

TOP 养生 | 感恩母亲节



“软肋”1: 新陈代谢慢易怕冷

男人身上的肌肉多、脂肪少,而女人身上的肌肉少、脂肪多。肌肉在使碳水化合物和脂肪氧化的过程中,消耗掉大量的卡路里,散发出大量的热能。所以女人的新陈代谢比男人慢,这也是她们总怕冷、一到冬天就手脚冰冷的原因。

保健Tips: 女人平时应少吃寒性、生冷食品,做家务时多用温水。天冷时,要特别注意脖子、腹部与腿部的保暖。女人更要适度饮酒,每周喝不超过1~7份含酒精的饮料,即一罐355毫升的啤酒或一杯250毫升的葡萄酒。

“软肋”2: 韧带脆弱易受伤

女人的韧带天生就比男人脆弱得多,与男人相比,运动中女人更容易拉伤膝关节的韧带,而且韧带一旦拉伤,需要好几个月才能治疗。郑州市骨科医院运动创伤-关节镜外科专家胡滨表示,这可能与女人髌部宽大有关,髌部使膝关节韧带比起男人要承担更大的作用力。另外,女性运动时的反应一般比男性慢,出现危急时不能及时化解,也就更易受伤。韧带在月经期间及月经结束后一周左右最为脆弱。

保健Tips: 经期时,女性应少做踢毽子等要求反应快、正确性高的运动,以及舞蹈、打球等需左右移动的运动,还要尽量避免提重物。每天起床后做一下全身伸展运动,可以让肌肉醒来,还能柔软肌腱、韧带和关节。

“软肋”3: 胃肠消化弱易生病

即便是男女吃同样、同量的食品,女人也比男人花更多的时间去消化。郑州市中医院脾胃科主任白广欧表示,女人易患慢性便秘和肠疾,其概率分别是男人的3倍和2倍。另外,女人月经期消化系统更脆弱,临床半数的女性在月经期间会出现腹胀的症状。

保健Tips: 在生活中,应尽量幸免饮食不均衡、吃垃圾食品及肥肉,而魔芋、黑木耳、海带、苹果、蜂蜜、糙米等食品则能帮助消化系统排毒,给肠子做“体操”。

“软肋”4: 慢性疼痛难忍受

“约有七成的慢性疼痛患者都是女性。难以忍受的疼痛不仅包括分娩痛、痛经等,还有腰背痛、慢性盆腔痛等。女人所经受的疼痛感要比男人来得更为强烈,且更为频繁,这可能是由男人和女人身体结构以及中枢神经系统的区别所造成的。女性每平方厘米皮肤上有34个神经纤维,而男性只有17个。所以,女性比男性对疼痛更为敏感,特别轻易患上偏头痛、颈部及肩部的慢性病。”郑州市第七人民医院神经外科专家马玉德说。

保健tips: 男人和女人对止痛片的反应不同。扑热息痛等药物可以减轻女人的疼痛,布洛芬等药物则对男人更有效。

女人『软肋』要知道

代谢较慢易怕冷、韧带脆弱易受伤……

随着年龄的增长,对女人来说,健康成了越来越备受关注的话题,保健成了常常被挂在嘴边的字眼。30岁以后,身体进入了多事之秋,充分了解自己的身体,掌握女性特有的健康弱点,该是头等大事。

郑州晚报记者
蒋晓蕾



“软肋”5: 免疫力大起又大落

女人的免疫力通常大起大落,她们更轻易患上像红斑狼疮、类风湿性关节炎、甲状腺疾病和多发性硬皮病等疑难病症,但面对感冒发热等一些小病时,她们对于侵入体内病菌的免疫力,则又变得比男人还强大。

“对女性免疫系统摧毁较大的是不良的饮食习惯。”武警河南总队医院内分泌科专家史秀莲表示,有些女性常年节食、挑食,这些都会引起营养摄入的不均衡,导致维生素和微量元素缺乏,细胞功能受损并累及免疫系统。

保健Tips: 交朋友、睡个饱、吃对药是提高免疫力的“良方”。专家表示,有6个以上朋友的人比朋友少的人抗感冒的能力强4倍;每晚只睡4个小时的人,血液中抵御流感的抗体比睡足8小时的人减少一半。不要一感冒就吃抗生素,否则会慢慢对这些药物产生耐药性,并导致更加严重的感染。

“软肋”6: 心脏患病更易致命

一般来说,心绞痛这一类的心脏病主要是男人易患的病,但女人一旦得了心脏病就显得更为严重。其心脏一旦不适,往往有呼吸短促、身体疲乏和下巴疼痛等症状,而且通常会持续几个小时,不是几分钟就能扛过去的。这种情况特别在更年期更为常见,因为此时女人体内雌性激素减少,其爱护功能也相对削弱。

保健Tips: 如果一年中体重减少或增加超过10斤,心脏就会受到明显损害;而一年减3~5公斤的渐进式减肥则对健康有利。少吃蛋黄,特别是胆固醇较高的年长女性,一周最多只能吃两个蛋黄。

“软肋”7: 妇科癌症种类多

癌症对女性的危害比男性更大,因为很多妇科癌症在早期没有明显的症状,所以很容易错过最佳治疗时机。女性癌症的种类也比男性多,最常见的是乳腺癌、卵巢癌、宫颈癌和子宫内膜癌。阴道出血、经期异常、腹部包块等症状都可能是妇科肿瘤的潜在症状,一旦出现应及时去医院检查。

保健Tips: 对于育龄期的女性来说,不论生育与否,都应该每年进行一次乳腺专科检查和宫颈防癌检查;超过40岁的妇女需要每一到两年增加一次钼钯照相,看有无恶性肿瘤迹象。平时要少吃高脂、高蛋白、低纤维食物及辛辣刺激性食物,多吃白菜、海带和豆制品。适当进行户外活动,比如散步、跳健美操等。

“软肋”8: 患抑郁比男人高3倍

由于女性大脑内的血清素比男人少,这种化学物质由雌性激素控制生成,会影响情绪,再加上女人对血清素变化的反应更为敏感、强烈,郑州市第八人民医院精神科专家胡雄指出,女性患抑郁症的概率是男性的3倍。此外,更年期和分娩也会引发抑郁症。

保健Tips: 女性朋友在情绪消沉时,最好的解决方法是,找和自己环境差不多的朋友或家人倾诉,参加爬山、打牌、唱歌或郊游等活动,尽量不要一个人待着,并少采取不理智消费、暴饮暴食等消极的逃避方式。