

春节期间,大吃大喝,熬夜上网、打麻将都可能会引发疾病

欢乐过节, 别忘了 养生保健

■ 本报记者 侯赛

网络上,有人这样调侃春节期间的大吃大喝:过年的每一天,不是在吃东西,就是在去吃东西的路上。吃吃喝喝是春节绕不开的主题,然而无节制吃喝带来的后果必然是身体吃不消,频繁聚餐、睡眠不规律和缺乏锻炼也会让人面色不佳。对于广大爱美的女性朋友来说,不注意饮食、打破平时的生活作息更容易伤身。春节期间要保持健康,女性应注意哪些方面呢?记者就此采访了海南省中医院保健科专家符光雄。

病症:营养失衡症
建议:均衡饮食,适度补充维生素

很多白领女性由于工作节奏快、压力大、负担重,常常无暇顾及饮食营养补充。虽然春节期间稍有空闲,但亲朋之间的应酬把握不好,容易导致营养失衡症,轻者身体虚脱,重者会引发各种疾病。

符光雄提醒,女性春节期间要注意均衡饮食,注意减少脂肪摄入。一般情况下,应少吃油炸食品,以防超重

和肥胖。如果脂肪摄入过多,容易导致活动能力降低,影响工作效率。

其次,维生素摄入要充足。维生素是维持生理功能的重要因素,特别是与脑和神经代谢有关的维生素,如维生素B1、维生素B6等。这些维生素在糙米、小麦中含量较丰富,因此日常膳食中粮食不宜太精。另外,抗氧化营养素如β胡萝卜素、维生素C、维生素E等,都有利于提高工作效率,各种新鲜蔬菜和水果中都含有其丰富的成分。

“矿物质供给也是必不可少的,尤其是女性月经期间。”符光雄表示,女性月经期间,在伴随血红细胞丢失的同时还流失了许多铁、钙和锌,因此,在月经期和月经后,女性应多摄入一些钙、镁、锌和铁,以提高脑力劳动的效率。

“白领女性的工作特点是用脑,因此营养脑神经的氨基酸供给要充足。”符光雄表示,女性要充分补充氨基酸,因为脑组织中的游离氨基酸含量以谷氨酸为最高,其次是天门冬氨酸等。豆类、芝麻等含谷氨酸及天门冬氨酸较丰富,应适当多吃。

病症:肥胖症
建议:清淡规律饮食

春节期间的美酒佳肴,令许多人



垂涎三尺。如何在饱餐美食的同时保持苗条身材,成了许多白领女性梦寐以求的梦想。

符光雄提醒,广大女性朋友无论在哪里就餐,应选用比较清淡的菜谱,维持正常的饮食节奏,不要因为“忙”而跳过几餐不吃,更不要一餐吃掉两餐的食物。

“在节日期间要多喝水,以便在消化不良的时候给消化系统小小的推动力。一天中,要有规律地多次小饮,以保证身体内水循环的重新启动。”符光雄说。

建议。

病症:失眠症

建议:上网别超4小时

除了膳食方面的问题,很多女性在过年期间放开心情长时间上网或通宵打牌、娱乐,结果导致失眠症。因此,失眠症也成了不少女性的节日病。

符光雄建议,一定要合理控制上

网时间,最多不要超过4个小时。因为长时间上网,人脑也长时间地处于“工作”状态,由此便产生诸如头晕目眩症状。

科学研究证实,电脑的荧光屏能产生一种叫溴化二苯并呋喃的致癌物质。因此,放置电脑的房间一定要注意通风。在网上呆了很长时间,下来后最好洗个热水澡,喝一杯牛奶等,尽早休息。此外,打牌、娱乐也要控制时间,不可过度。

子宫肌瘤治疗误区不少
过度治疗或放任自流都不可取

近些年来很多女性都被子宫肌瘤所困扰,但是许多患者在治疗上都存在误区。那么子宫肌瘤在治疗上存在什么误区呢?

过度治疗 研究表明,滥用手术危害极大。除了常见的手术副作用,还有复发、手术损伤带来的内分泌功能紊乱加剧、卵巢功能衰退,还常伴随生殖系统炎症易感高发。医学界涉嫌滥用手术。欧洲已经对子宫手术进行立法,但我国仍有许多医生及病人,认为肌瘤就应该先除为快。

一刀切之 子宫肌瘤往往多发,B超下虽然只看到一个瘤体,但往往有看不见的微小病灶——“种子肌瘤”的存在。任何子宫手术都可能刺激这种微小病灶的生长及变异。专家提醒,要有效防止复发,必须规范、系统地用药,根据发病环节,调节激素及其相应受体的水平,促进器官功能的平衡协调。只有这样,才能真正解除后顾之忧。

放任自流 有些肌瘤患者认为,反正没什么明显难受的症状,待绝经后肌瘤会自然消退的,其实这就是最常见的子宫肌瘤治疗误区。专家提醒,不要拿自己的生命健康冒险,及时干预,控制病情发展是非常重要的。规范合理地用药,不仅可以缩小病灶,对许多病人还常常可以完全消除肌瘤。

(凤网)

补铁可有效缓解贫血

贫血是许多女性的烦恼,它会引发手脚冰冷、体虚等症,影响健康生活。得了贫血,在日常生活中有某些事项要特别注意,好的生活方式,可以减缓贫血的症状。

大家都知道,铁质是构成血色素的主要材料。如果平常能多吃含有铁质的食物,如动物肝脏、牛奶、贝类、海藻、豆类、蛋黄、红苋菜、瘦肉、蚝类、金针菜、龙眼肉、葡萄干、全谷类、绿色蔬菜等,就可以增加体内铁质的摄取。

尤其是妇女怀孕期及授乳期更要加倍吸收。如果选择额外补充的铁质药品,通常每天都有最高摄取量的安全限制,可配合医师的指示服用。而且,服用铁质补充品或食品时,也可和富含维他命C的食物或营养剂一同服用,可帮助铁质的吸收。

但是由于茶水中含有丹宁酸,可能影响人体吸收铁质,最好不要同时服用,贫血者也不宜多喝。

(桑久)

月子护理不当易引发偏头痛

可通过充足睡眠、按摩、局部热敷头部缓解

■ 本报记者 徐珊珊 通讯员 吴业平

坐月子是每个新妈妈必经的重要时期。月子里护理不当,会落下许多病根,偏头痛就是很多产妇都会遇到的问题。

省中医院妇产科主任戴海青表示,引发人们偏头痛的原因很多。产后,产妇身体、生理、心理方面都发生了很多变化,体质多变,产妇出现偏头痛一般是月子护理不当,产后身体虚弱、睡眠不足、精神抑郁等因素引发的。

分娩消耗了产妇大量体力,月子里又有喂奶等诸多事宜,让许多新妈妈疲惫不堪。发生偏头痛时,产妇要注意增加睡眠时间,卧床静养,通过充足睡眠缓解症状。按摩头部也是缓解偏头痛的好方法,反而应该引起高度重视。

代霓虹表示,女性应该养成良好生活习惯、加强锻炼、保持乐观开朗的心态,积极治疗慢性病,这些都是让女性青春常驻的“秘方”。饮食上,女性应该保持适当的营养摄入,比如选择富含B族维生素的食物,少食盐,避免刺激性食品。

医生表示,更年期和绝经是女性的必经之路,应该正确看待,乐观、平和地度过这个不平常的时期。

补充雌激素之前,要在医院彻底

方法,家人可以为新妈妈进行力度适中的按摩。此外,也可以通过局部热敷头部,服用活血养血食物,缓解头痛症状。

戴海青表示,如果产妇产后偏头痛严重,症状持续2周以上不能得到缓解,应及时到医院就诊,接受心理与必要的药物治疗,以免贻误病情。

为了避免偏头痛等病症的出现,戴海青建议,新妈妈在月子里应注意做到以下几点。

1、室温要适宜,常通风让室内空气保持清新。但是,产妇不要吹凉风,也不要吹过堂风。穿衣、被褥等要适度,不要过厚过薄,夏天尤其不要捂得太严实。在夏天穿很厚,会让产妇体内热量释放不出,易致中暑。

2、注意饮食调理。产后最初几天应吃易消化、不油腻的食物,如粥、面汤等,此后再根据产妇食欲逐渐增加饭量。为了母亲和孩子的健康,饮食搭配要注意多样化,荤素菜都要吃。

3、适度活动。新妈妈产后的确需要卧床休息,但绝不是躺在床上不动。产妇产后处于血液高凝状态,适量活动可避免下肢深静脉血栓、肺栓塞,促进恶露的排出,有利于子宫恢复,避免盆腔感染。

4、做好心理调适。许多产妇产后会出现抑郁症状。家庭成员尤其是丈夫要注意关爱产妇。产妇也要学会向亲友倾诉心中的不快,避免剧烈的情绪波动,通过良好的睡眠、营养和运动,防止产后抑郁症的发生。



4大不良习惯 小心毁肤

生活中的不良习惯往往存在于细节之中,若不及时纠正,很有可能会带来不可逆转的肌肤问题。下面几个不良习惯,快来看看你中招了吗?

挤眉弄眼 在说话或做表情时,夸一点儿就会这样。长期影响额头上的五线谱悄悄出现。任何拉扯皮肤的动作重复多次都会生皱纹,即使是说话时眨眼睛或挑眉。还好,中国女性表情夸张的人不多,这应该也是中年后的欧美女性皱纹比亚洲女性多的原因之一吧。

眯眼 看不清楚时、阳光刺眼时、做鬼脸装可爱时就会眯眼。长期影响

鱼尾爬上眼角。眼周肌肤厚度只有身体肌肤平均厚度的1/4,很容易因不良表情造成皱纹生成。为了减少10年后的眼周皱纹,近视美女一定要佩戴度数合适的眼镜,而外出时则一定要戴墨镜,不是为了漂亮,而是为了防止你不自觉地在阳光下变成“眯眼”。

皱鼻子 多出现在微笑或大笑时。长期影响年轻女孩也会长皱纹。肌肤受到牵动时有纹路出现,但只要表情回复纹路就不见了,那还不必担心。若需

较长时间表情纹才消失,你就要开始注意了。

用手撑脸 开会时、看书时……这个动作很常见。长期影响会生成永久性的皱纹。托腮时,手掌对脸部的挤压会造成脸上的皮肤被拉扯,很容易出现皱纹。最可怕的是,这个动作一旦造成皱纹,可就是永久性的,不同于皮肤干燥所导致的细纹、幼纹。也就是说,这种皱纹用多贵的护肤品也很难轻易消除。

(宗和)

胃不舒服时该咋吃?

几乎每一个人都有过胃不舒服的经历。那么,胃不舒服时该咋吃?

胀气 此时应该避开容易产气的食物,如豆类、洋葱、西兰花、卷心菜等,少吃甜食、高脂肪和油炸食物。适量吃些香蕉、哈密瓜、芒果、西红柿等富含钾的食物,有助于缓解胀气症状。

恶心呕吐 症状严重时应该禁食和停止饮水,让胃休息。症状稍微好转时尝试含冰块或小口喝淡茶、清汤、稀释过的运动饮料,少量多次补充,预防脱水。之后再尝试吃低纤维食物,如苏打饼干、白馒头、蒸蛋羹、米饭等。

胃痛 如果不是因为饥饿导致的疼痛,应该暂时禁食。疼痛舒缓时,可以尝试喝温热的牛奶,但如果喝牛奶容易腹胀或腹泻,就不要用这种方法。姜能促进血液循环,喝杯姜茶可缓解天气寒冷造成的胃痛。

泛酸烧心 肉类消化时间长,是导致烧心的罪魁祸首之一。与此相反,高蛋白低脂肪的食物,如豆制品、鸡蛋清等,有助缓解烧心症状。泛酸烧心时应该遵循少油少盐少辛辣的原则。

(生时)

抗老防皱 补充维A

冬季,许多女性的皮肤缺水、干燥、起皮屑,缺乏滋润。此时需要补充维生素A,可以有效润肤防皱抗衰老。

日常生活中,只要常吃富含维生素A的食物,比如:玉米、猪肝、蛋黄等,也能起到护肤、润肤的作用。

玉米 煮玉米深受年轻女性的喜爱。玉米是名符其实的抗衰老食物,富含胡萝卜素。胡萝卜素被人体吸收后能转化为维生素A,含量相对较高,抗衰老效果更好,可以滋养肌肤,让肌肤恢复润泽,以抵抗肌肤干燥引起的肌肤衰老问题。

猪肝 蕴含丰富的维生素A,常吃猪肝对肌肤有着很好的美容功效。与此同时,猪肝中的铁、磷含量也很高,是造血必不可少的原料,它

(小卓)