崩漏带下等。温经散寒,祛风止痛,治疗各种因风寒而致之痛症。固摄冲任,回胎位,治疗各种冲任不固而致的横生倒产、胎位不正等妇产科病症。培补脾胃,增益二本,治疗脾胃虚弱、运化无力和肾虚阴亏、遗精早泄、阳痿、腰膝无力等症。强壮元阳,祛病延年,无病自灸,可预防疾病、增强抗病能力,使精力充沛,长寿不衰。

○艾灸前了解这些禁忌伤口处、皮肤较薄、肌肉较少的部位不宜直接灸,如面部、关节处、乳头处、睾丸、会阴部。大血管处、心脏部位不宜灸。高热、昏迷、抽搐期间、妇女经期、妊娠期、传染病、身体极度衰竭等情况忌灸。

极度疲劳,过饥、过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳等情况禁灸。无自制能力的人,如精神异常的患者等忌灸。艾灸过程中不宜进食寒凉之物,艾灸后一小时内不宜接触冷水或洗澡,灸后要多喝温开水以协助排毒,禁忌喝冷水。 本报综合报道



6步帮娃养成好习惯



放学后不写作业,非要拖到半夜;每次出门都要花很长时间,总得不断催促;早上起床要磨蹭很久,醒了也一直躺着……孩子做事拖延磨蹭让家长伤透了脑筋,如何帮他养成好习惯?

第一步,分清界限。有不少家长喜欢包办代替,本该是孩子独立完成的事情,家长却插手帮忙,这样容易让孩子产生依赖心理,因为拖到最后还有家长来兜底。家长应该把孩子当成独立的

个体,孩子自己能独立完成的事情,尽量不要插手,放手让他自己去,断掉他依赖的念想。孩子独立完成不了的事,家长要跟孩子说清楚哪些方面能帮,哪些方面不能帮,界限清晰,孩子就知道哪些是该自己做的,哪些可以向家长求助,有利于培养自理能力。

第二步,协商立规。如果家长单方面立好规则让孩子遵守,孩子被动接受,就可能产生逆反心理。让孩子参与

规则的制订,有利于激发孩子的积极性主动性。所立之规一定要有针对性,不可泛泛而谈,要针对孩子本身存在的典型问题。比如,孩子有不按时整理书本文具的习惯,家长让他写完作业后把书本文具整理好,放到书包里,可他总是拖延,说“等一会儿”,第二天上学时才收拾,结果常常把作业本或课本落在家里。针对这种情况,家长要和孩子商谈及时整理书包的规则。结合孩子落作业本给学习带来不便的危害,讲清立此规则的必要性。规则一旦订立,就要遵守,不可朝令夕改。当孩子想突破规则的底线时,家长要及时说不,要求孩子严格执行。

第三步,列任务清单。很多爱拖延的孩子不是有意破坏规则,而是时间管理能力弱,列任务清单可以让孩子从源头预防拖延。还有一些孩子讨厌被催促,越催越拖。比如,孩子从回家开始就被父母催着“去洗手”“把书包放好”“赶快做作业”,孩子做完作业又被催着做家长布置的学习内容,无休止的“任务”让孩子没有自主权,产生反感,反上做不完美性拖到最后。家长要教孩子列好任务清单,把自己的任务按照轻重缓急和难易程度来统筹安排,画个表格,每完成一项画个勾。如果孩子在某项任务上存在欠缺,总是效率低下,家长可以对其进行专项训练,先教给他必

要的技能,然后让他多反复训练,达到熟能生巧的目的,接着进行限时训练,规定他在多长时间内完成。

第四步,坚持训练。从心理学上来说,一个好的行为习惯初步形成至少需要经过21天的训练,经过3个月(90天)的训练,行为习惯就会达到自动化的程度,真正定型。前3个月是训练的关键期,可以用代币法来对孩子行为表现进行管理。把每天的表现列一个表,对每次行为表现打分,如及时完成了任务要加分,若有拖延不守规则的行为就扣分,两周汇总一次。事先约定如果两周总分达到某一数值,就可以把分数兑换成孩子想要的物品。

第五步,积极鼓励。养成好习惯不可能一蹴而就,要给孩子时间去体验、试错和纠正。如果孩子某些地方做得不好,也不要一味地指责和打击。鼓励和夸赞往往会让孩子更有动力,让他学会接纳自我,建立自信心。

第六步,检查督促。当孩子已初步形成良好习惯后,家长要进行必要的检查督促。孩子年纪小,自制力弱,注意力易被外界分散,家长外在的督促是必要的。孩子习惯的形成是一个曲折的过程,中间可能会有些反复。检查督促可起到及时纠偏的作用,防止孩子又滑回爱拖延的坏习惯中。

本报综合报道



泡温泉对肠道有好处

泡温泉对身体有诸多好处,如缓解肌肉疲劳、提高睡眠质量、有益血管健康等。近期,据一项研究显示,泡温泉对肠道健康也有促进作用。

研究小组以136名18~65岁无慢性病的健康成年人为对象,进行了连续7

天的观察试验。参试者分别在几种不同水质的温泉中(如普通泉、氯化物泉、碳酸氢盐泉、硫酸泉等),每天泡足20分钟,并保持正常饮食生活。试验开始前和结束后,研究人员收集了两次粪便样本,并通过特定方法对肠道菌群变化进

行分析。结果表明,泡温泉前后,参试者的肠道菌群状况发生了明显变化,且变化情况因温泉水质而异。其中,泡碳酸氢盐泉的参试者变化最大,其体内一种双歧杆菌的数量明显增加;泡普通泉和硫酸泉的参试者,体内也有多个有益

菌群显著增加。泡温泉已被广泛用于缓解疼痛和多种辅助治疗,但本次研究成果为温泉的医疗用途提供了新的发展方向,比如个性化温泉疗法和健康促进计划等。 本报综合报道



臀部寒气最重

臀部肌肉发达、脂肪丰富,如同有个天然的保温层,因此相较于腹部等“要害”,人们对臀部受寒与否常常不以为意。但专家提醒,臀部是坐位时人体承重的“基座”,一旦形成寒气就不容易驱散,因此是入体寒气最重的地方。

臀部容易受寒,与其特殊的“位置”有关。“从阴阳理论看,人体的上半身属阳,下半身属阴。当身体气血不足且臀部长时间处于挤压状态,血液循环变慢,就会加剧寒气淤堵。此外,医师说:“任脉被称为阴脉之海,肝、脾、肾三阴经在下腹部与任脉交汇,因此,下腹部容易被寒邪入侵,而这些寒气也会波及临近的臀部。”

掌管的内脏。中医理论称臀为“三腑之管”,三腑指子宫、膀胱和大肠,分别对应生殖系统、泌尿系统和消化系统。若臀部寒气重,容易出现与这些系统相关的疾病,常见的有痛经、月经不调等宫寒症状,如盆腔积液、盆腔炎、附件炎、阴道炎等炎症,子宫或卵巢的囊肿肌瘤等。臀部积寒淤堵,还会导致热血阳气无法充分流注下肢,形成“上热下寒”,出现口腔溃疡、咽喉痛、青春痘、难入睡、易失眠、腿脚发凉、容易腹痛等症状。另外,循行臀部的经络主要是足太阳膀胱经,臀部受寒后,寒气随着经络上行到背俞穴,会入侵五脏六腑,引起一系列不适;下行则会导致下肢酸痛、发麻等。

如何为臀部驱寒?专家提供了几个小方法:1.每天早晨起床后,做扭动臀部、屈伸腿部、深蹲等简单运动,可以活血通络,促进血液循环。2.脊背贴在



墙上,慢慢蹲下来,然后缓缓站起来,如此循环几次。这个方法能很好地改善臀部血液循环,增强臀部肌肉韧性,尤其适合久坐人群。3.用手轻轻按摩臀部,还可选择一些有中药成分的按摩油来增强效果。4.先在臀部拔罐,把局部的寒湿拔出来,再用艾火熏蒸,对祛除

寒气有很好的疗效。专家强调,避免寒邪入侵最关键,建议夏天不要过于贪凉,尽量少坐石板凳、湿气重的木椅子;慎穿低腰裤,以保护骶骨不受寒;寒气重的人要少吃螃蟹、绿豆、冰淇淋等寒凉食物。 本报综合报道