

食物分酸性和碱性两类。鱼肉禽蛋米面为酸性,蔬菜、水果、豆类及豆制品为碱性。只要饮食多样化,吃五谷杂粮,就能保持酸碱平衡。

月经不调影响生活质量

简单三招,让月经有条不紊

□记者 黄珊

到了夏天,很多女性都出现了月经不调的症状,除了不能常吃生冷食物外,一些简单的生活习惯,也能改善月经不调的症状。为此,记者请教了咸安区中医医院中医科副主任医师何立森。

第一招:进行适量运动

“女性应养成运动的习惯,运动可以增强体力,促进血液循环。”何立森称,很多女性因为没有养成良好的运动习惯,以至于体内血液循环不畅。

23岁的市民何小姐,因为月经不调已

经严重影响到了她日常生活,常常出现腰酸背痛的症状,来月经时更是疼痛难忍。以至于每到月经时期都将自己关在家中,哪也不去,更别提运动了。

何立森称,许多女性一直误解以为月经

不调或经期有不适不可以进行运动。其实刚好相反,少许适当的运动可以改善月经不调的症状,调整经期节律。

第二招:摒弃不良习惯

市民吴小姐是个十分“潮”的年轻女性,因为爱美常常进行节食减肥,并且长期熬夜。这些不良的生活习惯也让她加入了“月经不调”的队伍。

何立森称,女性过度节食,由于机体能量摄入不足,造成体内大量脂肪和蛋白质被耗用,致使雌激素合成障碍而明显缺乏,影响月经来潮,甚至经量稀少或闭经。因此,追

求身材苗条的女性,切不可盲目节食。

除此之外,还有很多不良生活习惯都会导致月经不调。例如,作息时间不规律、嗜好烟酒、情绪异常,滥用药物都可能会导致女性月经不调。

因此,女性朋友一定要摒弃不良的生活习惯,以免影响生理节律及内分泌协调性。

第三招:善于调整情绪

情绪保持平和,减少紧张焦虑的情绪也可以有效缓解月经不调症状。

何立森介绍,紧张焦虑会使卵巢功能紊乱。因为心情抑郁或沮丧可使月经量减少甚至闭经,而情绪紧张可使月经量增多,月经提前。

长期的精神压抑、生闷气或遭受重大精神刺激和心理创伤,都可导致月经失调或痛经、闭经。

所以,女性们一定要长期保持好心情。多参与健康有益的日常活动,但也不能因为玩乐而过度劳累。



专家介绍



何立森

中医副主任医师;咸宁市著名老中医、中医副主任医师湖北中医学院毕业,从事中医临床工作48年,擅长治疗男女不孕不育症,各种肝病、肾病、中医内科、妇科、儿科等各种疑难杂症。

咸安区中医医院
咸宁市惠民医院

- ★新农合定点医院
- ★市、区两级职工医保、居民医保定点医院
- ★商业保险定点医院

走中西医结合之路
发挥中医特色优势

健康热线:8324525/8016228

院址:咸安区长安大道73号

网址: <http://www.xaqzyy.com>

吃得饱不如消化好

均衡饮食,远离青少年“富贵病”

□记者 黄珊

6岁的明明患上高血压高血脂,13岁的小新得了糖尿病,16岁的小京却有脂肪肝……如今,生活条件越来越好,“小胖墩”们越来越多,“富贵病”幼龄化现象亟待防控。



“富贵病”找上青少年

“富贵病”又称“现代文明病”,是人们进入现代文明社会,生活富裕后吃得好、吃得精,营养过剩,活动量减少,从而产生的一些

非传染性的流行病,比如:肥胖、高血脂、脂肪肝、糖尿病等。

“富贵病”这个名词与人们生活水平的提高是分不开的,从前只有40岁以上的中老年人因为身体代谢机能不足,消化器官退化才会得富贵病,但现在“富贵病”已却呈现幼龄化趋势。

零食、洋快餐、看电视、玩电脑、不运动……不健康的饮食习惯和生活方式促进了儿童肥胖的发展。小新的父母看着孩子“能吃”,曾给予鼓励和支持,并且一度引以为豪。父母对不良习惯的忽视和娇惯又把孩子向肥胖推了一把。

此外,不健康的“营养环境”也是儿童肥胖不可忽略的“推手”。大街小巷充斥眼球的快餐广告、随手可得的不健康食物,不停地诱惑着孩子们。

促进代谢远离肥胖

“富贵病”低龄化不仅影响孩子的身心健康,还是成年后慢性病的重大隐患,会个人、家庭和社会带来沉重负担。据卫生部统计,我国高血压、糖尿病、心脑血管病等慢性病的负担占疾病总负担70%以上,因慢性病死亡人数占总死亡的80%。

所以要预防青少年“富贵病”。预防

“第一步”应从培养良好的饮食和生活习惯入手,保证每一餐都真正健康。从前我们追求“吃得饱、吃得好”,现在应该做到“吃得好、消化好”。专家建议,针对现代人的生活习惯,最好能做到每餐即食即消。

据专家研究,醋是典型的碱性食物,喝醋对人的膳食均衡有显著的改善作用,可以中和掉人体代谢不了而沉积下来的酸性有害物质。经常喝醋可以及时排出体内毒素,减少新的毒素沉积,从而一天天地改善自身体质。

为孩子健康加道“菜”

“吃得好不如吃得巧”,别让“爱孩子变成害孩子”。在大鱼大肉盛行的今天,不妨给孩子的餐桌加一瓶“天地壹号”醋饮料,平衡膳食,让孩子远离肥胖,远离“富贵病”。

“以前妈妈只会在我被鱼刺卡住喉咙的时候给我喝醋,现在我会每天自己喝醋醋饮料了,酸酸甜甜的很爽口,还有气呢。电视上不是常说要给健康加道菜,我就给自己的健康加瓶醋”刚上初中的小可说。采访中,不少学生家长表示,经常会买醋饮料给小孩喝,不仅开胃消食,绿色健康,而且口感也不错,孩子们都爱喝。

咸宁谱爱医院

免费为幼师体检

本报讯“谱爱医院服务真是好,医生护士态度热情,检查认真,所有检查项目都没有收费。”一名幼儿教师近日在咸宁谱爱医院接受免费健康体检后说。

自5月份开始,咸宁谱爱医院按照上级卫生行政部门的统一部署,全面开展民主评议行业作风活动。这次为咸安区幼师开展免费健康体检就是行评活动的一个重要组成部分。

据悉,已有2个幼儿园,近30名教师已接受了18个项目的免费健康体检。6月底前咸安区1000多名幼儿教师将全部接受免费健康体检。(夏咸芳 王国晚)

浮山社区卫生服务中心

监督员评议政风行风

本报讯6月19日,浮山社区卫生服务中心举办的政风行风民主评议会上,10位社会监督员接到了该服务中心颁发的聘书。

监督员们结合自身体会,肯定了近年来该中心在改善环境,优化服务等方面取得的成绩,并提出问题、意见和建议。对于监督员的意见和建议,该中心表示将认真进行梳理,一一解决落实。(夏咸芳 周世建)

咸宁市结核病防治院

(鄂)医广(2010)第06-05-067号

诊治各类危重性、难治性、老年性结核病,全免费治疗耐多药肺结核

地址:咸宁市马柏大道166号

电话:8137369(门诊部),8135332

(住院部)13872169233 陈主任