



留出时间 让身体健康绽放

告别妇科顽疾,不做“炎”女人

阴道炎、外阴炎、宫颈炎、盆腔炎……世界卫生组织的一项全球调查表明,妇科炎症目前已成为女性的第一“顽疾”,发生率超过70%,这与女性的生理构造不无关系。

要想不做“炎”女人,必须关注以下细节:1.干净清爽。包括个人清洗护理和性生活卫生。女性的尿路及生殖道炎症中,约50%~60%是由下身不洁造成的。日本研究发现,不洁性生活导致的妇科炎症,复发率高达90%。2.不当夜猫子。妇科炎症与生活方式也有关,女性要避免经常应酬、加班、老熬夜,还要有一份轻松的心态。3.少用洗剂。市面上的洗剂多含有杀菌、消毒的药物成分,常用可能破坏阴道菌群平衡,阴道本身有自洁功能,清水洗净外阴即可。最后,要注意避孕,避免或减少人工流产手术,注意产后卫生,避免产后感染,可预防宫颈炎。

养护关节,不当“脆”女人

与男人相比,女人的身体这座“大厦”更容易倒塌。数据显示,50岁以上人群中,1/2的女性、1/5的男性,一生中都会出现骨质疏松性骨折。不当“脆”女人,关键在预防。

补好钙。钙和维生素D是骨骼健康的两大“好帮手”,牛奶、鸡蛋、鱼、虾、豆制品等都是含钙大户,而多吃蔬菜水果,每天晒15分钟太阳,能帮你吸收维生素D。

改恶习。吸烟、酗酒会让骨骼很受伤,过于追求苗条的女人也要注意了,因为体重偏低的人风险也更高。经常喝汽水类饮料的人群,骨折几率是普通人的3倍,所以请尽快告别可乐、雪碧等碳酸饮料,用茶、牛奶、蜂蜜水等代替。

知风险。45岁前绝经,服用糖皮质激素类药物、有骨关节炎或吸收不良综合征等病史、发生过骨折或有骨质疏松症家族史等,骨质疏松的风险较高,生活中更应注意。45岁以后,最好通过补充钙片等方式,坚持长期预防性补钙。

此外,勤锻炼也很重要,慢跑、太极拳、羽毛球等运动都不错。如果将骨骼比作一间“钙质银行”,“存款”越早,今后领的钱越多,从儿童时期就应合理膳食,开始预防。

一个完美的女人,离不开一份热爱的事业和一个幸福的家庭。工作、孩子教育、父母赡养……事情蜂拥而来,抢占着我们的时间。

德国诗人歌德说:“只要我们能善用时间,就永远不愁时间不够用。”女人的健康与男人的健康有很大区别,我们的免疫、心脏、神经、消化等系统更脆弱,皮肤衰老速度也更快。一个健康的女人,必须是身体健康,心理也健康。身体健康与我们的生活方式关系密切,其中,饮食和运动很关键。身体的保养,是在各种零碎时间中一点一滴累积而来的。

无疑,现代女性承担着多种角色,这一切,需要我们用智慧去平衡,别让“忙”成为挂在我们嘴边的词,静下心来,给身体多留点时间,让健康绽放。

呵护乳房,做个“挺”女人

有人说,关于乳房,婴儿看到的是食物,男人看到的是性爱,医生看到的是疾病,只有女人,才会真正用心去爱她。乳腺癌已是威胁女性的第一大癌症,而乳房胀痛、乳腺增生等更困扰着多数女性。如何让乳房永葆青春,做个“挺”女人呢?

少让心情“感冒”。乳腺疾病与长期心情紧张、焦虑、抑郁等有很大的关系,“心太累”是很多乳腺癌患者的共同感受。保持积极、开朗的心态,比你想象中要重要得多。

给乳房放假。研究称,每天戴文胸10小时以上的女性,患乳腺疾病的几率大增。睡觉时要脱下胸罩,周末不妨给乳房放天假。

纯棉文胸最贴心。取下文胸后有勒痕、举起双手文胸也跟着往上蹿……这样的文胸就该“退役”了。挑选时,纯棉的当然最贴心,最佳尺寸是:乳房与文胸间能容纳1~2个手指。

多运动,常按摩。每天至少运动半个小时,如散步、游泳等,可预防乳腺疾病。按摩能让乳房更紧实,方法是:躺在床上,由乳房周围开始,向乳头旋转着轻按,先顺时针,后逆时针,直至乳房皮肤微红,最后连续提拉乳头5~10次,早晚各1次。

勤自检,早发现。40岁以上的女人,每年应做一次乳房检查;18~40岁的女性,应每月自检,最佳时间是月经后第九天至第十一。正确手法是:站立位,并拢左手手指,以指腹自乳头顺时针按压右侧乳房,并以环状螺旋滑动,逐步向外做三四圈完毕,再以同样的方法换另一侧。

保持雌孕激素,做个“睡”美人

让女人拥有柔美神韵的是雌激素,让女人实现母亲梦想的是孕激素,这两种激素就像女人的好“闺蜜”,一生相随。但两者的平衡一旦被打破,内分泌失调,就可能引发月经紊乱、子宫肌瘤、乳腺疾病、自身免疫系统疾病,甚至乳腺癌、子宫内膜癌等问题。

女人要拥有健康美丽,离不开这两“闺蜜”的鼎力相助,而她们最需要的是规律作息,少熬夜。美国哈佛大学医学院和布莱根女子医院的一项联合研究发现,加班、通宵玩乐等“黑白颠倒”的生活,会使女性长期暴露在灯光下,影响褪黑激素分泌,引发神经内分泌功能失调,进而导致雌、孕激素不平衡。睡眠是女人最好的美容方式,建议女性最好早睡早起,尽量不要熬夜看电视、上网或者参加容易让人兴奋的娱乐活动。另外,女性要养成健康的生活方式,做到不吸烟,少饮酒,避免不安全的性生活。四五十岁的女性可在医生的指导下,适当补充鱼油和维生素E等。

