

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,附近的老人都喜欢来这里玩,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、清溪河游园等处,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)