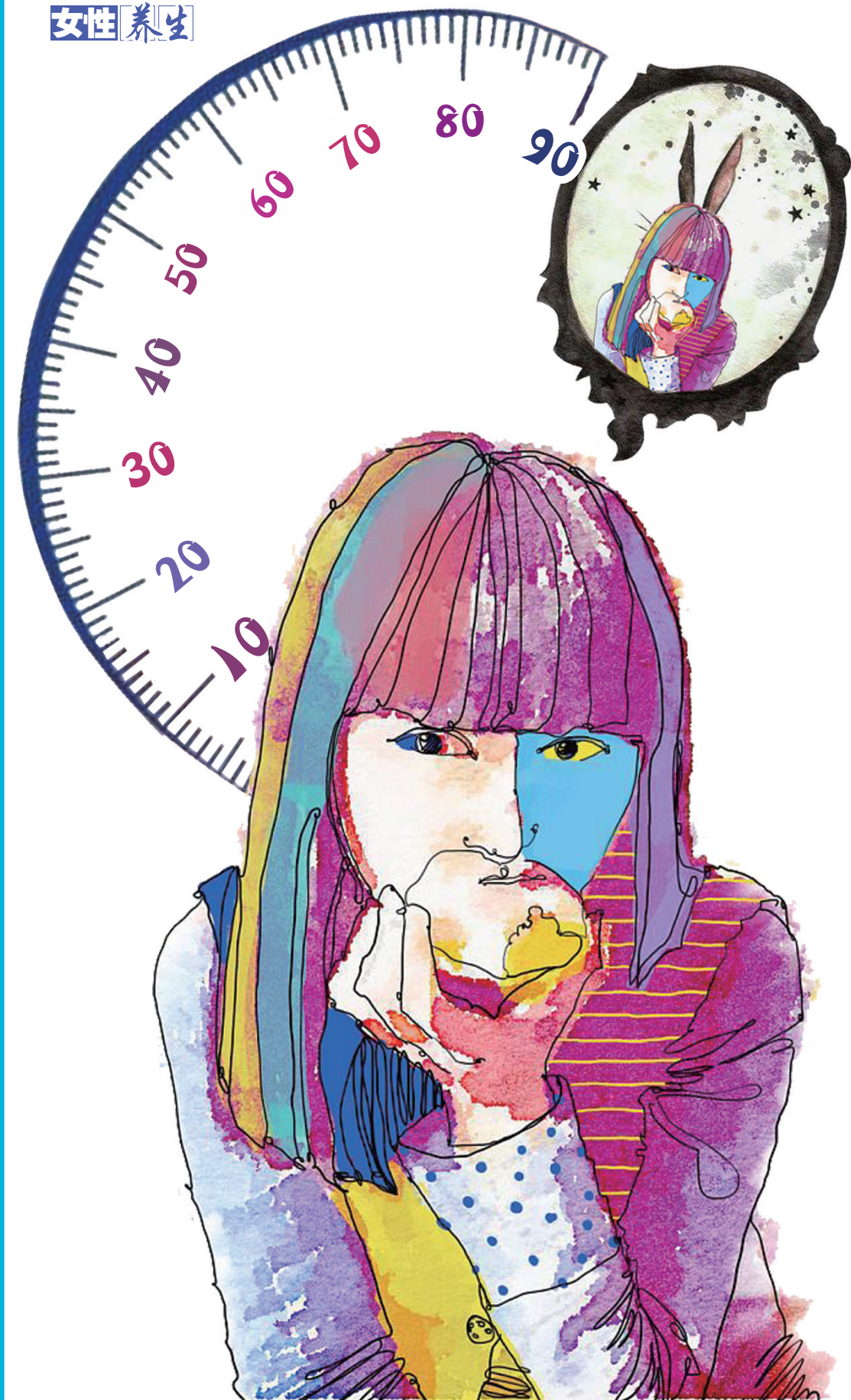


学会放松减压,注重日常调节,遵循女性节律

抗衰老,应贯穿女性整个生命周期

女性养生



中国妇女报全媒体记者 耿兴敏

“一些年轻女性会出现厌食或贪食、暴饮暴食,甚至是进食障碍。这些情况是人在压力状态下出现的消极应对手段,其中包括有人可能会滥用一些成瘾性物质,如吸烟、酗酒或其他可能成瘾的东西,这些都能对身体造成伤害,加重人体的衰老进程。”中日友好医院神经内科主任铁常乐近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时提醒说,由于生活节奏紧张、工作压力大、环境污染等因素,抗衰老正越来越受到广大女性的关注,因为压力持续时间过长会使人免疫力下降,诱发一些心身疾病,同时还会加速人体器官衰老进程,使人过度衰老。

加速器官衰老进程,是压力带给女性的最大伤害

“压力是我们在环境要求下做出一定改变时的一种心理感受。”铁常乐对记者说,应该辩证看待压力,“适度的压力可能是一个人的进步动力,但当压力强度超出了你的应对能力时,而且还持续一段时间造成了不舒服,这时的压力就成为需要去解决的问题了。”

加速人体器官衰老的进程,这恐怕是压力带给女性的最大伤害。铁常乐介绍,首先,过度压力会引起人体免疫力下降,诱发一些心身疾病。其次,压力会造成一定情绪反应,如敏感、焦虑、忧郁等情绪问题,同时还会伴随如失眠或其他睡眠障碍,还有人在压力状态下熬夜,这也是一种睡眠异常。第三,有些人在压力状态下饮食变得不规律,会出现一些厌食或暴饮暴食等进食问题。

女性抗衰老,应从接纳自己和放松减压开始

铁常乐建议,女性抗衰老,首先要从接纳自己、放松自己、学会宽容、减轻压力开始。

1.去除外因。铁常乐指出,首先要从根本上去化解压力,这些外因包括:调整工作和生活节奏,优化工作内容,尽量减少超时工作,工作要结合人的能力,要适当、量力而行。

2.调试自己的内因。铁常乐表示,人在应对压力时要保持积极心态,不能消极去避让。在积极应对的同时,要尝试尽可能让自己保持一个快乐状态,比如女性打扮一下自己,买一件漂亮衣服,化个妆,让自己更自信。人有了自信,气质也会更好更美,这才是一种良性心理状态的表现。

3.学会接纳自己。人总是要有一点小缺憾,不能苛求尽善尽美,要懂得适度,减少过度、不良的竞争。“现在有一个字叫‘卷’,这对人的伤害比较大。凡事要学会退而求其次,这并不是一种消极心态,也不是妥协或退让,而是淡化琐事的一种豁达。人要追求内心的自由,首先要放弃精神上的负累。”铁常乐说。

4.营造一个良好的家庭和社会人际关系。一个良好的人际关系氛围,对人的精神

健康很有帮助。铁常乐建议,女性要学会宽容,无论是在家庭还是社会中,这种相互支持的态度对良性情绪的保持有极大帮助。

学会日常行为调节,积极应对压力

铁常乐认为,女性抗衰老,特别要注重日常行为,应懂得如何去调节。

1.一日三餐有规律,营养均衡。女性要学会照顾好自己的身体,对自己好一点,多吃真正好吃又有营养的东西,而不是简单吃些垃圾食品。

2.起居有常不熬夜。女性要注意早睡早起,起居有常不只针对中老年人,年轻人同样也需要,如果总是熬夜、过劳,很多疾病迟早会上门。

3.适当做有氧运动。女性特别适合做一些慢节奏、舒缓、在光照下的有氧运动,每周做3~4次,每次持续30分钟左右。适度有氧运动对调节大脑内啡肽分泌、调节神经内分泌功能都有极大好处,可对抗疲劳和负面情绪。

4.增加业余爱好,保持年轻心态。“女性不要给自己的年龄打框框,有的年轻女性,见到我就说自己已经三十多岁了,就该如何了。其实不是这样的,人应时刻保持年轻状态,对新鲜事物保持追求,要学会去欣赏美的东西,尤其是文学、艺术、音乐,多接触一点,在这个过程中也能拓展社交面,增加知识面,这样从心态上就会保持年轻。”铁常乐说。

铁常乐还提醒,当女性自己面对压力无法调试、解决时,一定要尽早找心理医生咨询,千万不能等到出现严重不适反应,那时的身体和心理就已经受到了损害。

适应女性生命节律,遵循以“七”为特点的调护原则

“在抗衰老的道路上,女性应遵循以‘七’为间隔的不同年龄段调护原则,防护策略要‘因时、因地、因人’而调整。”中日友好医院中医妇科副主任刘弘弘对记者提醒说,所谓“七”就是以七年为一个阶段,这个理论来源于《黄帝内经》。

刘弘弘介绍,在女性“二七”14岁左右,中医认为“天癸至,任脉通,太冲脉盛”,月经开始来潮,这时候容易发生月经失调或痛经的疾病,要注意经期卫生。“三七”21岁左右,“肾气平均”。“四七”28岁时,正是身体状况最为鼎盛时期,这时候阴阳平衡,要关注生殖健康等问题。从“五七”35岁后,女性生殖功能开始走下坡路,阴阳逐渐衰退,首先表现为“阳明脉衰”,面部皮肤开始显憔悴,头发也开始脱落,这和现代医学发现女性生殖功能从35岁后有明显下降是不谋而合的。在“六七”42岁后,女性就要开始关注围绝经期保健,此时“三阳脉皆衰”。“七七”49岁,女性开始绝经。

刘弘弘建议,女性抗衰老,是贯穿整个生命周期的,可遵循这几个“七”的生理特点,随着季节、地区、年龄的不同而及时调整。

营养课堂

春季饮食,学会八招轻松瘦身

中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授 范志红

阳春三月,又到减肥黄金季。比起鲁莽的节食,“轻断食”或许更实用也更容易坚持下来,推荐给大家8个“轻断食”小招数。

第一招:主攻三餐,控制零食。如果用餐时已吃饱,就没必要再吃很多零食了。一日三餐的主食+肉类+蔬菜的组合吃到正常饱,并不会令人快速发胖,多吃零食才是麻烦。零食多半以糖、油、淀粉为主要原料,体积小、热量密度高、营养价值低,长在身上的都是松软肥肉。

第二招:餐前垫饥,放慢进食。有研究表明,在用餐前半小时吃少量食物,如一个水果、半杯酸奶、1杯豆浆或牛奶等,能有效降低正餐时的食欲,避免饮食过量。如果你是实在控制不住筷子的人,可考虑采取这个方法。细嚼慢咽,更能体会到食物美味,又可避免饮食过量。

第三招:多挑骨刺,增加蔬菜。尽量多吃那些看起来比较“费事”的食物,如需要啃的鸭头、需要挑刺的鱼尾、需要去壳的虾蟹等,多拿些到盘子里慢慢吃。再多吃些蔬菜,少吃些“硬菜”,就不容易吃过量。

第四招:主食清淡,减少油炸。食物热量很大一部分是来自于油炸食品和油酥食品。炸的年糕、米糕、韭菜盒子、春卷,以及油酥饼、烧饼、火烧、各种酥点等,

既含淀粉又含大量油脂,是典型的高热量食物。这些食物每天不要超过一款,吃时也要选最小份。煎炸和油腻的菜肴也少吃点,这样饭菜的热量就不至于爆棚了。

第五招:避免饮料,换成淡茶。除了饭菜的热量外,还有很大一部分热量来自用餐时喝的饮料和汤品。很多人认为只要少喝酒就好,其实甜饮料的热量也相当可观,一纸杯200毫升的甜饮料或纯果汁就含约80~100千卡热量,那些乳白色“奶汤”和表面漂着油的汤,含脂肪的量也不少。如果把它们换成淡茶、菊花茶、大麦茶、无糖柠檬水等饮品,这些热量就省下来了。

第六招:早餐清淡,喝粥吃菜。午餐和晚餐如果餐食太丰富,又不能不吃,那就在早餐上打主意。不妨喝些小米粥、燕麦粥,吃点蔬菜水果,降低脂肪和蛋白质的摄入量,让胃肠和肝胆得到喘息。

第七招:多做家务,增加步数。保持身材的要点是吃动平衡。既然吃多了,那就得增加体力活动,把多吃热量消耗掉。即便坚持不了去健身房,也可以走路、跑步、做操,还可以做家务、扔垃圾、取快递,或者带孩子做一做户外活动、打扫卫生、收拾屋子……随便做哪项都能增加热量消耗。

第八招:适度断食,及时休息。如果吃多了,可以挑比较轻松自由的日子,做一个“轻断食”,只吃其他日子四分之一的

热量。比如说,三餐只喝稀粥加上少油烹调的蔬菜。只要休息一天,因为过食而感觉疲劳的身体就能舒服很多。



■ 明文

目前,市面上不少漱口水都打着“刷牙漱口水”“医用漱口水”的旗号,甚至称用其漱口水可替代刷牙,而漱口水也被越来越多的人所接受。对此,天津德倍尔口腔主治医师刘大为提醒,没有任何漱口水可以替代刷牙。

刘大为指出,通过漱口可以冲掉口腔内一部分食物残渣,但是不能除掉附着在牙齿表面的软垢和牙菌斑以及隐藏在牙缝中的食物残渣。“正确的刷牙方法是,牙刷加上牙线。通过牙刷可去除牙齿表面软垢以及窝沟等位置60%的软垢。而剩下40%的软垢,则需要通过牙线进行清除。”刘大为说。

目前,市场上还流行一种水牙线,也被称为冲牙器,可配合日常刷牙一起使用。“水牙线的主要作用就是通过高压水柱来冲刷牙缝等牙刷比较难清洁的位置,进而清除藏在这些位置的污垢,牙菌斑。”刘大为介绍说,牙线是通过物理摩擦的方式带走污垢、牙菌斑,膨胀牙线柔软,遇水会散开,清洁缝隙会更彻底;水牙线更适合牙齿缝隙大的人使用,对于排列比较紧密的牙缝水牙线则没有效果,而且其并不能替代牙线。

刘大为提醒,最有效的牙齿清洁方式就是刷牙,其他清洁方式都不能代替刷牙。对于有需要的人群,可在医生的指导下选择合适的漱口水。而有些含药物的漱口水也不要长期使用,长期使用可能导致口腔内部菌群失调,破坏口腔天然的防御能力,还有牙齿着色的可能。

养生新鲜报

家务烹饪园艺等活动可降低女性心脏病风险

日常生活中如家务、园艺、烹饪以及沐浴等活动,对老年人心血管健康也有明显好处。这是近期美国加州大学圣地亚哥分校研究小组在《美国心脏协会杂志》发表的一项研究结果。

该研究小组以5416名年龄63~97岁无心脏病的美国女性为对象,要求每人佩戴加速度传感器7天,测量其移动时间,并进行约6年的追踪。结果发现,与每天活动少于两小时的女性相比,每天活动4小时以上的女性心血管疾病风险降低43%,冠状动脉疾病风险降低43%,中风风险降低30%,尤为显著的是心血管疾病死亡风险降低62%。(夏晋)

夜晚长时间开灯易肥胖引发心血管病

一项研究认为,晚上暴露在强光下,不仅容易肥胖,还易引发心血管病。研究显示,正常情况下,如果白天光照多,夜晚黑暗,有利于机体能量消耗,保持较高的睡眠代谢率;反之,睡眠代谢率下降。

研究还发现,皮肤温度随着光线的强弱而有昼夜变化。正常情况下,白天,交感神经系统兴奋,血管收缩,皮肤温度较低,而当18:00后光线逐渐变暗,皮肤温度也随之升高,这与副交感神经兴奋、血管扩张有关。白天血管收缩、皮肤温度降低,提示血压升高;而晚上血管舒张、皮肤温度升高,提示血压降低,这种血压昼夜波动对心血管健康有益。

更有一项新研究称,优化室内光照条件,以更接近自然光的昼夜变化,或可预防肥胖和糖尿病等疾病。研究者强调,保持自然的光照节律,有利于预防肥胖和糖尿病。

(杨进刚)

儿童健康

北京儿童医院妇儿中心乳腺中心 李文琦

选对文胸,让少女不再「含胸驼背」

如今,一般从9岁起女孩的乳房就开始发育了,并且发育年龄还在呈提前趋势,因此在乳腺中心门诊“小病号儿”也增多了,8~9岁乳腺就发育的女孩不在少数。

由于个体差异较大,我们将乳房发育描述为外部形态学改变,从儿童期到性成熟期乳房的发育过程共划分为5期:1期:青春前期,未发育,触摸不到乳房乳腺组织。2期:乳房萌芽,乳房和乳头轻微隆起,乳晕扩大。3期:乳房和乳晕进一步增大,乳晕轮廓不清。4期:乳晕和乳头突出于乳房上方,形成第二丘。5期:乳房发育成熟,乳晕回退至乳房水平,乳头突出于乳房和乳晕。

随着初潮的到来,正常乳腺组织会随月经周期改变而改变,性激素水平的周期性变化可显著影响乳房形态。主要表现在月经来潮前3~4天乳房血流增加,乳房体积增大,部分人群有乳房胀痛感;月经过后,组织水肿逐渐消退,月经后5~7天乳房体积达到最小,胀痛感可缓解。

一般女孩到了16岁左右,乳房趋于发育成熟。青春期正是心思敏感时期,很多女孩会表现出对乳房增大的异常在意,往往会因为害羞而试图掩饰这种生理变化。有些少女会用含胸驼背的姿势掩饰,不仅会导致不自信,更容易产生骨骼发育问题。此时,家长要关注孩子的心理变化,帮助孩子正视身体的生理变化,建立自信,告别“含胸驼背”。

同时,学会正确挑选合适的文胸也很重要。长期使用过紧、尺寸不合适的文胸,会影响局部血液循环,进一步影响乳房的健康发育,甚至导致乳腺疾病;而在进行剧烈体育运动时,若支撑力不够,也会导致乳房受伤从而引发乳腺炎。因此,家长千万不要忘了给女儿的乳房挑选合适的“衣服”。