

无数女性想“甩掉”的脂肪其实大有作用

提起脂肪,不少人会皱起眉头,其实它的作用可不小:高效储能,维持体温恒定,参与人体免疫、激素的分泌和调节,保护内脏,减震缓冲……明明承担着多项重任,却常因“副作用”,成为“过街老鼠”人人喊打。

肥胖固然不健康,但并不能“全盘否定”脂肪。尤其对于女性而言,它可是妥妥的“妇女之友”。脂肪组织不仅是被动的能

量储存仓库,还是具有调节能量平衡反应活性的内分泌器官。脂肪细胞可分泌很多脂肪细胞因子,其中的“瘦素”尤其和生殖健康相关,瘦素水平过低、过高都会影响生殖健康。

雌激素对女性的重要不言而喻,而脂肪来源的胆固醇恰恰是体内激素合成的重要原料,女性体脂率在17%–22%时,才能维持雌激素的正常分泌。不

管你是一味追求“瘦”的骨感美人,还是不折不扣的减重困难户,都需要正常的体脂含量才行。

如果一名女性在短时间内受到体重过度下降、过量运动等因素刺激,会影响中枢神经递质的释放,下丘脑促性腺激素释放激素的合成和释放受到抑制,接着垂体合成卵泡刺激素和黄体生成素的功能也会受到抑制,导致继发性闭经。

不过脂肪也是把双刃剑,脂肪过少不行,过多也会为女性带来很多健康隐患。

肥胖患者瘦素显著增高,产生“瘦素抵抗”,可以通过中枢和周围机制对生殖内分泌起抑制作用。对于女性而言,过多的脂肪会造成生殖内分泌紊乱,导致女性出现月经失调、闭经、排卵障碍、异常子宫出血、不孕不育、流产等,而肥胖还是子宫内膜

癌、多囊卵巢综合征等的高危因素。门诊上,不少因为多囊不孕的女士成功瘦身后才自然怀孕。

看似壮硕的妹子,体脂含量不一定高,看似“瘦弱”的姑娘,缺乏肌肉,脂肪却不一定低。相对于单看体重、体型,人体的体脂含量可以更精准地评估“肥胖”与否。一般来说,男性体脂含量在10%–20%之间属于正常,超过25%属于肥胖;女性

体脂含量在18%–28%之间属于正常,超过33%属于肥胖。

值得一提的是,相对于臀部型肥胖,腹部型肥胖更“危险”,会有更大的生殖内分泌紊乱和糖尿病、心血管疾病等风险。要警惕,大腹便便的苹果形身材比梨形身材更危险。脂肪过多过少都不是好事,保持健康身材,还是要合理膳食、多多运动。

(据《文汇报》)

秋末冬始 衣食住行要调整预防疾病找上门

秋末冬初,天气变冷,人体血管收缩,血压升高,容易诱发疾病,尤其是心血管疾病、消化道溃疡等疾病。气温节节走低,此时受寒冷刺激,人的新陈代谢增强,脾胃也处于旺盛期,食欲增强,食量增加,必然会增加胃肠负担。这个时候,也是慢性胃炎、胃溃疡和十二指肠溃疡复发的高峰期。此时要注意腹部保暖,上腹受凉容易引起胃部不适,甚至疼痛,特别是有胃病史的人更要注意;下腹受凉对女性伤害大,容易诱发痛经和月经不调等,经期妇女尤其



要加以重视。

起居方面,应避免因气候的凉爽而赖床贪睡,切忌受寒,晨起宜较前月略晚,以避霜冷寒气。手足保养上,养成睡前用热水泡脚的习惯,热水泡脚除可预防

在饮食方面,适合的是“平补”,适宜的食物有梨、苹果、橄榄、白果、洋葱、芥菜等,这些食物有生津润燥、清热化痰、止咳平喘、固肾补肺的功效。此时应少吃寒凉的食物,如海鱼、虾,以及各种冷饮等,以免伤肺引发疾病。少吃冷硬食物,忌强刺激、暴饮暴食,还要注意胃的保暖。“春天吃花,秋天吃果”,白薯、山芋、山药、藕、荸荠,都是这个时节适宜吃的食物。此外,还可以多吃些百合、蜂蜜、大枣、芝麻、核桃等食物,也很有保健效果。(据《今晚报》)

呼吸道感染性疾病外,还能使血管扩张、血流加快,改善脚部皮肤和组织营养,并减少下肢酸痛的发生,缓解或消除一天的疲劳。老年人注意不要穿硬底鞋,鞋要宽松些,袜子要透气。

50岁就得开始补

50岁:肝气衰
养肝血疏肝气

50岁,人体发育由壮盛进入衰老,首先影响肝,导致肝气衰减,两眼视力开始减退,肝脏疾病在老人中的发病率增加。从50岁开始,要注意肝脏调养,治疗中加入一些养肝血、疏肝气药物,如在治疗时在辨证基础上适当加些养肝血的药。同时,对肝脏有损害的药如黄药子、何首乌、川楝子、番泻叶、五倍子、千里光、柴胡、苍耳子、雷公藤、白癩风胶囊、华佗再造丸、大活络丹等尽量避开或减少用量。

60岁:心气衰
养心血补心气

六十心气衰,心气为忧,心气不足,心神失养,所以忧愁悲伤。特别是60岁后,心脏淀粉样变多见,

大量淀粉样物质沉积与充血性心衰和房颤的发生有关。从60岁开始,也应加强心脏调养,在治疗中加入一些养心血、补心气的药,如在辨证准确的前提下适当加些养心药,同时对心脏有不良反应的药,如麻黄、甘草、当归、含蟾酥、川乌、草乌、附子、雷公藤的中药制剂等考虑替代或减量使用,切记不能超量使用。

70岁:脾气虚
健脾胃补中气

由于心气衰减,心火不生脾土,所以脾胃也随之减弱,在外就可见皮肤枯槁不泽。随着年龄增长,脾脏开始萎缩,脾功能减弱,脂质代谢功能异常。这势必影响免疫功能,加速衰老。到了70岁,要注重脾胃的调理与补养,尽量不用或减量使用药性峻猛或苦寒之品如催吐、泻下药



等。在辨证准确的前提下可适当加入一些黄芪、党参、大枣、白术等以保脾胃之气。另外,可适当服用补中益气丸来补中气。

80岁:肺气衰
补养肺气

由于脾气衰弱,脾土不生肺金,所以,肺气随之衰减。现代研究表明,随年龄增长,肺开始老化,最主

要的表现是肺萎缩。另外,肺泡Ⅱ型细胞萎缩、减少,肺泡壁变薄,肺泡数量减少,毛细血管床大量缺失,呼吸肌老化、肌力减弱,肺通气功能的储备部分受损。

到了80岁,应更加注意补养肺气,调理肺气,在辨证准确的前提下,多从肺经致病方面考虑用药,也许可以收到意想不到的效果。(据《健康时报》)

人为什么会磨牙?

磨牙症是多种因素导致的颌骨肌群反复运动,发病率与性别无关,但随年龄增长会逐渐降低。

磨牙症分为日磨牙症和夜磨牙症,前者是在清醒状态下发生的;后者发生在睡眠状态下。日磨牙患者常在白天注意力集中时无意地咬紧牙关,但不存在上下牙磨动的现象;而夜磨牙发生时,咀嚼肌收缩力量大、持续时间长,严重时会影响正常口腔功能。

磨牙症常由多种因素导致,具体包括:

过度紧张 大多数磨牙症患者均伴有不同程度的焦虑抑郁、恐惧紧张等不良情绪,且程度越高,出现磨牙症的几率越高。

咬合关系异常 错合、缺牙、牙齿缺损或过长、单侧咀嚼等问题将导致咬合关系异常,比如换牙期儿童;为实现有效咬合,患儿会不自觉地进行主动咬合并形成习惯,在睡眠中也会如此。

神经异常 癫痫、阿尔茨海默病等神经系统疾病,某些抗精神疾病类药物可导致中枢神经信息传递异常,造成睡眠中大脑出现轻度觉醒异常,引发磨牙症。

除了上述原因,胃肠功能紊乱、肠道寄生虫感染、过敏性疾病、维生素D缺乏性佝偻病、甲亢等,都可导致磨牙。但具体是哪些因素,临床尚无定论,且迄今为止尚无特效治疗方法。戴磨牙垫是目前唯一一种比较确定的治疗选择。(据《生命时报》)

戒烟可让肺癌患者多活两年

《内科学年鉴》发表的一篇论文提示,在确诊非小细胞肺癌(约占肺癌的85%)后及时戒烟,将有助于提高生存率、降低疾病进展风险。相比于继续吸烟者,戒烟者寿命延长了近2年。

该研究由世界卫生组织国际癌症研究机构学者领衔。研究团队于2007~2016年间招募了517名确诊为早期非小细胞肺癌,确诊前一年内每天至少抽一支烟的参与者,收集了他们的家族史、生活习惯、身体测量数据、个人疾病史、吸烟情况等信息。此后,研究者每年对他们进行随访,直至2020年。随访期间,研究人员记录了他们的健康状况、肿瘤复发和转移,以及是否戒烟。

结果显示,与持续吸烟者相比,戒烟患者的3年生存率、5年生存率分别高出8.3%、12%;戒烟者的总体死亡率降低了33%,肺癌特异性死亡率降低了25%。戒烟者比持续吸烟患者生命延长22.8个月。而且,对早期和晚期肿瘤患者、轻中度和重度吸烟患者,以及接受和未接受化疗或放疗的患者,戒烟的保护作用相似。(据《生命时报》)