

內分泌亂了全身遭殃

女性月經不調；人到中年脾氣變得暴躁；吃得不多却還是逐漸發胖，更甚之出現甲亢、甲減等疾病；孩子不長個……這些究竟是什麼原因呢？這可能都是內分泌失調惹的禍。

內分泌失調的預警信號
容易肥胖 “喝涼水都長肉”，很多人經常發出這樣的感慨。專家指出，這可能與內分泌失調有關，愛吃高熱量、高脂肪的食物，不注意膳食平衡等飲食習慣會對內分泌造成影響。

體內亂長東西 很多女性都有過這樣的經歷，臉上突然冒出很多黃斑、色斑，抹了不少化妝品也無濟于事。其實這不單單是皮膚的問題，內分泌不調也會引起這些癥狀。你知道嗎，內分泌失調，不僅讓你的皮膚變差，還會讓身體中亂長東西。因為內分泌的正常工作有賴於各種激素及神經系統之間的平衡，平衡被打破，內

分泌失調，機體就會長不該長的東西，比如乳房腫塊、子宮肌瘤等。

女人難懷孕 有的女性婚後多年，却懷孕無望。去醫院檢查，醫生告之，先調內分泌。究其原因，是因為內分泌失調，使得大腦皮層對內分泌的調節不靈；或是子宮內膜受損，對女性激素的反應不靈敏，反射性地影響內分泌的調節，降低了受孕成功的機會。

脾氣急躁 脾氣急躁、焦慮易怒、白髮脫髮等，這可能都是內分泌紊亂引起的。不祇是女性，男性同樣會面臨內分泌失調的問題。

孩子不長個 到底是什麼影響了孩子的生長發育？專家指出，矮小是一種複雜的內分泌疾病，與生長激素缺乏或分泌不足、遺傳、營養、代謝、神經、內分泌等有密切關係。

這些壞習慣影響內分泌
很多人內分泌失調都是由不良生

活習慣引起的，做好預防工作，就可能遠離內分泌失調的威脅。

睡前玩手机 睡前兩個小時使用手機、平板電腦等電子產品，會抑制褪黑素分泌，引起失眠，長此以往會引起內分泌紊亂。

營養因素 足夠的營養是人體維持正常生理功能的基本保證，如今許多女性減肥過度，食物攝入量不足，內分泌等問題就會一一出現。

熬夜 人體正常的生理活動在於，體內激素的含量、生物酶的活性在一晝夜、一星期、一個月乃至一年四季中有規律地增減，從而使人的生理活動“準點運行”。而當人們經常晚睡、熬夜時，就有可能導致內分泌失調。

過于緊張、勞累 緊張狀態和情緒變化如果持續存在，不能緩解，會反射到神經系統，造成激素分泌紊亂。

抬腿休息消腿疲勞



無論久坐還是久行，一整天下來，對腿部都是不小的負擔，容易造成血液循環不良，腿部浮腫，十分不利健康。近日，韓國一家媒體介紹了一種“抬腿休息法”，有助消除腿部疲勞，簡便易行，可供參考。

睡前20~30分鐘，躺在床上，將靠墊或枕頭墊在腳下，借助重力，令腿部血液更易流回心臟，加速腿部血液循環，可有效消除腿部堆積的疲勞物質乳酸，放鬆腿部肌肉，有助消除水腫。需要注意的是，墊子的高度宜在5~15厘米，其中以10~15厘米最佳，過高會壓迫大腿根部血管，效果適得其反，尤其是高血壓患者，最好適當降低高度，否則會因血液回流過快，引發頭痛。

年輕人脫髮補維B



脫髮不僅影響外貌，還給患者的心理帶來壓力。與遺傳和體質有關的脫髮在臨床上占70%左右，此時可以通過補充B族維生素改善。此類脫髮多表現為脂溢性脫髮。由於皮脂分泌旺盛，部分人頭髮油膩，長期發展下去則毛髮幹枯無光澤。其病情進展緩慢，多在20~30歲開始發生，表現為毛髮的逐漸稀疏和脫落。男性多從前額兩側開始，逐漸向頭頂延伸。

維生素B₆、維生素B₂和胱氨酸對調節脂肪及脂肪酸的合成、抑制皮脂分泌、刺激毛髮再生有重要作用，年輕人脫髮可適量補充。此外，中醫認為脫髮屬“血虛”，治療以滋陰養血、祛風潤燥為主，可在中醫師或藥師的指導下服用當歸、地黃、山萸肉等。

吃藥偷懶引來潰瘍

據報道，一位男高中生長期服藥時喝水不夠，吃完藥就躺下，最終出現食道潰瘍。在臨床上，也常有人吃藥“偷懶”，引起潰瘍。

如果藥物服用後沒有迅速到達胃部，停留在食道上，會腐蝕黏膜引起潰瘍，嚴重時可導致出血、穿孔，甚至危及生命。膠囊劑型及抗菌藥、安眠藥、解熱鎮痛藥、鐵劑、骨質疏鬆藥等都可能引起潰瘍，因此服用時不能在以下幾方面偷懶。

喝夠水 膠囊、片劑等常見藥物劑型，服用時喝水量應為200毫升左右。如果為省事，祇喝一口水將藥咽下，藥物可能並未到達胃部，停留在食道。服藥喝水量與藥物種類有關。服磺胺類和喹諾酮類抗菌藥、抗痛風藥時，還應適當增大飲水量，以減少副作用。但喝止咳糖漿，服硫酸鋁、鋁碳酸鎂等胃黏膜保護劑後不宜馬上喝水，以免影響藥效。

吃完藥站一會兒 服藥後不宜馬上躺下，應站着或坐着幾分鐘，也可慢慢走動。如果服藥後直接躺下，會增加藥物通過食道的阻力，尤其是平躺，會大大增加藥物“卡在”食道的風險。服藥後也不宜馬上進行劇烈運動，以免影響藥物吸收所需的血液供應。建議服藥後30分鐘左右再躺下或進行較為緩和的運動。

控制每次的服藥量 同時服多種藥或服藥次數太頻繁，也可能給食道帶來負擔，刺激黏膜。建議跟醫生溝通後控制服藥種類和次數，如果服藥不太多但藥片較大，感覺吞嚥有困難，可每次先潤濕口腔後，一片一片地吃。

老年人、長期臥床者、有食道疾病者，更應注意以上問題。如果長期服藥者出現食道劇烈疼痛等癥狀，應及時就診。

肝火旺盛“六看”

肝火旺主要是因為飲食不合理的，肝氣久鬱。人一旦肝火上升，就會出現肝火盛的癥狀。肝火盛的癥狀一般有以下情況：口苦、胸悶、乏力、厭食等情況。具體的原因有很多，需要先到正規醫院檢查才能更清楚。

肝火旺的癥狀一般會表現頭暈、面紅、目赤、口苦、易怒，甚至發狂、夜臥不寧、易驚、暈厥、嘔血等。

看口部 口幹，口苦，口臭，舌苔發厚，牙齦紅腫，這些都是肝火旺的癥狀。

看睡眠 肝火旺時晚上睡覺時

會出現睡眠不穩，多夢，容易被驚醒，失眠。

看脾氣 肝火旺時還容易心煩意亂，容易發怒，控制不住脾氣。

看全身 精神不好，容易瞌睡，頭暈，臉色發紅，身體悶熱，肝火旺的人容易疲倦。

女人肝火旺的癥狀 經期推遲，月經不調，經血量沒有規律等。

小孩肝火旺的癥狀 一般出現在夏天 喜歡蹬被子，有時候還打呼嚕，暴躁易怒。肝火旺還會讓你口幹舌燥、口苦口臭、頭痛頭暈、眼幹、睡眠不穩定、身體悶熱、舌苔增厚等這些癥狀。

老人健康“三寶”

老人身邊常備幾件保健小工具，對健康大有益處。此類保健工具，最好不要過於複雜，操作方便最關鍵。下面推薦幾個比較實用的工具給老年朋友。

按摩器 平時可用來按摩身體酸痛處，可以有效緩解酸痛感。

刮痧板 可以作用于皮膚、經絡、穴位和病變部位，把阻滯在人體內的病理代謝產物通過皮膚排泄出來。配合刮痧油等來加強效果更佳。有出血、危重病癥的患者慎用。

足浴桶 腳是人的第二心臟。每晚準備一深桶水，以水能浸到小



腿一半以上為原則。泡腳水不能太熱，否則，容易引起心、腦、腎臟等重要器官供血不足，還會使角質層乾燥、皸裂。泡腳時間掌握在20分鐘左右。

放屁臭防大腸癌

為什麼大腸癌發病率有如此快的增速呢？人們熟悉的解釋是：高蛋白、多脂肪、少谷物、少蔬果的膳食模式導致大腸癌的高發。

在傳統飲食習慣下，食物經過消化和吸收，通過小腸進入大腸後，蛋白質和脂肪殘餘是少量的，這些少量殘餘在腸道菌群的作用下還可繼續合成人體必需物質，如維生素B族、維生素K和一些非必需氨基酸，這些都是有益健康的。

但是，如果動物性蛋白質和脂肪的攝入量增加太多，超出了小腸消化吸收的能力，進入大腸的就不再是少量殘餘了。在大腸這個“發酵罐”中，過多的營養物質會導致菌叢失調，並將那些富餘的營養大量合成胺類物質，胺即致癌物。

胺，或為液體，或為揮發性氣體，十分臭。所以，有些時候人們吃得太多太好，腸道負擔太重，就會放臭屁。放臭屁，不僅是難堪的事，還是一個危險信號。

3種食物越新鮮越糟

人們大都喜歡把鮮嫩油綠的蔬菜買來後趁新鮮烹調食用，認為這樣做的菜對人體健康有益。其實，新鮮並不一定意味著更有營養。科學家研究發現，很多蔬菜存放一周後的營養成分含量與剛採摘時相差無幾，甚至是完全相同的。

據美國一位食品是否學教授發現，西紅柿、馬鈴薯和菜花經過一周的存放後，它們所含有的維生素C有所下降，而甘藍、甜瓜、青椒和菠菜存放一周後，其維生素C的含量基本沒有變化。經過冷藏保存的卷心菜甚至比新鮮卷心菜含有更加豐富的維生素C。

所以，生活中我們切不可為了單純追求蔬菜的新鮮，而忽視了其中可能存在的有害物質。對於新鮮蔬菜我們應適當存放一段時間，等殘留的有害物質逐漸分解減弱後再吃也不遲；而對於那些容易衰敗的蔬菜，也應多次清洗之後再食用。

新茶 從營養學角度來講，最新

鮮的茶葉其營養成分不一定最好。因為所謂新茶是指採摘下來不足一個月的茶葉，這些茶葉因為沒有經過一段時間的放置，有些對身體有不良影響的物質，如多酚類物質、醇類物質、醛類物質，還沒有被充分氧化。如果長時間喝新茶，有可能出現腹瀉、腹脹等不舒服的反應。太新鮮的茶葉對更年期病人來說更不好，一些患有胃酸缺乏的人，或者患有慢性胃潰瘍的老年患者也不適合喝新茶。新茶會刺激他們的胃黏膜，產生藥物腸胃不適，甚至會加重病情。

鮮海蜇 海蜇含有五種色胺、組織胺等各種毒胺及毒物肽蛋白。人食用後易引起腹痛、嘔吐急診等中毒癥狀。因此，鮮海蜇不宜食用，必須經鹽、白礬反復浸漬處理，脫去水和毒

益生菌治花生過敏

澳大利亞墨爾本默多克兒童研究所研究人員發現一種特殊類型的益生菌，可以為對花生產生致命過敏的人們提供治療。

研究人員給60位對花生過敏的兒童分發了一種益生菌，有的益生菌伴有小劑量的花生蛋白，有的伴有安慰劑。研究負責人唐米米教授稱：結果顯示，80%分到花生蛋白和益生菌的兒童接受花生後沒有任何過敏癥狀。在28位分到花生蛋白和益生菌的兒童中，23位在研究完成後可以吃花生。這一療效持續了2~5周。在研究中使用的這種益生菌類型為鼠李糖乳杆菌。

食物過敏現象如今日益增多，過去20年，花生過敏現象增加了350%，成為食物過敏最常見的死因。澳大利亞最近的一份研究發現，12個月大的嬰兒中，10%的嬰兒對花生過敏，嬰幼兒中，3%的人對花生過敏。研究人員稱這一研究是第一例隨機安慰劑對照試驗，對一種新型益生菌進行評估。

了解體質輕鬆減肥

有些人想減肥却總不得要領，費了很大的勁不見效果，其實，想減肥首先要了解自己的體質，然後選擇針對性的減肥方法，這樣才會收到效果。下面就針對肥胖體質給出相應的減肥方法。

循環代謝緩慢 過量攝取鹽份，是造成體內積水危機的原因之一。

因為天生循環代謝的功能就比別人差，身體更容易出現水腫的問題，以至于使身材看起來較為腫脹，除了減少熱量攝取之外，也不可食用高鹽分及腌制加工食品，以免使水腫狀況加劇。另外，利用溫水浴刺激血液循環，提升新陳代謝效率。

內臟油膩膩 高熱量食物是造成臟器周圍油質過多的主因。

脂肪過多就會堆積在血管內及臟器周圍，引起心血管疾病及脂肪肝問題。之所以會在體內積存過多脂肪，最大的原因就是攝入過量卡路裏，因此想避免成為內臟油質過多的小腹婆，平時最好採取低熱量的飲食方式。

脂肪細胞無限擴張 高熱量及澱粉類食物害你體內肥滋滋。

想擺脫一身肥肉，一定要減少攝取含有高熱量的脂肪及碳水化合物，平時應該減少食用米、面及麵包類等澱粉類的食物，尤其熱量高的奶油更應避免。



性黏蛋白後，方可食用。

鮮咸菜 新鮮蔬菜都含有一定量無毒的硝酸鹽，在鹽腌過程中，它會還原成有毒的亞硝酸鹽。一般情況下，鹽腌4小時後亞硝酸鹽開始明顯增加，14~20天達到高峰，此後又逐漸下降。因此，要麼吃4小時內的咸菜，否則宜吃腌3天以上的。亞硝酸鹽可引起青紫等缺氧癥狀，還會與食品中的仲胺結合形成致癌的亞硝胺。