

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。

(健康)

温馨提示



吃得太甜伤心脏

糖吃得多了，不仅会带来肥胖、患糖尿病等风险，现在有研究发现，它还会增加心脏病风险。美国《临床内分泌学与代谢杂志》最近刊登的美国加州大学的一项新研究发现，成年人吃糖过多会增加心脏病风险。

美国心脏协会建议，糖只能占每天食物热量的 5%。而《2010 年美国饮食指南》则建议，糖占每天食物热量的上限为 25%。为了研究两种推荐量的差异问题，加州大学研究人员以体重超标或肥胖的 48 名 18~40 岁成年参与者为对象，测试了占日摄入量总量 25% 的果糖、高果糖玉米糖浆或葡萄糖 3 种糖，对心脏病风险因素的影响情况。

新研究的负责人金珀尔·斯坦霍普博士表示，有证据表明吃糖多的人更可能罹患心脏病和糖尿病。最新研究结果发现，连续两周摄入的果糖或高果糖玉米糖浆占每日所需热量 25% 的成年人，其胆固醇、甘油三酯和载脂蛋白 B 都有所升高。

生活中很多食物都含糖，而“隐形糖”让我们在不经意间也摄入了很多糖。首都医科大学附属北京同仁医院内分泌科主任杨金奎提醒，猕猴桃吃起来较酸，含糖量却是 10%。含糖量 9%~13% 的水果还有苹果、杏、无花果、橙子、柚子、荔枝等，而柿子、桂圆、香蕉、杨梅、石榴等水果，含糖量超过了 14%。还有一种“隐形糖”是在面包、话梅、酸奶和调味酱里，一定要注意。

(康健)

血脂高查查颈动脉

无症状的颈动脉狭窄是由堆积在动脉里的斑块造成的。如果斑块破碎就有可能堵住大脑的小血管，引起中风。虽然这在中风的患者比例很小，但因为缺乏早期信号，很难发现。

奥地利研究人员发现，颈动脉出现“衰减斑块”的人比无这类斑块的人患中风的风险高出 6 倍多；而既有微小血凝块也有“衰减斑块”的人，患中风的风险则增加 10 倍多。

研究人员表示，中风风险不高的人可以通过服药缓解病情，中风高风险的人则需要通过手术，清理斑块。此外，高胆固醇、高血压或心脏病患者的中风风险也很高，此类患者可通过超声波检测以决定是否做手术。

(南方)

老人秋季养生注意三“坚持”

坚持秋冻

俗话说“春捂秋冻”，要遵循“耐寒锻炼从初秋开始”的规律，气温下降但不要急于添加过多的衣服，使身体有抵御风寒的能力，增强身体抵抗力。但秋冻也不能过头，有支气管炎、胃炎等病史的人，则要注意适当保暖，防止旧病复发。

坚持秋练

秋季，自然界的阳气由疏泄趋向收敛、闭藏，起居作息要相应调整，医药著作《素问》称：秋三月，早卧早起，与鸡俱兴。早卧，以顺应阴精的收藏，以养“收”气。早起，以顺应阳气的舒长，使肺气得以舒展。常言道：动则不衰，用则不退。老年人应经常从事一些力所能及的劳动或运动，如扫地、浇花、上楼梯、

做操、打太极拳、户外散步、慢跑、跳舞、短程旅游等，达到通血脉、利关节、丰肌肉、延缓各脏器组织衰老的目的。

坚持秋养

秋养指饮食调养和适当休息。秋天是收获的季节，五谷杂粮、蔬菜水果等大量成熟上市。医药著作《素问》中指出：五谷为养，五果为助，五菜为充，气味合而巳之，以补益精气。秋季气候干燥，应适当多饮些开水、淡茶、豆浆以及牛奶等饮料，还应多吃些番薯、玉米、芝麻、青菜、柿子、香蕉、蜂蜜、红枣等柔润之品。适当休息同样也是老年人养生良方。白天工作劳动锻炼要适度，晚上娱乐更不能至深夜，每天至少睡眠 8 小时。

(生命)



男人抑郁有前兆



俗话说：男儿有泪不轻弹。男人伤心时，往往隐藏很深，难以察觉。日前，美国健康网站指出，男人抑郁有前兆，男性持续出现下列情况，说明男人可能抑郁了。

容易疲劳 美国伯明翰阿拉巴马大学临床心理学家乔希·卡拉普博士发现，与女性相比，男性抑郁更容易以不明原因的疲劳为早期症状。

睡得过多或过少 美国加州大学洛杉矶分校家庭治疗师伊恩·库克博士指出，每天睡觉超过 12 个小时仍然浑身无力，或者睡两个小时左右就会醒来，是男性抑郁的常见症状之一。

不明原因的胃痛或背痛 美国

纽约大学医疗中心精神科专家诺曼·萨斯曼表示，不明原因的躯体疼痛是抑郁的常见症状，可男性很容易忽略这一点，值得引起重视。

易激惹 男性抑郁时，容易出现“易激惹”症状，表现为对外界反应过度，一遇到刺激就不愉快。

注意力难以集中 由于大脑功能受到影响，抑郁的人常常出现注意力难以集中、容易分心走神等情况。

容易发怒、敌意增加 男性抑郁时，更容易表现为爱发火、对外界充满怀疑和敌意。

紧张应激 男性出现抑郁情绪时，很多时候会变得神经高度紧张，进入“应激”状态，非常敏感。

焦虑不安 与女性相比，男性抑郁时更容易担心害怕，出现焦虑情绪，表现为紧张不安、担心出事等。

猛吸烟或酗酒 男性情绪低落时更喜欢“借酒浇愁”，用吸烟、喝酒等不良方式麻痹神经。

性功能障碍 库克指出，性功能障碍是男性抑郁的特点之一，如不及处理，很容易加重抑郁。

难以作决定 男人被抑郁情绪困扰时，通常会变得优柔寡断，遇事犹豫不决。

反复出现自杀的想法 男性有了抑郁情绪，容易出现各种自杀的想法，并深陷其中。年龄大的人，更要注意这一点。

(人民)