



还在被“宫寒”忽悠？ 中医说压根没这病！

上美容院、买保养品,你经常会听到这样一句话:“十个女人九个寒”。手脚冰凉?来大姨妈肚子隐隐作痛?“这都是宫寒啊!”最近接连热播的清宫剧也离不开“宫寒”,《延禧攻略》中富察皇后因为“宫寒”不能受孕,连皇后自己也感叹:“一个体寒入骨的女子,又如何生儿育女呢?”女性熟知的“宫寒”究竟是个什么病?

爱吃肉还想瘦 竹笋纤维可助您

我国科学家最新的研究成果表明,竹笋纤维在预防肥胖和提高胰岛素敏感性方面显示出强大作用。该成果日前发表于国际食品类期刊《功能性食品》上。

论文通讯作者、中科院西双版纳热带植物园研究员张萍介绍,竹笋是深受中国人喜食的蔬菜,除了味道鲜美、营养丰富外,科研人员通过多年研究还发现,竹笋具有减肥和提高胰岛素灵敏性的功效。

研究人员采用小鼠模型揭开了竹笋纤维的功效之谜。研究者用高脂肪饲料添加纤维素的方法诱导小鼠进食,并把这些小鼠分成了4个组:高脂饲料添加微晶纤维素组、添加西双版纳甜龙竹纤维组、添加麻竹纤维组、低脂对照组,共喂食了13周。

结果表明,喂食了两种竹笋纤维的小鼠体重和身上累计的脂肪量,远远低于微晶纤维素高脂组,且与低脂组接近。食用了两种竹笋纤维的小鼠空腹血糖和胰岛素也处于正常水平。

张萍说:“很多代谢性疾病都是由于人们吃肉太多、过度摄入脂肪造成。这项研究结果可以证实,如果人们在饮食中吃多了肉类,那么多摄入一些竹笋膳食纤维就可有效对抗脂肪沉积,从而抑制体重增加,并使胰岛功能处于正常范围。”

研究者表示,竹笋膳食纤维作为一种新型的膳食纤维,未来将有望应用在减肥和提高胰岛素敏感性的功能食品中。

据新华社

B 子宫管不了你的手脚冰冷

有不少女性朋友说,还未入冬手脚就冰凉,早早盖上了厚厚的被子。膝关节裸露在外感到阵阵寒意,需单独裹上毯子。这么怕冷是因为“宫寒”?专家笑言,手脚冰冷跟子宫没有直接的关系,更不是因为“宫寒”。专家认为,随着生活水平的提高,爱美的女性越来越多,大夏天穿着短裤短裙,吹着空调,吃着冰西瓜、冷饮,十分惬意。夏天过分贪凉,在当季不会表现出来,到入秋后慢慢显现出来。女性受寒后往往觉得四肢冷,所谓秋后算账。也许今天吃了冷东西没有立马不舒服,到后面会犯。20岁出头时的贪凉,远期到30、40岁开始慢慢显现。

同等环境下,女性比男性对气温感知更敏感。气温比较低的话,身体会倾向于减少末梢部分的供血,优先保护关键部位的正常运作,这些地方毛细血管收缩供血量减少,温度当然也会突然下降。雌激素更多的女生,对温度更加敏感,血管收缩更快更猛烈。一项权威研究就证明了这一点:女性平均体温较男性高出0.4℃,但她们手温却要低整整两个2.8℃。

D 温馨提示:入秋后女性这样“进补”

专家建议,秋季主要表现为秋燥。中医养生讲究春夏养阳,秋冬养阴。养阴最好的方法当然是食疗。这个时节可以常吃些养阴的食品,如银耳、枸杞、梨子等。胃肠道不适的朋友,适量食用生冷的食物。有些女性出现睡眠不好、五心烦热、腰酸膝软、手脚冰冷等症状,可以在这个季节通过吃膏方调理不适症状。

■链接

秋季推荐 9 种养阴食物

1.百合

百合性平、味甘微苦,入心、肺经,可润肺止咳、清心安神。常食百合,可以补肺润燥、健脾开胃,补养身体,使人精神焕发,抗拒疲劳。平常多熬粥食用。

2.麦冬

麦冬性甘寒质润,有滋阴之功,能养阴生津,润肺清心,既善于清养肺胃之阴,又可清心经之热,是一味滋清兼备的补益良药。平常可泡茶、煲粥食用。

3.梨

梨是秋季最好的润肺食物之一,每天吃一两个梨可有效缓解秋燥。而且现在的空气污染比较严重,多吃一些梨子可改善呼吸系统和肺的功能,保护肺部,减少空气中灰尘和烟尘带给身体的影响。

4.玉竹

玉竹味甘、性平,入肺、胃二经,具有滋阴润燥、除烦止咳之功效。现代研究表明,玉竹还能通过提高胰岛素的敏感性起到辅助降低血糖的作用,特别适合糖尿病合并秋燥者食用。平常可水煎代茶饮,也可与大

A 中医古籍没“宫寒”提法

有女性吐槽,在美容师口中,女性所有身体不适似乎都和“宫寒”有关。甚至有人说把手放在肚子上,如果是冷的,那就是有宫寒。很多妇科不适也是“宫寒”的表现。那么,中医到底有没有“宫寒”这个名词?“宫寒”到底是不是一种导致不孕的病?

南京市中医院妇科主任中医师赵薇告诉记者,门诊上经常有女性咨询,自己是不是得“宫寒”了,有不孕的女性担心此前难以怀上宝宝也是“宫寒”导致。实际上“宫寒”不是正规的中医病症词汇,因为无论在中医古籍、中医妇科教材中,还是在中医诊疗规范中,都没有“宫寒”这样的记载或提法。“宫寒”到底怎么来的?专家分析,不少女性特别怕冷,一到冬天四肢冰冷;还有的人痛经痛得厉害时,浑身打颤,胃肠道也有反应,恶心呕吐……在这个信息爆炸的时代,大伙传着传着误以为这些症状都源自“宫寒”,“宫寒”真变成是诊断了,“其实不是”。

如果非要从中医中挖点跟“宫寒”的联系,专家认为,大家口中的“宫寒”可能指的是“寒凝血瘀型”痛经。有部分女性痛经痛得特别厉害,通过中药温经活血化瘀后可以改善,如果改善效果不好,应考虑到器质性病变。一般情况下,功能性痛经患者,并不影响怀孕。器质性痛经,通过B超等检查手段确诊有病变时,如患有子宫内膜异位症、盆腔腹膜炎对女性怀孕有影响。

因此,女性朋友没有必要针对“宫寒”的说法进行任何治疗。若感觉不舒服,及时去正规医院,查清病情对症治疗。而美容院那些所谓的热敷小腹、艾灸肚脐、红外线秋裤等暖宫保健也就只能让你肚子热起来罢了。不能起到治疗疾病的作用。

C 长期熬夜伤的是你的卵巢

专家谈道,除了贪凉,熬夜这种不良的生活习惯非常损伤女性健康。专家称,在门诊上常遇到卵巢功能早衰的患者,最小的患者不过十几岁。我们知道卵巢主要有两大功能,一是生殖功能,定期产生卵子。二是产生雌激素、孕激素等。女人没有卵子,就不能够生孩子。女性如果想美丽常驻,保护好卵巢。卵巢分泌的激素,会让女性皮肤细嫩红润。“卵巢对女性格外重要。”卵巢最怕熬夜。女性一定要避免长期熬夜工作,长期熬夜直接耗伤女性经血,暗耗女性精气神,损伤肾气,影响卵巢功能。

良好的睡眠是延缓卵巢衰老的方法之一,良好的睡眠也是保证身体健康所必需的。专家建议女性朋友在晚上最迟10点半上床,11点入睡。“有的医生甚至建议10点上床,10点半入睡。”

米一起煮粥食用。

5.柿子

中医认为,柿子味甘、涩,性寒,归肺经,润肺化痰、清热生津、涩肠止痢、健脾益胃,生津润肠、凉血止血等多种功效。

6.川贝母

川贝母味苦、甘性微寒,入肺、心经。具有清热润肺、化痰止咳、散结消肿之功效,多用于肺热燥咳,干咳久咳,阴虚劳嗽等症。平常多与红梨一起蒸煮食用。

7.蜂蜜

蜂蜜是一种非常天然的滋养食品,有滋阴润燥、美白养颜、润肠通便等功效,养肺润肠功效最好的蜂蜜为冬蜜、柑桔蜜、枇杷蜜、枸杞蜜。

8.山药

山药味甘,性凉润,入肺、脾、肾经,有健脾胃、益肺肾、补虚羸之功效。

9.银耳

银耳素有“菌中之冠”的美称。它性平,味甘,是名贵的营养滋补的佳品,同时还是扶正强壮的补药,能补脾开胃、益气清肠以及滋阴润肺。平常多与莲子、百合一同煲汤服用。

据新华网

老人秋季养生 五个要点很重要

秋天的早晚温差比较大,对于老年人来说属于一种考验,因为老年人身体弱,各种身体的机能也出现了衰退,如果想要健康度过秋季,就应该多了解养生的小常识。

老年人秋季如何养生?

1.多喝水

秋季干燥容易损伤津液,所以应该多补充水,在秋季的重点就是养肺,可以多吃一些白萝卜、山药、百合、银耳、莲子等。饮食方面应该以滋阴润肺为主,多吃一些核桃、芝麻、甘蔗、蜂蜜,这些食物具有滋阴润肺的功效,少吃一些辛辣刺激性的食物,比如大蒜、生葱、生姜等,可以多吃一些山楂、新鲜的蔬菜。

2.合理的搭配饮食

老年人对于饥饱调控能力是非常差的,饥饿时会出现低血糖,增加了心脏的负担,所以要采取少量多餐的原则,定时定量的吃饭。每次主餐的间隔时间要达到4到6个小时,每餐吃七分饱即可,老年人要适当的选择粗粮,比如燕麦、玉米、小米等。

3.要多用脑

秋季变冷了身体的血管会收缩,导致血压的波动比较大,受到寒冷的刺激也会导致冠状动脉痉挛,从而影响了对心脏的血液供应,容易诱发心肌梗塞和心绞痛。老年人可以多培养兴趣爱好,这样可以保持大脑的活跃性和兴奋性,不会让神经细胞快速的萎缩,要多参加脑力劳动比如打麻将、下棋等,能够有效的预防老年痴呆。

4.注意身体的保暖

秋季早晚温差大,要根据天气的变化来增减衣服,在晚上睡觉时不能让腰部、腹部和背部受凉。另外在晚上睡觉时,对于睡眠的环境要求很高,避免长时间生活在潮湿的房间里面。居住室内要通风,不要在居住的环境里面吸烟,这样可以减少污染,经常性的使用湿毛巾来擦家具,这样可以有效调节空气湿度。

5.注意皮肤的卫生

老年人在秋季洗澡不能过多,不然会因为皮肤干燥而导致搔痒,尽量不要使用碱性的肥皂,秋天洗澡时水温不能超过40℃,洗澡的时间控制在15分钟即可。另外要多加强体育锻炼,阳光充足时可以进行室外运动,可以选择打球、打太极拳、练气功、慢跑、散步等。

据新华网