

母亲节

感恩
Mother's DAY

女性根据体质进行饮食养生

►工作忙碌压力大

西洋参甲鱼汤:这个汤品对于那些工作繁忙、压力过大的白领女性特别适合,可以补气养阴、清火除烦、养胃。

►经常咳嗽

虫草煲水鸭汤:主要作用是补肺益肾、止血化痰,但中医讲究鸭肉属凉性,所以更加适合夏季食用。另外要注意,脾胃虚寒和胃溃疡的人最好不要食用,以免适得其反。

►月经不调、皮肤粗糙

红枣乌鸡汤:红枣自古以来是补血佳品,而乌鸡更能益气、滋阴,特别适合女性朋友,对于月经紊乱有一定疗效,经常食用还能美容。

►经常失眠、肤色黯淡

虫草老龟汤:冬虫草与老龟一起饮用,有健脾、安神、美白皮肤的功效,是白领女性四季适宜的补品。

►易上火,经常长痘

土茯苓老龟汤:清热解毒健脾胃。土茯苓的味道比较重,所以在烹调时应用一些调味品来调解味道。

►常头痛

天麻乳鸽汤:天麻对于头疼眩晕、肢体麻木效果特别好,而乳鸽营养丰富,口感滑嫩,所以深受用脑过度的女性朋友的青睐。

据家庭医生在线

健康一周讯

保健品不得以保健功能命名

国家食药监局日前发布《关于进一步加强保健食品监管工作的意见(以下简称“征求意见稿”)》,征求意见稿表示要对保健食品进行严格监管,今后保健品不得以保健功能命名。保健食品标签说明书及广告中应当重点提示“本品不能代替药物”。普通食品不得声称产品功效。

国家帮你养成健康生活方式

日前,《全民健康生活方式行动方案(2017-2025年)》公布。《方案》要求开展行动的县(区)结合当地情况,深入开展“三减三健”(减盐、减油、减糖、健康口腔、健康体重、健康骨骼),适量运动、控烟限酒和心理健康等4个专项行动。实现到2020年,全国居民健康素养水平达到20%,2025年达到25%。

家庭医生签约服务今年覆盖三成人群

近日,国家卫计委发出通知指出,2017年,以省(区、市)为单位要在85%以上的地市开展家庭医生签约服务工作,签约服务人群覆盖率达到30%以上,老年人、孕产妇、儿童、残疾人以及高血压、糖尿病、结核病等慢性疾病和严重精神障碍患者等重点人群签约服务覆盖率达到60%以上。

1 从女性肤色分辨健康状况

很多女士追求肤色的白皙亮丽,以为白皙的皮肤才是好皮肤,实际上,良好的皮肤是肤色均匀。不同的肤色反映了不同的健康状况,那么,如何从肤色分辨健康状况呢?

►肤色偏黄:肤色偏黄主要是城市中严重的空气污染和光老化、饮食不规律,睡眠质量不好,生活压力大等原因,导致了面色枯黄,呈亚健康状态。

►肤色偏青:青色是肝胆之色,肝胆排毒不畅,脸色自然发青。不规律的生活、长时间熬夜、生气等都会影响肝脏的工作,使毒素上升。脸部两侧以及小腹是肝经和它搭档胆经的反射区,一旦肝脏排毒不顺畅,脸部两侧就会冒痘,并且脸色青白。

►肤色赤红:肤色赤红可能是由于血液循环不好,特别是末梢部位血流不畅,蛋白质未充分消化就被吸收所致。多食用一些含维生素B和维生素C的食物,多晒太阳。经常沐浴、按摩,可加快血液循环,减少皮肤赤红的现象。

►肤色晦暗:肺主皮毛,如果肺脏中有毒素,皮肤就会晦暗、没光泽。毒素在肺,还会干扰肺内的气血运行,使得肺脏不能正常排泄胸中的闷气。

►肤色偏黑:肤色偏黑主要是荷尔蒙分泌失常,生活不规律。还有就是因为对紫外线照射防御不够,没有做足防晒工作,而让黑色素有机可乘。

据家庭医生在线

2 妇产科医生:预防产后乳房下垂有妙招

在产后女性世界里,乳房下垂的比例是不低的,尤其是生育多胎、年龄过大、哺乳时间过长的女性。然而,产后乳房下垂不是无法避免的。

►正确喂养篇

正确哺乳是产后乳房护理和保养的关键,哺乳期间应注意以下几点:

1、产后要早吸吮。早吸吮有利于早分泌乳汁、多分泌乳汁,也有利于乳房的健康和子宫的收缩。

2、喂奶时应将乳房托起,喂完奶,用手顺乳腺管的方向按摩10分钟。

3、每日至少用温水清洗乳房两次,这样不仅有利于乳房的卫生,还能增加悬韧带的弹性,防止乳房下垂。

4、产后女性的睡姿要正确,睡姿应以仰卧为佳,尽量不要长期向一个方向侧卧,这样不仅易挤压乳房,也容易引起双侧乳房发育不平衡。

5、哺乳期一定要佩戴文胸,由于这期间乳房在增大,又经常被宝宝吮吸,很容易下垂。

►膳食篇

很多产妇在分娩后,会急于减肥,想尽快恢复身材,所以采用了节食的方法,这种方式是不科学的,同时盲目节食减肥会使乳房随之缩小,并且还会影响到乳汁分泌,进而影响到宝宝的健康。

1、含盐过多的食品会因为肌体组织中“保存”了大量水分而导致乳房下垂,应少食。

2、豆类的营养物质有助促进生

腺发育的作用,磷脂的黄豆、花生,或是含丰富蛋白质的杏仁、核桃、芝麻等,都是良好的丰胸食物;而海参、猪脚、蹄筋等富有胶原蛋白质的食物,也是众多宝妈所钟爱的。

3、维生素是美化胸部的重要营养元素,有助胸部发育。富含维生素C的食品,如高粱和猕猴桃,可以强化组织纤维。另外,对丰胸很有帮助的食物还有含丰富蛋白质的木瓜、鱼、肉、鲜奶等,富含维生素E的食物,如芹菜、核桃也是不可或缺的。含维他命A的食物,如花椰菜及葵花籽油等,可刺激到激素的分泌;含维他命B的食物,如牛肉、牛奶、豆类及猪肝等,有助激素的合成,这些都对保持乳房的挺拔很有帮助。

►运动篇

床上俯卧撑——身体平直俯卧床上,双手撑起身体,收腹挺胸,双臂与床垂直。胳膊弯曲向床俯卧,但身体不能着床。每天做几个,可逐渐增加。

地板丰胸运动——平躺仰卧于地板,双膝自然弯曲,双脚平放于地。提臀、收腹,腰部贴在地上,抓起哑铃,双手展开平放于地,手心向上。举起哑铃于前胸正上方,坚持3秒钟放下。哑铃可以用装满水的矿泉水瓶代替。

坚持做扩胸运动,可促使胸肌有力,增强对乳房的支撑作用。但产后6个月内一定要注意运动强度,不要做太过激烈的运动,锻炼时从轻微运动开始,循序渐进。 据《生命时报》

3 女人更年期如何调理

更年期实际上是个急速衰老期,由于体内的雌性激素会大幅度衰减,女子最明显的表现就是闭经。同时身体各部出现多种不适症状,比如说高血压、胸闷、潮热、盗汗、心情烦躁、抑郁、忽冷忽热、失眠等。那么如何才能顺利度过更年期呢?

►保持心态平和

《黄帝内经》载:“恬澹虚无,真气从之”,说得是,女性在更年期要让自己的心情愉悦,避免过度忧伤、喜悦、焦虑、愤怒等。因为过度的情志变化会影响脏腑功能和气血的运行,造成病理改变,加速女性更年期身体的衰退。平时做事大度,做人宽厚,多帮助别人,遇到不开心的事情,多想美好的生活。只有心态平和了,情绪稳定了,气血才能畅通,脏腑功能才会协调。

►保持良好睡眠

现代都市生活节奏快,工作压力大,很多人加班熬夜是常事,而睡眠不足会导致阴血亏损,虚火内炽,加快女性更年期衰老。中医提倡“日出而作,日落而息,入夜则寐,入昼则寤”,因此,女性要保证充足的睡眠时间,晚上11点前务必上床入睡,晚餐不宜过饱,宜清淡饮食,入睡前不要喝咖啡、浓茶等饮品。睡眠前不要加餐,晚上吃夜宵

会加重肠胃的负担,影响睡眠质量。临睡前不宜说话过多、不宜过度兴奋、情绪不宜过度波动,睡眠中应闭口而睡,以保持人体元气的蓄养。

►做到膳食均衡

中医认为,女性在更年期要保持体态不变形、不走样,均衡的膳食至关重要,平时饮食宜清淡,辛辣、生冷、咸味重的食物要少摄入,不要偏食,更不能暴食(以7分饱为宜),谷果肉蔬要合理搭配,早餐宜食鸡蛋、牛奶、面包;午餐宜食肉类、鱼类及绿叶蔬菜;晚餐应少食肉类,以松软食物为主(粥类、饺子、水果等)。饮食时宜细嚼慢咽,尽量做到“食不语”和“食勿大言”,吃饭时要少说话,不生气,以防止呛食和情绪波动,影响脾胃的运化吸收。因为脾胃为气血生化之源,脾胃运化功能的影响直接会导致气血的衰弱,痰浊瘀血的产生,增加疾病的发生。

►重视气血保养

女性更年期要格外重视月经的变化,一旦出现周期前后不规则,经量减少或过多,要及时到医院检查和治疗。很多大都市的职业女性由于工作压力大,工作节奏快,严重影响了

气心脏腑和冲任的功能,导致了更年期的提早来临。月经期保养首先要注意经期不吃、不沾寒凉。明代著名医家张景岳在《景岳全书》里讲:“凡经行之际,大忌寒凉等药,饮食亦然。”寒凉并非单指冰镇食品,古时并没有冰箱,因此是指低于体温的东西和寒性食物,水果、矿泉水、绿茶、绿豆汤、清热解毒的药物等都属于寒凉。月经期不能游泳,会让寒气直接进入子宫,虽然肉眼看不到摸不着寒气,但凉水确实会让气血大为受损,并且也容易造成宫腔感染。 据《中国中医药报》

