女性冬季如何养生?

7种食物适合冬补

冬季是一个养生的好时机,尤其是对于女性朋友来说,那么女性冬季该如何养生呢?为此,记者采访了市妇幼保健院中医科副主任医师何舰。何舰介绍,冬季天气寒冷,女性养生要讲究方法,合理养生身体会更好。

注重食物保健

人体若是缺乏维生素A,那么,皮肤就会变干燥,还可能会出现棘状丘疹。冬季的时候适合多吃些富含维生素A的食物。例如猪肝、禽蛋等。

人体缺乏亚油酸,皮肤会变得干燥,鳞屑增厚。同时,有的食物,会使原本患有某种皮肤病的人病情加重,如化脓性皮肤病人宜少吃甜食、酒类等,辣椒、葱、蒜、酒、浓茶可使患瘙痒性神经功能障碍性皮肤病的人痒的症状加剧,海带、面食可使患疱疹性皮炎病的人发生碘过敏。

保温防寒

冬季气温低下,皮肤裸露部位极易冻伤,如手部、头部、颈部等。其他如脚部也易受冻,因而应注意这些部位的防寒保温,可围围巾,戴手套、耳套,穿棉鞋等保暖,还可随时摩擦双手和耳朵,适时垫脚、锻炼。忌穿潮湿的衣服、鞋袜,同时,手脸洗后要揩干后才可外出。

避免使用劣质化妆品

劣质化妆品因质地不纯或含铅重,对皮肤有毒害作用。还有的化妆品含有某些易致过敏的香料,有的人使用后会过敏,甚而使色素增加。这些,都易对皮肤造成伤害。冬季,在皮脂少的情形下,伤害更甚。

穿着柔和

冬季的时候衣服穿得都比较多,若是不注意穿着,皮肤会感到不舒服。这是由于衣服和皮肤摩擦产生静电导致的。

因而,冬季应尽可能地选用纯棉、真丝之类不易产生静电的衣物做内衣、内裤、衬衫等。同时还要注意衣服搭配,穿了涤纶衬衫就不要再穿腈纶毛衣,里面穿了合成纤维的衣服,外面就不宜再穿绝缘性的涤纶外衣,以防止产生静电为宜。

女性养生吃什么好

萝卜。老话说得好"冬吃萝卜夏吃姜",事实上民间还有冬季吃萝卜赛过小神仙的说法。因此冬至过后适当地吃些萝卜对进补也是会有很大帮助的。特别是在天气相对干燥的情况下容易上火,喝点萝卜汤还能起到很好的败火作用。

汤圆。汤圆的主要成分就是糯米和红糖。中医认为糯米性温,味甘,具有补气正气的作用,对于手脚冰冷的女性朋友们而言,冬季适当地吃些汤圆可起到滋补、御寒的作用。

百合。百合具有清火,润肺,安神之功效。因此冬季适当地多吃些百合对促进身体健康也具有一定的帮助。而且更为重要的是,百合中含有各种生物碱,其对白细胞减少症具有很大的帮助。

龙眼。龙眼就是日常生活中我们所说的桂圆,其是一种最适合女性滋补的食物之一,其可帮助补血安神,特别是对于产后身体虚弱的女性具有很好的补益作用。

海参。研究发现,适当地吃些海参对延缓衰老,防止动脉硬化、糖尿病等均有着很不错的保健功效。临床上也常把海参当作辅助治疗小便频多、肠燥便秘等症状。

黑豆。黑豆中不仅含有丰富的植物雌激素,同时其还含有各种对促进身体健康有好处的微量元素,特别是其中的粗纤维更可最大限度地帮助消化,预防便秘,对排出身体的毒素也就具有很大的保健作用。

黑芝麻。黑芝麻中含有丰富的氨基酸,而其在维生素的作用下可促进人体正常的代谢,对预防贫血、活化脑细胞等都均有着很好的养生保健功效。

(本报记者 蒋学华)

大肠癌发生的6大危险因素

首先来了解一下什么是大肠癌?大肠癌就是结直肠癌,临床上指的是发生在结肠和直肠的肿瘤。十几年前,大肠癌在我国的发病还排在第五六位,但随着人们生活方式的改变,目前已经上升到第二三位,严重影响着人们的健康。如何"逃离"大肠癌的魔爪?市立医院消化肿瘤科副主任医师陈瑜凤在接受采访时表示,现在依然有不少人认为大肠癌是老年病或遗传病,其实从临床上看,大肠癌的发生多与后天环境因素相关,其中大肠癌最喜欢"招惹"这6类人。

不爱吃蔬果、全谷物类食物。有研究显示,每天多吃10克膳食纤维,可降低10%的大肠癌发生几率,吃得越多降低几率就越大,最为理想的状态是每天保持在25-30克之间。陈瑜凤表示,膳食纤维主要是帮助肠道的蠕动,减少有害物质在肠道中滞留的时间。膳食纤维主要来源于蔬果和全谷物,例如苹果、樱桃、枣类、笋类、菜花、菠菜等,全谷物类有燕麦、糙米杂粮、全麦面包等。

不爱喝水。即使吃再多的膳食纤维,水喝的不够也没有用,陈瑜凤表示,每天喝足5杯水,大肠癌的发病几率将降低45%,现在很多市民都无法达到这个量,尤其是经常坐在空调房间的人。此外,喝水的时间也很重要,最好在早晨起床的时候喝一杯水,这样能够促进排便,有利预防大肠癌的发生。

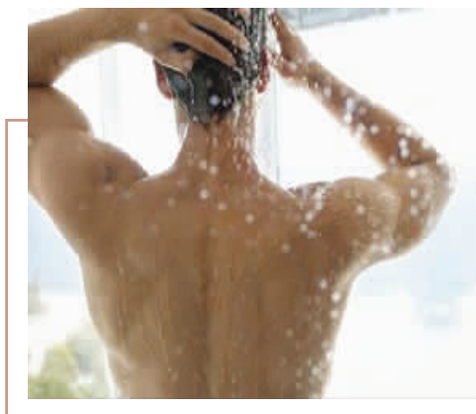
爱吃红肉、加工肉品与烧烤。世界癌症研究基金会早就把红肉、加工肉作为大肠癌的危险因素列为一级致癌物。之所以加工肉会诱发大肠癌的发生,主要原因是在加工过程中化学添加剂的成分,而红肉导致大肠癌的原因在于经过高温烧烤后,会产生异环胺,人体摄入后经过酵素活化,会使致癌基因突变。

肥胖。肥胖的人罹患大肠癌的风险,比体重正常的人高出1-2倍。其实不仅仅发生在大肠癌上,对于所有肿瘤,肥胖都是一项高危因素,因为肥胖容易引发炎症反应,长此以往,容易导致基因的癌变。陈瑜凤建议,无论处于何种年龄段,每个人都要尽量保持自己的体重在合适的范围。

不运动。在临床上,有将近1/4的大肠癌患者发生的原因归因于久坐或者不运动,陈瑜凤表示,运动不但能够减少肥胖发生,还能够增强自身的免疫力,减少肠道炎症的发生,增加肠道的蠕动,防止便秘等。陈瑜凤建议,预防大肠癌一定要保持每周5天,每次30分钟以上的运动量。

忘记筛查。大肠癌大多数都是因为腺瘤性息肉经过5-10年的时间演变而来,只要在这段时间内,定期筛查,是完全有可能预防大肠癌的发生。陈瑜凤表示,对于普通市民在体检时一定要进行粪便潜血检查、肛肠指检,对于大肠癌的高危人群(40岁以上的人群)应该进行肠镜检查,做到早期发现,早期治疗。

(本报记者 蒋学华)



冬天 这样洗澡有损健康

隆冬时节,天气寒冷干燥,皮肤水分流失多,而且皮脂腺和汗腺分泌减少,本就加重了皮肤干燥,如果洗澡时再不注意,情况可能会更糟。现在我们来听听市皮肤病医院医疗保健科副主任医师夏运松怎么说。

有点痒就用力搓。冬天身上的油脂本来就比其他季节少,不少人觉得干燥还会有点痒,如果洗澡时再使劲搓,很容易搓破皮,皮肤表层受到刺激,甚至导致感染。另外,静脉血管壁上有静脉瓣,洗澡时由上而下使劲搓,时间长了会损伤静脉瓣,引起静脉曲张、下肢溃疡或静脉炎。所以,洗澡搓四肢时如果要搓,也要由下往上轻轻搓,千万别用力搓,同时控制好洗澡的水温,不宜用温度较高的水洗澡,35—37℃即可。

刚从外面回来就洗热水澡。冬天气温低,一般情况下血管处于收缩状态,如果从外面刚回来,就马上去洗澡,还直接用热水冲头部,会使脑部血管迅速扩张,脑血流加速,易导致脑出血的出现。正确的做法是先洗洗身子,再洗头;如果在入浴前,适当运动过,身体适应了温热,也可以按照平时习惯来洗。

不洗到热气腾腾不出来。有的人觉得被浴室里热气包围的感觉很美妙,不洗半个小时洗到浑身热气腾腾就不出来。但是,长时间洗澡、泡澡使人容易疲劳,易引起心脏缺血、缺氧,甚至冠状动脉痉挛、血栓形成,或诱发严重的心律失常乃至猝死。另外,洗澡时间过长,头部血液供应相应减少,也易导致脑缺血而发生意外情况。注意,洗澡时间以15—20分钟为宜。

天天洗澡才干净。冬天寒冷干燥,体表水分流失较多,加上皮脂腺和汗腺分泌减少,皮脂膜明显变薄,洗澡过频繁、用沐浴露肥皂等清洁产品,会洗掉皮肤表层的大部分油脂,皮肤变得干燥,热被窝里痒得更厉害。记住,冬季年轻人每周洗澡不超过2次,老人每周1次即可。洗完澡擦干身体后,立即抹上润肤露"锁"住身体的水分,尤其是小腿、前臂这些油脂分泌少的地方。

锁着门洗澡。老人一定要注意,进入浴室后,将门虚掩即可,最好不要从里面反锁,这样万一出现紧急情况,家人能及时提供帮助,尤其是有心脏病、高血压的老人。身体状况较差的老人,最好在家人的陪护下洗澡。家人也要注意估算老人的洗澡时间,及时提醒,多留神,如果老人进入浴室的时间较长,可以敲门问一下老人的状况。

忍着口渴去洗澡。浴室一般通气性较差、温度高、湿度大,导致氧气含量较低,本就容易口渴,如果忍着口渴去洗澡,尤其是老人,很容易出现目眩、心悸、胸闷等情况,十分危险。所以,进浴室前最好补充足量水分。提前1小时,准备约500毫升温开水,慢慢喝。喜欢泡澡的老年人,应带一瓶水进浴室,口渴时及时补充水分。洗完澡也应小口慢慢喝一些水,再静止休息5-10分钟。

(本报记者 蒋学华)

鱼不是每个部位都可以吃

鱼是一种好食材,可不是无论那个部位都是可以吃的,不妨听听营养师陈伟红怎么说。陈伟红介绍,鱼是蛋白质的优质来源,脂肪含量不高,还含有不饱和脂肪酸,人身体比较缺的维生素D、硒等营养素,在鱼肉中也比较丰富,建议一个人每周吃鱼280—525克,并在一周里,吃上三四顿鱼,每次二三两左右。当然,鱼身上,鱼胆千万不要吃!鱼头、鱼鳔、鱼子等可以吃。

鱼胆千万不要吃。很多鱼胆都是有毒的,比如胆毒鱼类。常见的胆毒鱼类包括草鱼、鲤鱼、鲮鱼、青鱼、鲫鱼、鲢鱼及胖头鱼(花鲢、鳙鱼)。在清理鱼内脏的时候,一定要摘除鱼胆。如果不慎弄破,一定要充分清洗干净,也要注意不要把汁液弄进眼睛。

鱼头。鱼头、鱼肉中含有丰富的EPA和DHA,对预防血脂异常和心血管疾病等有一定作用。吃,当然是可以吃的,但鱼头和鱼肉一样,建议大家尽量避免选择含汞高的鱼,比如金枪鱼、旗鱼、剑鱼、鲨鱼。常见的河鱼,还有鲅鱼、三文鱼、海鲈鱼、草鱼、鳙鱼等,都是不错的。

鱼鳞。据说鱼鳞中有胶原蛋白,能美容养颜,不能丢。有倒是有,但含量还不如猪皮。而且,胶原蛋白也不是什么优质的蛋白质,并不能被人体直接吸收利用,美容养颜的作用更无从谈起。如果很喜欢鱼鳞特别的口感,吃吃也无妨。

鱼皮。鱼皮,口感滑腻,不少人都喜欢。但因为鱼皮容易被重金属污染的传言,好多人在吃的时候,都有所忌惮。吃颗定心丸:目前并没有实验数据说明所有的鱼皮都有重金属污染的现象,况且,就算是有,一条鱼的鱼皮总量就那么多,也没必要忍痛割爱。鱼皮可以吃,也是选择污染小、含汞少的鱼就好。

鱼鳃。鱼鳃是鱼类重要的呼吸器官。它含铁量丰富,除了口感不同以外,它吃起来和鸡血鸭血还真有点像。可以吃,若不喜欢这口感,也不用勉强。

鱼子。鱼子是鱼的卵,送入口咬下去有爆浆的感觉。鱼子中含有相当多的卵磷脂,对神经系统的发育有帮助。但因为卵磷脂也是脂肪的一种,所以你要是铆足劲儿吃的话,就容易长胖,对控制血脂实在不利。鱼子好吃,但别多吃。

鱼鳔。鱼鳔也叫花胶,是能让鱼在水里自由升降的器官。花胶是一种高蛋白低脂肪的食物,蛋白质可以高达75%以上,不过这也没什么稀罕的,牛肉干的蛋白质不比花胶少,脂肪也差不多,重要的是,味道可能还要更好。至于传说中花胶具有催乳、滋阴补血、美容养颜等功效,其实都是假的。

鱼眼。有吃鱼眼明目的说法。鱼眼中确实含有利于视网膜健康的不饱和脂肪酸,如EPA和DHA。但所含的量并不突出,并不能明目。是否想吃,全看你自己。

总之,上述提到的部位,除了鱼胆,基本都是可以食用的。但无论是从营养价值还是从口感上来说,都是鱼肉本身最好。

(本报记者 蒋学华 文/图)

冬季吃水果有讲究 这些水果不妨热着吃

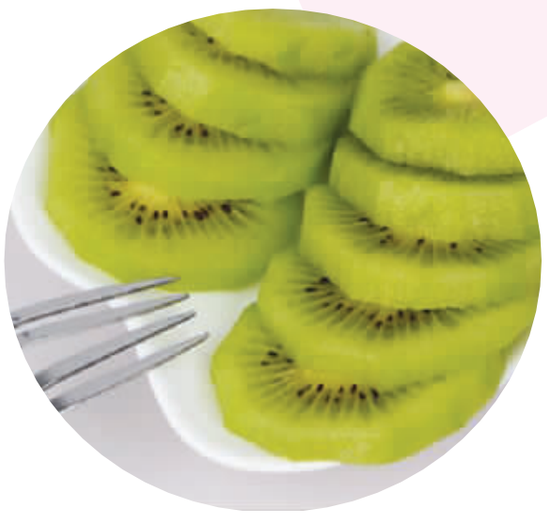
寒凉的冬天,水果也是冷冰冰的。不少人,尤其是孕妇与孩子吃生冷的水果可能会出现腹胀或腹泻等胃肠不适的现象。有的人,到了冬天干脆不碰水果,当然也不敢给孩子吃。该怎么办呢?为此,记者采访了市第五人民医院预防保健科副主任医师蔡莹。蔡莹介绍,冬季吃水果有讲究,有的水果热着吃同样营养,还别有一番风味。

苹果、梨:煮着吃。将苹果、梨等切成小块后放入锅中加水煮着吃,或者放入容器中加少量水蒸着吃。当然如果一贯来觉得自己的肠胃很好的,能耐受冷的水果,也可以直接吃,只需要注意不要贪吃,以免导致肚子受凉而出现腹胀等问题。

很多人认为水果加热后,维生素C就破坏了。事实上苹果、梨中的维生素C含量不高,维生素B1和叶酸含量也少。另外,水果中的有机酸,如苹果中的苹果酸还能保护维生素C,所以并不像大家所想像的那样维生素C破坏严重。况且水果中的胡萝卜素、番茄红素等脂溶性维生素以及钾、镁等矿物质,即使是蒸过的,也基本都能保留下来。而且水果加热后,纤维软化,更易消化,特别适合中老年人和婴幼儿。有研究发现,苹果加热后多酚类天然抗氧化物质的含量会大大增加,这是因为苹果加热后有助于多酚类化合物的释放,而多酚类物质能消灭体内自由基而抗氧化。

橘子、橙子:蒸着吃。把橘子、橙子切成小块后加水煮着吃或蒸着吃,也可和其他水果如苹果、梨等一起煮着吃。对于这些维生素C含量丰富的水果,相对于苹果、梨等来说,加热后对维生素C的破坏可能多一些,不过也不必太担心,毕竟水果中除了维生素C外,还有其他不怕热的营养成分。橘子和橙子等富含维生素C的水果一般加热后会更酸,建议和苹果、梨等一起煮着吃,味道酸酸甜甜的,也别有一番风味,而且各种水果一起煮着吃营养成分也可以相互补充。

猕猴桃:温热后吃。猕猴桃含有丰富的维生素C,是补充维生素C的良好来源,如果水煮或蒸汽加热很可能造成维生素C的大量破坏。因此,吃猕猴桃的时候,建议将猕猴桃放到不超过50°的温水里,或去皮切成片后用温水热一下即可。



总之,冷天吃水果要记住一点,水果热着吃比不吃好。根据不同水果的营养组成成分,合理选择加热方式、加热时间,这样就可以将水果中的营养成分最大限度保留下来,而且依然美味。

(本报记者 蒋学华)