

3·8妇女节 请收下这份健康美丽秘诀

女人如花，绚烂多姿；女人如水，灵动多变……在3月8日这个女性专属的节日即将来临之际，宝鸡市中医医院（宝鸡市骨科医院、宝鸡市中医药研究所）的多位医疗专家，为女性朋友准备了一份健康美丽秘诀，让可爱的“她”，拥有更美好的生活。

找准症结 难言之隐可以治愈

便秘、漏尿、乳腺增生……很多女性因症状“难以启齿”羞于寻求医疗帮助，大大影响了生活质量和身体健康。对此，市中医医院三位专家表示：这些“难言之隐”属于常见疾病，只要找准症结，可以治愈。

“在没有服用任何泻剂的情况下，一周内自主排便小于3次基本就可以判定为便秘了。”市中医医院肛肠科副主任、副主任医师谢军介绍道，便秘一般分为慢

传输型、出口梗阻型、混合型，只要对症施策是可以改善的。慢传输型便秘一般是胃肠道蠕动缓慢导致的，只要调整作息不熬夜、不挑食，并有意识地增加纤维素的摄入，比如睡前吃些富含纤维素的蔬菜泥，再适当运动一下，加速肠道蠕动，就会有效缓解便秘。“如果经过调节没有得到改善，那您可能是出口梗阻型便秘或混合型便秘，要到医院寻求帮助了。”

谢军说，科室从2014年开始，已经成功做了几百例相关手术，治愈了广大女性朋友的“难言之隐”。

生活中，许多女性咳嗽、打喷嚏、运动时，尿液会控制不住流出，或被突如其来、无法控制的尿意困扰……“这些都是由于盆底肌功能障碍导致的，女性一般50岁以后，或有过多次生育的比较容易出现症状。”外三科（泌尿外科）副主任、副主任医师王海龙说，出现轻

微症状的女性朋友可以经常做提肛缩肛动作，或者凯格尔运动，加强盆底肌功能锻炼。针对重度尿失禁的患者，就必须采取治疗了。

70%—80%的女性都有不同程度的乳腺增生问题。“出现周期性的乳房胀痛、乳房肿块、乳头溢液等，你的乳腺就可能出现增生问题了。”外一科（普外科、甲乳外科）副主任、副主任医师马林表示，多数较轻的乳腺增生可以通过自身调节得到缓解，部分比较严重的，需要配合药物治疗。



妊娠分娩对于每个女性来说都是比较重要的人生阶段，在这个特殊时期，爱美的宝妈孕期能做哪些运动，产后多久才可以运动健身呢？带着这些问题，笔者近日采访了市中医医院产科主任、主任医师刘燕。

“孕期很多宝妈一下就进入了‘戒备’状态，不敢运动，害怕伤到宝宝，其实大可不必。”刘燕介绍说，在孕期宝妈可以做一些简单的有氧运动，比如快步走、孕妇瑜伽等，适当运动会消耗多余的血糖，让宝宝发育更健康，但运动前一定要先咨询专业医护人员。

“产后不少宝妈为了尽快恢复身材，立即开始节食，这是不可取的，这会影响到哺乳。另外，不要过度运动，过度运动则很可能导致子宫恢复缓慢，受损的盆底肌无法恢复正常。”刘燕提醒，要开始系统性的正式运动，顺产一般是2个月后，剖腹产是3个月后，每次不要过量，过度运动。虽然宝妈最佳的减肥时间为产后6个月，但最好在专人指导下进行。

（本组稿件由李晓菲采写）

适当运动 做健康漂亮宝妈

中西结合 补气养血效果佳

补气养血是保持女性健康美丽的第一步，更是关键的一步！那么，如何补气养血呢？宝鸡市中医医院的专家们有妙招。

“女性朋友如果出现面色暗黄、手足发凉、月经不调等症状不要掉以轻心，这可能是身体向你发出了气血不足的信号。”市中医医院妇科副主任、副主任医师周晴晴表示，一般情况下调节饮食，增加运动量，保证充足睡眠就可以改善气血不

足的症状。如果仍然没有改善的话，该怎么办？一定要及时就医问诊，不要轻视。1月底一名患者由于月经紊乱到市中医医院妇科就诊，通过全面检查确诊为排卵障碍性异常子宫出血，通过中西医结合治疗才恢复了健康，原本暗黄的面色也变得红润起来。“我们是中西医结合科

室，西医查病，中医调理，中西结合，补气养血效果更佳。”周晴晴说。

“气血补足了，身体会更健康，看着也会更年轻。”市中医医院针灸科、风湿病科副主任，副主任医师王丽娜笑着说，他们通过针刺、艾灸等方式，刺激穴位、疏通经络，更好发挥中医补益气血

的功效。为了让女性朋友减少对针刺的恐惧心理，科室还特地采用了直径只有0.18毫米的微针，大大减轻了疼痛感。此外，从2月初开始，科室还利用12时至14时、17时至19时专门开展了延时门诊，切实为广大职场女性等“上班族”提供了便利。

中药面膜 轻松养出好皮肤

进入春季，皮肤容易过敏、长痘，如何拯救敏感肌，养出好皮肤？市中医医院皮肤科、医学美容科专家开出了自己的秘方。

市中医医院皮肤科（美容皮肤科）主任、副主任医师赵婵说，春天在使用护肤品时，应使用刺激性小、保湿效果好的护肤品。皮肤敏感的

女性，外出时要做好防晒，戴好口罩，为皮肤多加几道物理屏障。

“我们通过大量临床检测，根据不同需求配置了三类中药面膜，有清热解毒的、活血通络的、促进皮肤修复的，对改善皮肤非常有效。”谈起医院自主研发的面膜，赵婵一下子打开了话匣子。她

说，这些面膜都是中草药制成的，先通过清热处理帮助皮肤排毒，然后再根据皮肤状况，配合使用自制的活血美白面膜，或者保湿修护面膜，皮肤自然会越来越好。此外，市中医医院皮肤科目前有国内先进的VISIA皮肤检测仪，可帮助患者全面了解肌肤状

况，再配上可以将药物直接导入皮肤深层的舒敏之星治疗仪，能及时修复敏感受损皮肤。

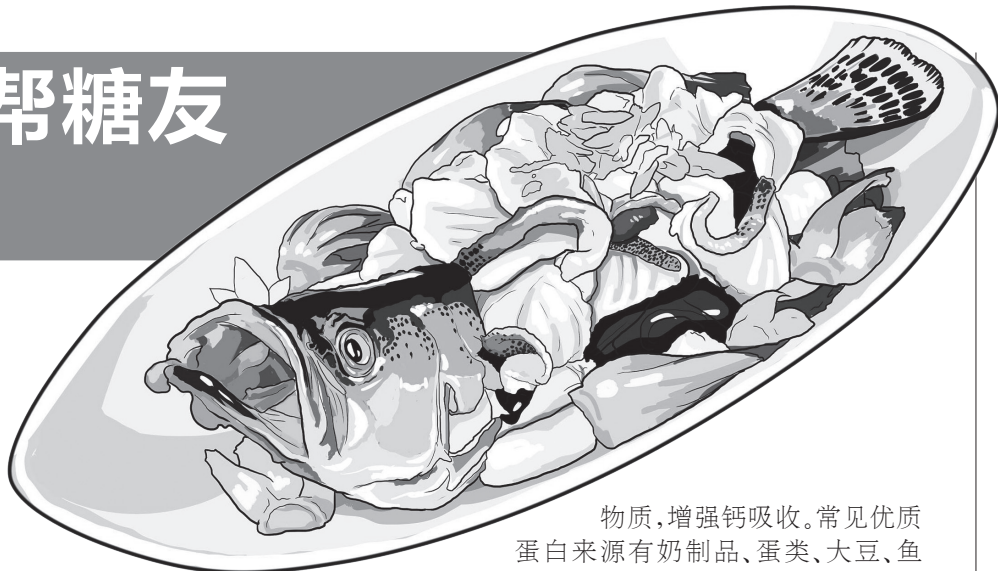
肿泡眼、眼袋、面部下垂，这些让爱美的女性头疼的“面子”问题该怎么解决？“医学美容，当下见效！”市中医医院医学美容科主治医师张汉新表示，大家谈起医学美容就排斥，害怕不安全，这是不必要的，其实只要到正规的医疗机构还是很有保障的。

四类食物帮糖友防骨松

糖尿病、骨质疏松都是老年人常见慢性疾病。研究显示，2型糖尿病患者髌部骨折的发生风险比非糖尿病患者高40%—69%，科学补钙对糖友来说非常重要。生活中，糖友可以进行饮食搭配，增加钙含量，提高补钙的效果，尤其是搭配以下四类食物可帮糖友预防骨质疏松。

富含维生素K的食物。维生素K2可以促进成骨细胞、抑制破骨细胞，从而促进骨骼钙化，帮助钙吸收。维生素K多存在于绿色蔬菜、动物肝脏、鱼类、肉、乳制品之中，植物油中也含有少量。家庭吃法推荐菠菜豆腐汤。

富含维生素D的食物。维生素D不仅能促进钙吸收，还能减少钙通过尿液排出体外。食物主要包括动物类、高脂类食物，比如海鱼、动



物内脏、蛋黄等，青菜猪肝汤就是不错的选择。

富含镁的食物。镁会参与骨矿物质代谢调节，补充镁可改善骨密度。绿叶蔬菜中镁含量最丰富，其次是粗粮和坚果，推荐的菜肴是腰果芹菜炒口蘑。

富含蛋白的食物。适量的蛋白和氨基酸可与钙离子结合成可溶性

物质，增强钙吸收。常见优质蛋白来源有奶制品、蛋类、大豆、鱼虾等。推荐糖友在家做虾仁蒸蛋、蛭子豆腐汤等以补充优质蛋白。

不过，已合并骨质疏松的糖友光靠饮食搭配是不够的，建议补充相应的钙剂及维生素D。同时积极控制好血糖，在医生的指导下进行抗骨质疏松治疗。此外，有些患者是因为甲状旁腺疾病引起的骨质疏松，这个时候不建议自行补钙，应及时到医院就诊。

（综合）

饮料瓶装醋不可取



生活中，有些人习惯将用过的矿泉水瓶或饮料瓶洗干净后，盛放食用油、调味料或五谷杂粮等，并把它放在厨房窗台上或是灶台附近，其实像这种“一次性”塑料瓶并不适合长期反复使用，使用不当还会带来健康隐患。

目前大部分饮料瓶或矿泉水瓶

都是聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET)材质的，也用于衣服、无纺布等制品，以及食品包装。这种材质的塑料瓶本身是无毒安全的，但不耐高温，在温度超过70℃时，会软化变形，遇到浓酸、浓碱或者某些卤代烃时会出现不稳定情况。此外，这种塑料瓶多带有花纹，口小瓶大，高温易变形等导致不容易清洁，重复多次使用会有卫生问题。使用时应注意：1. 重复使用次数不宜多。一般来说重复使用一到两次就不要再用了，应及时回收，不可乱扔，以免造成环境污染。2. 别装酸碱性调料。重复使用前必须清洗干净，尽可能装常温液体或者粮食等固体，不建议装醋等酸性或者碱性液体，更不要盛开水等高温液体。3. 避免阳光直射。4. 避开热源。（综合）

常喝胡萝卜汁降血压

俄罗斯卫星网援引一项新研究发现，吃生胡萝卜和饮用胡萝卜汁能有效降低高血压。

一项涉及2195名40—59岁参试者的新研究结果表明，生胡萝卜摄入量与血压下降存在显著关联。经常饮用生胡萝卜汁有助降低收缩压和舒张压。研究人员表示，果蔬是健康饮食的重要组成部分。胡萝卜等果蔬中富含关键降压微量元素钾，可直接抵消食盐的副作用，食盐中大量的钠会导致血压升高。胡萝卜富含绿原酸，对香豆酸和咖啡酸等酚类化合物，这些都有助于放松血管和减少炎症，进而降低血压水平。另一项涉及17名参试者的小型研究结果表明，连续3个月每天饮用16盎司（约合473毫升）鲜榨胡萝卜汁可显著降低收缩压水平。早期研究也证实，与非素食者相比，素食者血压明显更低。蔬果饮食更有益降



低血压，其关键是其中富含纤维素、植物蛋白和维生素C等多种维生素以及多种微量元素。胡萝卜汁热量低，纤维多，有益消化和心脏健康。

为预防和控制高血压病情，血压偏高人群应保持健康生活方式，均衡饮食，每天摄入足量水果蔬菜，确保足量的胡萝卜素。

（据《生命时报》）

肝脏好坏会显在皮肤上

肝脏是人体主要的“解毒”器官，但肝病患者的解毒能力会受到损害，所以，提早发现一些肝病征兆很重要。《克利夫兰临床医学杂志》发表的一份报告表示，浅表皮肤疾病常是肝脏出问题的早期迹象之一，“比尔斑”可能就是肝脏发出的求救信号。

当皮肤表面附近的毛细血管循环不良时，手、手臂和腿部可出现直径几毫米、形状不规则、色素减退的白色斑点，也就是比尔斑，周围皮肤常呈现不太明显的红紫色。当对皮肤施加压力或将肢体举高时，比尔

斑会消失，寒冷时症状会加重，尤其是中年人。报告指出，比尔斑可能是皮肤、静脉炎干扰了循环造成的，也可能是慢性肝病、肝硬化或其他器官损伤导致的。除了比尔斑外，肝病患者还会出现黄疸、蜘蛛痣、手掌红斑等皮肤表现。

美国国立卫生研究院表示，尽管比尔斑可能是肝病信号，但系统性疾病也属于诱发因素，比如红细胞增多症、硬皮病、主动脉发育不全或缩窄、淋巴水肿等，最好及时就诊，排查确切病因。

（据《生命时报》）

