

生活习惯好 月经更“听话”

经期拒绝生冷辛辣

□记者 黄珊

每个月总是有那么几天让女性觉得浑身不舒服，月经正常时就已经多少有些不适，如果遇到了月经不调的时候，更让人难受。其实，在日常生活的饮食上，月经不调的女性需要更加注意。

多吃温热少生冷

很多人都知道，月经期间不宜吃生冷食物。其实，在平时的饮食上也最好如此，才能有助于改善月经不调。

咸安区中医院北门分院内科医生汪爱民介绍，中医认为，食用温热食物有助于血液运行通畅，而食用生冷寒性食物，则不利于消化，并且还会损伤人体阳气，导致血液

流通不畅，易出现月经不调、经血量少，还易出现痛经、闭经等经期问题。而日常的饮食也最好多吃温热，少吃生冷，让身体的温热状态始终保持。

辛辣食物要少吃

市民王小姐有着月经不调的症状，到医院检查被医生告知要饮食清淡，她才意识到平时饮食口味重，偏爱吃辣，原来也和月经不调有关。

“有些女士特别爱吃辣，却不知道爱吃辣也跟月经不调有关。”汪爱民称，月经不调者饮食最好以清淡为主，特别是在经期中饮食清淡，有助于消化和吸收。而在非经期最好

也是少吃辣为宜。

清淡的饮食要少盐，防止食用盐分过多，造成的体内盐分和水分的积聚增加，避免月经来潮初期出现头疼、易激怒的情况。

多吃高纤维食物

纤维素丰富的食物有助于调理经期，高纤维食物包括新鲜水果、蔬菜、燕麦、糙米等，这类食物具有润肠道改善便秘的作用，所以推荐适量食用。

此外，纤维素丰富的食物可以起到促进雌激素分泌的作用，可增加血液中的镁含量，能改善月经不调的情况，还可维持稳定的情绪。

经期不要喝浓茶

很多人都知道经期禁忌很多，例如，忌吃辛辣、生冷的食物，但却忘记了在“喝”的方面注意。

市民陈女士是月经不调的老患者了，她有一个习惯不太好——一年四季浓茶不断。喝茶好处很多，但是在经期也以茶代水就不好了。

因为浓茶含有大量咖啡因，对神经和心血管的刺激很大，容易增加焦虑不安的负面情绪，还很容易加重痛经和经血量，并会延长经期。另外，浓茶中含有的鞣酸会影响人体对铁的吸收，易造成缺铁性贫血。

身体“喊渴”不只是缺水

三大原因引起身体干燥

□记者 黄珊

一到冬季，皮肤脱皮、喉咙干疼、嘴唇发裂……这都是因为天气干燥引起的身体不适。如果天气的干燥影响到了人体，就需要采取一些措施了。找出身体是因为什么原因而变得干燥，继而找出解决方法。

原因一：缺水

人们最常见的干燥问题，就是缺水。皮肤干燥、脱皮、皲裂大部分原因都是因为缺乏水分引起。

当人们因为水分不足出现了皮肤干燥时，就要迅速进行补水。最有效的办法就

是喝水，但很多人觉得淡而无味的白水没什么好喝的，不妨试试蜂蜜水，不仅能起到补水作用，还能起到润喉作用，促进肠胃蠕动。

另外，多吃水果也可以补充身体水分。比如葡萄、梨、香蕉、柿子等。除此之外，银耳汤也是很好的补水饮品。

液和皮脂减少，黏膜免疫功能也会下降。

想要补充维生素A，可以适当吃一些动物的内脏，或者多吃含有胡萝卜素的植物，因为植物中的胡萝卜素也能在人体中转化成维生素A，富含丰富胡萝卜素的食物有胡萝卜、南瓜、菠菜等。

如果出现了眼干的情况，在食物补充的同时，可以适当的服用一些维生素A胶囊或者鱼肝油。

市民小陈特别喜欢吃辣，但是，辣椒会使皮肤血液循环加快，身体发热，出汗增加，若不能及时补充水分，就会让身体水分流失。

而炒货之类的食物，就是经过高温加工

去掉水分后做成的，状态十分干燥，而且含有较高的盐分，吃多了也会觉得很干。所以，在冬季，好吃的坚果类不宜一次吃太多，而且要记得及时补充水分。

原因二：维生素A不足

市民小李一到冬天手就变得特别干燥，不仅手纹明显，在指缘还长满了倒刺，皮肤粗糙。常被朋友调侃，一点也不像女生的手。

李小姐这种情况就是因为维生素A不足导致。维生素A为上皮组织的合成和修复所必需，如果它严重不足，皮肤和黏膜的抵抗力就会降低，表面所分泌的黏

原因三：饮食不当

嘴巴干裂、喉咙肿痛，这种情况就可能是饮食不当引起。有时，吃的食物味道过重，过于干燥，增加了水分的消耗。

常熬夜 小心肝

建议：“夜猫子”适当补充营养

对于经常熬夜的人而言，最怕的就是伤肝。虽说熬夜不被提倡，但是在熬夜无法避免的情况下，我们该如何把伤肝的危害降到最低呢？记者请教了专业医生。

“夜猫子”要补充营养

人们常说，肝脏是人体最大的化工厂，很多营养物质需要在肝脏合成，一旦肝脏在晚间得不到休息，它们就会超负荷工作，很容易受到伤害。

此外，很多人在熬夜时，喜欢喝含咖啡

因的饮料，甜食、饼干、西式快餐等高热量食品也是熬夜族常见的“营养补充品”，但它们只能暂时的提神或增加血糖的浓度。并且，过量的咖啡因会刺激神经及肾上腺分泌，消耗体内的维生素B群。

咸安区中医医院名医堂主任沈明荃称，经常熬夜的朋友要适当的补充营养。熬夜一族晚餐或夜宵时可多吃富含维生素B群的食物，如全谷类、肝脏、瘦肉、豆类及新鲜蔬果。必要时，可以摄取营养补充剂。

莫随便为肝脏“解毒”

肝脏是身体最大的“解毒”器官，不管是从何而来的毒素，都要经过肝脏来“解毒”。

市民小杨是一名上班族，为了让工作做得更加完美，常常熬夜加班，他知道熬夜会伤肝，于是，他常常买一些药物要为肝脏“解毒”。

沈明荃称，小杨这样的做法不可取，是药三分毒，所以千万不要随便吃药，如果药物服用得不对，不仅对肝脏没有帮助，反而会增加肝脏的负担，让肝脏得到更大的伤害。

(黄珊)

医讯

1月12日(星期天)整形美容医讯

1月12日(星期天)同济医院整形美容科叶子荣教授来市中心医院同济咸宁医院医学美容中心坐诊、手术，欢迎咨询、手术。

联系电话：8896118 地址：市中心医院门诊大厅一楼东侧

叶子荣教授：手术特点手法细腻，既遵循传统又追求创新，其面部年轻化系列手术，面部轮廓整形及Medpor耳再造手术已成为同济整形外科突出的技术标志。擅长各种美容手术、颅颌面整形。