

今日聚焦

内分泌失调会“变丑”？

如果有一天，你发现自己“变丑”了，此时，你首先该考虑的可能不是如何保养，而是怎么调理失调的内分泌。

内分泌就像一个有强迫症的人，每一种激素的数量都必须刚刚好，不能多也不能少，并且一旦失衡，无论男女老少都可能出现各种症状。

内分泌到底是什么？

虽然我们天天把内分泌失调挂在嘴边，但你真的了解它吗？简单地说，内分泌失调就是体内的激素开始“调皮”了。

人体的内分泌系统囊括了下丘脑、垂体、甲状腺、甲状旁腺、胰岛、肾上腺、性腺等多个腺体，以及分布在其他器官的内分泌组织和细胞。

这些腺体通过分泌激素，影响我们的新陈代谢、生长、发育、生殖、衰老、病变等，实现对人体生理功能的调控。

这样一个重要系统如果紊乱了，会带来一系列的健康问题。1.引起代谢性疾病。糖尿病是内分泌代谢科最常见的疾病。2.引发甲状腺疾病。甲状腺疾病在我国发病人数超2亿。3.引起不孕不育。高达10%至15%的不孕不育发生率中，有很大一部分是由于内分泌失调引起。4.导致黄褐斑、妇科病。由于内分泌失调，28.2%的中青年女性出现黄褐斑、雀斑；27.5%至31%的女性患子宫肌瘤等妇科疾病。

当你发现自己“变丑”了，就要当心了。不论男女，出现以下症状就要考虑是不是内分泌失调了：头发变少、脸上长痘、体毛旺盛、脾气暴躁、变胖、经常疲劳、夜间盗汗。

7个细节，让内分泌重回正轨

想要让内分泌系统恢复正常，坚持健康的生活方式非常重要。

合理膳食。日常饮食要遵循以下原则：食物丰富多样；清淡少盐；多吃谷物、蔬果和薯类；常吃奶类、豆类或其制品；适量吃鱼、蛋、瘦肉，少吃肥肉。

管好体重。超重、肥胖是内分泌失调的一个重要信号，若体重指数(BMI)，即体重(公斤)除以身高(米)的平方超过25，则应开始控制体重。

好好睡觉。尽量晚上11时前入睡，并保证7个小时的睡眠，休息后要有神清气爽的感觉。如果入睡困难，睡前1小时喝杯牛奶或者用温水泡脚。

坚持运动。运动是一种综合性的保健方式，不仅能释放压力、消耗能量，还可增强心肺功能。每周坚持3至5次、每次半小时以上的运动，如健步走、慢跑、骑车、跳舞等，以微微出汗为宜。

适当减压。生活中，应用平和的心态面对周围的人和事，不开心时尝试与信任的亲友聊聊天儿，或通过听音乐、看书、户外旅行等方式调节情绪。

定期体检。重视体检，建议每年做一次全面体检。如果有不明原因的消瘦或发胖、脱发或毛发旺盛、易累易怒、月经紊乱等，要及时就医。

减少环境激素的影响。尽量选择应季果蔬，少吃反季节的果蔬；尽可能不用含有激素的化妆品。

(晨综)

热点话题

每到夏季，市区部分路段就会出现牌摊儿，引得不少老年人前去娱乐

老人打牌消遣 每次别超过三个小时

□记者 张汉杰 文/图

每到夏季，市区部分路段就会出现这样的场景：牌摊儿扎堆儿在林荫下出现，引得不少老人前往娱乐消遣。对这种娱乐方式，医生认为，老人长时间打牌对身体不好。

打牌如“上班”，每天准时到

6月29日9时许，记者来到市区文博路与前进路口附近，看到几张桌子和凳子摆在人行道旁，形成了一个简单的露天牌摊儿。每桌除了三到四人“参战”外，还有一群人围观。现场嬉笑声和洗牌声此起彼伏。

“今天天气好，出来玩的人比较多，已经凑了4桌了。”一位旁观的老人说，这个街头牌摊儿已经存在好多年了，附近的老人喜欢来这里玩，有些住得远的老人几乎天天骑自行车来。附近也有棋牌室，但老人都不愿意去，因为那里没有这儿热闹。

当日，记者在市区曹丞相府附近、清潩河游园等处，也发现了街头牌摊儿。“我平时没啥事，在这里打牌的大都是在附近居住的老人，每天上午8时就来这儿凑桌打牌，来晚了只能旁观。”一位正在打麻将的老人告诉记者。

牌摊儿，与城市文明格格不入

针对这种现象，不少市民表示，街头牌摊儿不太文明。

当日，家住市区议台路附近的赵晓在接受记者采访时表示，街头设立牌摊儿不文明，给孩子造成了不良的影响。“我觉得打麻将是一个比较私人的行为，在自己家的院子里或者在



6月29日，在市区曹丞相府附近，一些老人聚在路边打牌。

所住小区里面打可以，在大街上打就有点儿不好看了。”

市民桓丽敏说，街头设立牌摊儿对市容有影响。她希望相关部门加强市容环境整治，强化宣传教育，及时制止、劝阻市民不文明行为。

“虽说闲来无事打打麻将并不为过，但是把麻将桌摆到大街上太煞风景了，实在是不应该。”市民杨先生则认为，有些牌摊儿经常发出喧哗声，影响了周围居民的生活。

每次打牌，别超过三个小时

在有些老人眼里，打牌已成为他们的消遣。他们平时闲来无事，跟一

些老人坐在一起打牌，为平淡的生活增添了些许乐趣。

“打牌作为一种休闲娱乐活动，对人们的身心健康有益。然而，长时间打牌会引发疾病。”市中医院养生堂专家徐征华说，老人身体弱，打牌是一件很消耗体力的事，长时间打牌人会处于紧张状态，脑部充血，血液循环失调，出现头昏、头痛、眼花、记忆力减退、肢体麻木等不适症状。除此之外，老人腰部也会因久坐出现问题。所以，老人每次打牌的时间不要太久，一般以三个小时为最大限度。中途老人可以趁上厕所的时间，活动一下身体。

健康驿站

女性最该练的肌肉是盆底肌

一些女性，尤其是上了年纪的女性，咳嗽、打喷嚏或大笑时会漏尿；跳广场舞、大步快走时也会出现憋不住尿的情况，这些在医学上被称为“尿失禁”，其病根儿很可能是你的盆底肌松了。

盆底肌，女人最该锻炼的肌肉

盆底肌是骨盆底的肌肉，它就像一张“吊床”，从下方托住盆腔内的膀胱、尿道、子宫、直肠、阴道、前列腺等脏器，使这些组织处于正常位置。

在盆底肌引发的一系列问题中，尿失禁是最常见的，导致尿失禁的因素主要有：妊娠、多产，使盆底肌和膀胱颈后尿道松弛，影响控尿能力；慢性

咳嗽、长期便秘、搬重物、肥胖、长时间憋尿等，使腹压增加，盆底肌长期受到较重压力，造成控尿能力受损；45岁后，女性雌激素水平下降，盆底肌的支持功能随之下降，也会导致尿失禁；接受盆腔及阴道手术后，引起盆腔正常解剖结构改变，导致控尿能力减弱。

进行盆底肌训练很有必要

盆底肌训练也叫凯格尔运动，可缓解多种病症：预防或缓解尿失禁；帮助产后恢复；预防痔疮；提高性功能；按摩并保护前列腺，缓解排尿困难。

女性的盆底肌更容易出现问题，所以，女性尤其应注重盆底肌训练。对男性来说，盆底肌训练则是一项可

以缓解排尿困难等的加分项。

你可以按以下步骤进行：1.找到你的盆底肌。憋小便和憋大便的感觉，就是你在收缩盆底肌肉，但不要在如厕时做凯格尔运动。

2.排空膀胱。膀胱充满尿液时做凯格尔运动，易增加尿路感染的风险。建议运动前先排尿，确保膀胱是空的。

3.开始练习。将肛门用力内吸上提紧缩3秒，再呼气放松3秒。每次进行肛门紧缩和放松各20至30下，早晚各一次。随着运动的进行，可逐渐增加紧缩或放松的时长，一般3到10秒比较合适。

(晨综)