

鸡蛋在沸水中煮超过10分钟的话,内部就会发生一系列化学变化,蛋白质结构会变得紧密,不易和胃液中的蛋白质消化酶进行接触,很难被消化。

## 女性内分泌失调不用怕

# 找准原因 对症下药

□记者 黄珊



年纪轻轻,皮肤暗黄,长痘又长斑……相信现在有很多年轻的女性都有着这样的困扰,但又找不出原因。其实,这都跟人体的内分泌有关。那么,女性为何会出现内分泌失调呢?内分泌失调后又该如何调理呢?为此,记者进行了了解。

### 引发原因

#### 营养状况

市民周小姐是一家装饰公司的设计师,因为中午的休息时间短,她的中餐都是随便打发,不是吃些速食快餐,就是以泡面代替。“还没工作之前,我的皮肤好得很,光溜溜。”周小姐表示,自从工作以来,工作压力大,饮食不规律,导致皮肤状况越来越差,痘痘不断往外冒。

咸宁市谱爱医院妇科主任樊云先表示,和周小姐一样,因为饮食营养状况不均衡,而导致内分泌失调的女性不在少数。因为一日三餐不定时,食物营养不均衡,容易导致营养不良,引发内分泌失调。

## 治疗便秘有8个妙招

# 运动 喝水 多站着

□记者 黄珊

便秘是日常生活中经常遇到的问题,便秘不仅不能让身体里面的毒素及时排除,而且对人的身体危害很大。人们该如何治疗便秘呢?记者请教了专业医生。

#### 运动加快肠胃蠕动

市民王小姐为了减肥,而采取了节食方法,可是这一方法不仅没有让她的肉肉变少,反而出现了便秘的症状,几天都上不出大便。

其实,很多女性和王小姐一样,在节食一段时间后就会出现便秘的现象。遇到这种情况的便秘,就要多做一些腹部运动,例如,慢跑、走路、仰卧起坐等,能够有效的缓解便秘症状。

#### 坚持摄入大量水分

早晨的第一杯水十分重要,可以有效的改善便秘症状。

最好是在早晨起床后喝一杯温开水,然

#### 生理因素

除了饮食可以影响到女性的内分泌外,随着年龄的变化,体内的各项激素也会有所变化,也有可能在此变化过程中出现内分泌失调状况。

据了解,女性体内的各种激素会调节机体的正常运作,如果各种激素发生了改变,比如雌激素过多或是雄激素过多都可以引起内分泌的失调,因为这些激素会随着年龄而发生变化,因此年纪越大就越容易出现内分泌紊乱。

#### 情绪影响

“情绪对女性的内分泌也有一定影响。”樊云先介绍,情绪是影响内分泌很重要的原因之一,现在很多的女性只顾着工作和学习,长期处于压力较大和紧张的状态,久而久之,就会影响到到神经系统,导致内分泌失调。

#### 环境因素

除了情绪、生理、营养方面的因素外,一些外在因素也能影响到女性的内分泌。例如,生活环境。

现如今,很多地方生活环境的质量不是

后进行一些简单的跑跳运动,能够使肠管加快蠕动,有利于改善便秘。

#### 摄入碳水化合物

很多女性为了减肥,尽力阻止一切碳水化合物的摄入。

事实上,碳水化合物是纤维素的主要来源之一,同时碳水化合物能够缓解肉类等食物引起的便秘症状。因此,碳水化合物不能少。

#### 多吃粗纤维食品

选择糙米、燕麦片等高纤维粗粮食物,能够加快肠胃蠕动,告别便秘。

#### 蔬菜瓜果不能少

新鲜蔬果中富含丰富的维生素C,能够促进肠道蠕动。同时蔬果中丰富的纤维素能够让肠胃恢复天然蠕动机制,自然告别便秘。

特别好,空气中的有毒有害物质越来越多,随之吸收入体,容易影响机体的调节,导致内分泌失调。

### 调理方法

#### 精神调理

出现内分泌失调,还得先找准原因,再对症下药。如果是因为精神压力过大,情绪失衡而引起的内分泌失调,可以选择精神调理。

“保持愉快、乐观的情绪,减轻心里压力,克服日常生活中的焦虑、紧张等不良情绪。”樊云先表示,努力的提高自我控制能力,避免惊、怒、恐等一切不良精神刺激内分泌失调。

#### 排毒调理

“注意排出体内毒素,也是调节内分泌的好办法。”樊云先表示,女性要注意保持大便、小便、汗腺的通畅,让机体产生的一切废物、毒素有通畅的排泄通道。

所以,一定要注意及时补充饮水,重视便秘等症状的防治,该出汗时就需要出汗。

#### 运动调理

另外,运动调理也是不错的方法。平时,女性应该多注重户外锻炼,积极参加健身运动,日常应该按时作息,做到劳逸结合。

特别需要控制夜生活,应该积极的保证充足的睡眠,早睡早起。

#### 性生活调理

据了解,乳腺小叶增生、黄褐斑等许多内分泌十种疾病,都与长期独身、夫妻生活不和谐、或夫妻生活过少等有重要关系。

所以,保持家庭和睦,夫妻生活和谐,对保持女性身心健康、延缓卵巢功能衰退、调节内分泌失调都具有重要的意义。

#### 饮食调理

“对于内分泌失调的女性而言,饮食需要特别注意。”樊云先表示,平时的饮食应该搭配合理,多吃蔬菜水果,少吃油腻、刺激性食品,烹调用油以植物油为主,动物油为辅,以获取更多的不饱和脂肪酸。

#### 能站着就别坐着

不少女性之所以便秘是由于久坐导致腹部新陈代谢减缓,影响正常的肠道蠕动。

因此每天保持着“能站着就别坐着”的原则,能够有效改善便秘。

#### 坚持腹式呼吸法

瑜伽中的腹式呼吸法,能够加深呼吸,有效按摩内脏器官,加快其运行速度,提升内脏的活力,排出内脏毒素,能够帮助有效改善便秘。

#### 适当喝点茶叶水

不少人在工作压力大或者饮食油腻辛辣的情况下也会出现便秘的情形,这时候选择绿茶、普洱茶等茶类,能够降火气去油腻。

同时这些茶类富含的儿茶素,也能加快身体新陈代谢,改善便秘症状。

### 全程体验看病流程

## 贺胜桥卫生院开展“假如我是一名患者”服务活动

本报讯(记者陈志茹 通讯员余亚红)近日,贺胜桥卫生院召开了“假如我是一名患者”大讨论活动。要求全院医务人员以普通病人的身份,全程体验挂号、就诊、检查、划价、取药等门诊就诊的所有基本环节,以提高廉洁行医、诚信服务的自觉性。

据了解,此次活动是在该院的各临床科室、护理单元、门诊服务窗口等广泛讨论的基础上集中进行。自本月初开展活动以来,该院医护人员通过大体验、大讨论、金点子征集、演讲比赛等进行换位思考,站在病人的立场上将自己所思、所想、体会和亲身经历,融合改善医疗态度,提高医疗服务质量和增进医患沟通等,体现了医院“以病人为中心”的服务理念。

胃部感觉不适 打响“保胃战”

## 多喝水 多吃水果

□记者 黄珊

不良的饮食习惯,导致了越来越多的人患上了肠胃疾病。而如何调理肠胃,也成了许多人关注的问题。为此,记者请教了咸安区中医医院脾胃科主任陈刚。

### 多喝水

胃部不适,大多是由不节制的饮食引起。“每天强迫自己多喝些热开水,可以加快胃肠道的新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。”陈刚表示,如果嫌开水没有味道,那么喝茶也可以清除胃肠道的油腻,使胃肠道尽快恢复到正常水平。

### 吃点粗粮

改变平日大鱼大肉,饮食不节制的习惯,多以谷类粗粮为主,适量增加玉米、燕麦等。

同时,多喝粥和汤,比如新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤、疙瘩汤等,不妨配点咸菜,这些汤汤水水都具有良好的“清火”作用,让“不堪重负”的胃肠道休息调整。

### 吃些水果

据了解,橙汁和木瓜能很好地调整消化机能,它们都有去热滞的作用。陈刚建议,最好在吃完饭1—2小时后再喝橙汁,否则吃饱后立即喝,只会加重胃部负担。

另外,还可以多吃些苹果,可以减轻甜食引发的胸闷、腹泻、胃口呆滞、手脚不温等症状,而且苹果带皮吃也有止泻作用。

### 喝粥养胃

喝粥养胃,这是大家都知道的。一碗热粥可以让肠胃得到滋养,还能补充营养,像南瓜粥、山药粥都是不错的选择。

### 规律饮食

一日三餐时间规律,每顿饭都定时吃。如果两餐之间饿了,可以灵活加餐,最好是在上午10点半、下午3点半左右,可以适当吃坚果、水果、酸奶,既能缓解饥饿感,又能避免进食过量。