

健康观点

夏天别贪凉

女性更要热养生

■ 本报记者 周晓梦 特约记者 汪传喜



海南夏天烈日炎炎，酷暑难耐，很多女性都受不了高温折磨。女性夏季养生应注意哪些问题？有哪些“暗礁”需要避免？为此，海口市人民医院妇产科主任黄守国给出了建议。

● 长时间吹空调可致月经失调

炎热的夏季，空调成了必备品，但是，女性在贪凉的同时，稍不注意就有可能影响到自身的身体健康。很多女性工作时，在冷气充足的办公室里待上一整天，回到家里又继续吹着空调。一段时间后，有些人突然发现自己月经紊乱、腹痛难耐。

黄守国指出，人体能对温度进行自我调节。气温高时，人体皮肤的血液循环加速，体表温度升高，并通过出汗进行排热。但是，人体这种自我调节并不能迅速转换。人从炎热的室外进入空调房，末梢血管不能很快收缩，造成末梢血液循环不良。因此，室内

温度长时间过低，很容易出现腹痛和痛经等症状。常坐办公室的女性，如果长期处于空调的冷风下，可能会影响卵巢功能，使排卵发生障碍，导致月经失调、腹痛腹胀。

为了避免发生这种情况，首先，要把空调温度定为26℃左右。其次，开

空调时，最容易受寒的部位是腿和脚，所以女性在空调房里一定要穿袜子，即使是丝袜也好。此外，空调开机1~3小时后，最好关上一段时间，然后打开窗户呼吸新鲜空气，或者每隔1小时到室外活动一下。切记不要长时间待在空调房里。

● 夏季妇科病高发要预防

天气炎热，细菌滋生，人体很容易受到各种疾病的侵袭，特别是女性。这个季节，宫颈炎、盆腔炎、尿道炎、阴道炎等妇科疾病高发，要特别注意预防。

夏季妇科疾病多发有几大原因：一是天气炎热潮湿，病原体活跃，易滋

生细菌、霉菌等，极易感染；二是游泳造成，因在公共泳池一般都是混泳，细菌很容易通过池水传播，出现交叉感染；三是夏季睡眠不足、过度疲劳或食量减少等，会使机体抵抗力降低，加上出汗多、饮水少，致尿液减少，变浓，不能及时将细菌冲走；四是吃冷饮和吹

空调成了很多人的解暑之道，过多食用冷饮或空调温度太低易受凉，都可诱发盆腔炎等。

因此，女性朋友在夏季时要更加注意个人卫生，贴身的衣裤要勤换；穿着衣物须透气，不要连续穿着连裤袜或紧身牛仔裤。喜欢游

泳的女性，最好选择规范、卫生的游泳池，在例假的前几天最好不要游泳。

此外，要定期做妇科全面检查，即使没什么不适也该定期检查；如果出现任何情况或其他不适，应立即去医院诊治，及时配合医生做治疗。

● 重精神养生，饮食宜清淡

夏季，女性养生在饮食、起居等生活细节上也应注意。由于气温很高，人体常常出汗，会流失很多水分，需要及时补充水分。

医生建议，女性朋友常吃新鲜的水果和蔬菜补充水分和能量，例如梨、黄瓜、西红柿、丝瓜等，选择较为清淡

的饮食最佳，少食用油腻不易消化的食物和过于生冷食物。

此外，夏季是人体肠道容易感染细菌的多发季节，因此，女性朋友们可以多吃一些有利于杀菌的蔬菜，例如大蒜、大葱、洋葱等，对于病毒的滋生

有很好的抑制和抵抗作用。

日常生活中，女性朋友也应注意自己睡眠时间的调整，要养成良好的生活作息习惯，不沉迷夜生活，早睡早起，加强运动锻炼，不要总是宅在空调房里，这样对身体毫无益处。

如果长期情绪不畅、着急上火容易导致肝气郁滞不顺，内分泌系统紊乱，免疫力低下，从而容易引发各种疾病。夏季，女性朋友应注重精神养生，切忌烦闷、上火、抑郁，保持开朗乐观的情绪，以使肝气顺畅。

女性内分泌失调怎么办

外调内养是关键

■ 本报记者 王培琳

生活中，脸上长痘痘，月经不调了，就有些人认为自己内分泌失调了。什么是内分泌失调呢？内分泌失调了怎么办？

海南医学院附属医院内分泌科主任、副主任医师王新军接受记者采访时表示，人体是由内分泌系统各种激素（荷尔蒙）和神经系统一起调节人体的代谢和生理功能。内分泌系统是参与调节人体的代谢过程、生长发育、生殖衰老等许多生理活动和生命现象，维持人体内环境的相对稳定性，以适应复杂多变的体内外变化。

当人体内分泌系统出现紊乱时，引发精神、情绪、皮肤等方面的疾病，特别是女性，症状更为明显。对于健康人而言，身体中的内分泌系统所分泌的激素往往处于平衡的水平。但是内分泌系统分泌的激素太多或者太少，就会导致新陈代谢紊乱，这便是内分泌失调。男性和女性均会出现内分泌失调现象。

一般而言，造成内分泌失调的原因主要包括年龄、遗传、营养摄入、情绪、环境等因素，具体表现为以下方面：

皮肤肤质变差

对于男性来说，比较明显的就是青春痘和痤疮。青春期的少年正值生长发育的高峰期，内分泌系统的工作量非常大，在某些因素的影响下出现变化是常有的事情。男性雄性激素分泌增加会刺激毛囊的发育和皮脂的分泌，大量的分泌物如果堵塞了毛孔，就会长青春痘和痤疮。如果体内肾上腺糖皮质激素分泌过多，会出现多血质外貌、皮肤菲薄等症状，分泌过少则出现皮肤变黑等问题。

肥胖

不良的饮食习惯是造成内分泌失调

易怒

有的人脾气比较暴躁，会控制不住发火，情绪波动非常的大，就像是急火攻心一般，还常常出汗。这样的人也可能是甲亢导致的甲状腺激素分泌过多，不要当作性格问题最后不了了之。

其他疾病

内分泌失调的女性可能会有乳腺增生、月经不调、痛经、子宫内膜异位、不孕症等疾病，严重影响生活质量。而男性则可能引起性欲减退、阳痿、少精症等等，生殖功能将受到干扰。

王新军建议，在日常生活中，人们可以从以下方面，调理内分泌失调：

调整饮食。饮食的结构要合理、品种要多样、营养要全面均衡。女性多吃一些天然的食物，比如各类水果、蔬菜、鱼类、全谷食物等。尽量少吃油炸食品、膨化食品、腌肉腊肉，少喝含糖饮料等不健康的食物。芝麻、花生、核桃等坚果中含有丰富的维生素E，对内分泌系统有很好的调节作用，建议在日常生活中适当多加食用。

控制情绪。保持愉悦的心情和稳定的情绪，不要过于激动或悲伤，学会情绪的自我暗示和自我调节。

养成良好的生活习惯。按时睡觉、按时吃饭、按时排便，养成良好的生活习惯，工作时间劳逸结合。

加强锻炼。每天安排半小时运动不仅能放松身心，还能达到锻炼体质的效果。

医生表示，如果内分泌症状明显，应及时到医院的内分泌科就诊，以免延误病情。



夏季女性多吃红豆补血养心

■ 本报记者 王培琳 通讯员 付伟华

长期以来，女性对红豆情有独钟，甚至很多人把红豆称为“美容豆”、“减肥豆”。夏季来临，很多人更是以红豆代餐，红豆到底有什么样的功效呢，红豆与夏季养生的可以相辅相成吗？

海南医学院附属医院中医科副主任医师袁勇说，红豆是中药赤小豆的别名，归心与小肠经。夏季在五行中属火，对应的脏腑是心，因此，夏季养生重在养心。夏日气温高，人们容易长口疮疖肿；暑热伤阴，心血暗耗，往往表现为头晕、心悸、失眠、烦躁等不适症状；暑湿重，心阳不振，母病及子，则易脾虚水肿。

红豆养心的功效自古就得到医

学家的认可。五色配五脏，红豆颜色赤红，红色食物入心，李时珍称红豆为“心之谷”，主要因为红豆钾含量高，维护心肌功能，再有就是红豆富含的抗氧化物质如黄酮类花青素、多不饱和脂肪酸等也能对心脏起到很好的防护作用。

袁勇说，《本草再新》记载红豆的功效为“清热和血，利水通经”。从临床上，红豆既能清心火，也能补心血。其粗纤维物质丰富，临床上有助降血脂、降血压、改善心脏活动功能等功效；同时又富含铁质，能行气补血，非常适合心血不足的女性食用。

红苕性平味甘酸，《本草纲目》记载其功效为：“通乳汁”，“行津液，利小便，消胀、除肿、治呕、解酒病，排脓散血”，而中医临床认为其有健脾利

水，解毒消肿的功能，食用与药用皆可。同时盛夏高温，往往流汗过多，人们胃口不好，钾离子丢失过多得不到及时补充时，严重者可导致心肌麻痹而危及生命。而红豆是矿物质钾的仓库，是自然界食物钾含量排名前三甲的食物，因此适合在高温多汗的季节食用。

红豆可用于煮饭、煮粥、煮汤等。由于红豆内的淀粉含量比较高，煮后呈粉沙性，并且有独特的香气，故常用来做成豆沙，以供各种糕团面点的馅料。

常吃红豆可以消水肿、瘦小腹、并在减肥期间补充低脂的优质蛋白，又由于其富含维生素B1、维生素B6、叶酸、烟酸等B族维生素，可改善情绪抗抑郁，并预防和改善贫血。

两种常见的红豆食用方法

不通之人，或脾虚水肿患者。

枸杞红豆包鸡

（改自《中国药膳学》红杞田七鸡）
原料：枸杞子125克，红豆50克，肥母鸡1只，猪瘦肉100克，绍兴黄酒30克，胡椒粉5克，生姜10克，精盐10克，葱30克。

做法：把母鸡宰杀后去毛，剖去内脏，剁掉爪，冲洗干净；枸杞去籽捡取杂质，洗净，研末备用；猪肉洗净剁细，小白菜心清水洗净，开水烫过，切

碎；面粉用水合成包饺子面团；葱洗净，切段；生姜洗净，切成丝；红豆洗净，捣成泥。整鸡入沸水中略过片刻，捞出用凉水洗净，沥干水。将枸杞、红豆泥、生姜丝、葱段、精盐少许塞入鸡腹。鸡置锅内，注入清汤，入胡椒粉、绍兴黄酒、精盐。上笼屉火蒸2小时。喝汤，吃鸡肉。

功效：健脾补肝肾、益气养血、增强体力。适合老年体虚、病后元气未复、产后血虚、贫血及其他虚损证。

保健百科

夏天坐月子

两个误区易中暑

夏天坐月子可是件辛苦的事儿，一不小心也有可能中暑。虽然坐月子需要预防防风，但是也不能太过。

误区一：产妇不能吹空调

产科专家认为，其实产妇是可以适当吹空调的。对于坐月子的产妇来说，开空调可避免中暑，但也要合理使用，因为夏季气温高，如果坚持高温环境下不开空调，容易造成产褥期中暑，滋生细菌，还会影响孩子的睡眠。

产妇吹空调要尽量穿长袖、长裤及袜子，空调房不要密闭，随时保持通风，不能直接对着空调吹。不要吹太长时间的空调，睡觉时不能吹，室内温度下降到一定程度时应及时停止。温度降低过程中，产妇和孩子最好不要待在空调房内，待温度达到26摄氏度的适宜温度后，再进入空调房。

误区二：月子期间不能洗头沐浴

月子里新妈妈的会阴部分泌物较多，加上夏季天气炎热，出汗也较多，如果产妇不洗头、洗澡，不但卫生，还可能造成皮肤发炎，长痱子，还会使伤口感染。

因此产妇应勤用温水洗澡洗头，保持体肤的清洁以免引起感染。但是要注意洗澡时用温水，洗完后要立即完全擦干，不要让皮肤带着水分，以免着凉。

除此之外，产妇饮食注意清爽之外，还应多补充水分，最好适当喝点淡盐水、青菜汤、绿豆汤和西瓜汁等。但千万不要贪凉吃一些冷饮和冰镇食品。（宗文）

宅女小心

坐得越久患癌风险越高

上班一坐就是一整天，回家后陷在沙发里不想动……千万别以为久坐的危害只是长胖和颈椎问题。一项新的研究显示，久坐会让女性患癌几率增加10%，尤其是乳腺癌、卵巢癌和骨癌的风险最高。

研究显示，闲暇时坐着的时间越长，女性患癌的风险就越高，特别是与多发性骨髓瘤、乳腺癌和卵巢癌的关系最为显著。但让女性郁闷的是，男性久坐和患癌风险却无关。

久坐导致的伤害不胜枚举。莱斯特大学研究结果发现，长时间久坐的人比经常活动的人罹患糖尿病、心脏病的可能性高两倍。同时，久坐还会增加肾脏疾病的风险，尤其是女性。

因此，建议大家尽可能减少坐着的时间，抽空站起来动一动。因为惯于久坐的人，即使你一天中其他时间有在锻炼，但久坐带来的危害也仍然相当高。（宗文）

酷热穿衣并非越少越凉快

酷热天气，街上的人越穿越少。特别是女生，今天露个腿，明天露个腰。其实在大热天，并非穿得少就是最凉快的，关键还要穿得对。

夏季，很多漂亮的衣服都是用化纤面料制作的，很受年轻一族尤其是爱美女士们的欢迎。其实，夏季人体出汗很多，而化纤布料虽然较薄，但吸水性、透气性均差，皮肤很难通过汗液蒸发进行散热，因而夏天穿这类面料的衣服并不凉爽。

同时，汗液的过多滞留，还会使皮肤分泌物腐败、发酵，加之合成纤维在生产过程中混入的单体氨、甲醇等化学成分对皮肤刺激较大，容易诱发过敏和多种皮炎。

夏天应该穿什么呢？棉麻衣服是首选。麻质衣服因为其分子结构松散、质地轻、孔隙大，透气性和吸水性非常好。布料衣服吸汗，透气性好，而且面料柔软，不僵硬。（桑玖）

夏天私处瘙痒为何频发？

不少女性夏天容易出现阴道瘙痒问题。引发女性私处瘙痒的主要原因是什么？

阴道炎

夏季气温高，细菌活跃，而女性的私处又是一易闷热、潮湿的地方，一旦满足这两个条件，细菌就会疯狂繁殖，引起阴道炎。

治疗阴道炎，关键在于找准病因，切忌乱用抗生素，也不要自己买消炎药或药水冲洗。因为阴道炎有好几种类型，有一些炎症的症状还很相似，需要精密的检测和医生的经验才能准确判断，科学治疗。

外阴病变

瘙痒和白带异常是阴道炎的主要症状，很多女性易出现瘙痒就理所当然的认定是阴道发痒的祸。实际上，阴道炎可以表现为瘙痒，瘙痒却不一定是阴道炎引起的，还可能是外阴病变，如经性皮炎、单纯性外阴炎、外阴的肿瘤等都可以引起外阴瘙痒。

如果瘙痒症状长时间存在，一定要及时就诊，对久治不愈的外阴瘙痒、溃疡更要重视。因为外阴癌的发生率虽不算高，但恶性程度却不低，多数都是由发现不及时或不重视治疗由小的外阴疾病发展而来。

长期使用护垫

卫生护垫主要用于女性经期后期。有些女性在白带较多时也会习惯性使用护垫，甚至一用就是半个月。其实长期使用卫生护垫并不能保持私处干燥，反而会因为透气不良，汗液无法及时蒸发，加上夏季潮湿、温暖的环境，更容易滋生病菌。（宗文）