

懷孕間隔少于1年 骨質疏鬆風險加倍

據報道，美國研究發現，婦女的懷孕間隔期如果少于1年，日後患上骨質疏鬆的風險將是懷孕間隔期較長女性的4倍。

《歐洲更年期雜誌》發表的一份研究報告建議，婦女的懷孕間隔期維持在2年，有助降低患上骨質疏鬆的風險。

研究人員對兩組停經婦女的生育記錄進行比較，一組有239名婦女患有骨質疏鬆，另一組有298名婦女沒有患骨質疏鬆，他們發現懷孕間隔期不超過1年的婦女患

上骨質疏鬆的風險，為懷孕間隔期超過一年者的4倍。研究人員也表示，在27歲以前首次懷孕的婦女，面臨骨質疏鬆的風險也會更高。

撰寫報告的美國康涅狄格州耶魯醫學院研究員艾爾索伊表示，許多研究報告已證明懷孕與婦產科病史，包括以母乳哺育及首次懷孕年齡等相關因素，都對停經後骨質疏鬆有直接影響。他說：“根據我們的研究結果，我們認為婦女生了一個孩子後，應該等上2年才再次懷孕。”

女性在懷孕期間會釋放大量鈣質，其中一部分是給了胎兒。俄亥俄州凱斯西儲大學的醫生劉·詹姆斯指出，一般女性產後要補充鈣質，必須等到寶實斷奶後、以及再次懷孕前的這段間隔期。如果生育兩胎之間的時間只有1年，恐怕時間不足以讓母親的骨密度恢復正常水平。

丹佛科羅拉多大學醫學院婦產科主席桑托羅說，懷孕間隔期短的女性可通過服用鈣片與維生素D，或進行負重運動來改善骨質質量。

胃口大開 警惕疾病



生活中，很多人把能吃喝當成身體健康的標志，認為只要胃口好，就會身體倍兒棒。然而實際情況并非如此，因為有些疾病的癥狀恰恰是“胃口好”，要提高警惕。

糖尿病

有些人原本食量正常，到了35或40歲左右，突然變得食欲旺盛，容易餓，但體重却隨着進食的增多而減輕了，總是大量喝水，頻繁上廁所，這可能是患了糖尿病，要提高警惕。

控制肥胖是預防糖尿病的關鍵，特別要關注腹部脂肪，因為腹部減肥能大大提高糖耐量。此外還要控制高血壓，定期做血糖檢查，有糖尿病家族史的高風險人群，30歲以後要每3年測1次血糖，一般人群45歲以後每3年測1次血糖。

甲亢

近期内忽然出現食欲旺盛，總感到疲勞、乏力、怕熱、易出汗，且容易情緒激動，這可能不是簡單的吃多了那麼簡單，有可能是甲狀腺在作祟。若同時有眼球飽滿且微微向外凸的現象，更要提高警惕。甲亢也叫甲狀腺功能亢進，是甲狀腺激素分泌紊亂而造成的新陳代謝加速現象。這會讓身體消耗過量，總是處於“饑餓”狀態，導致胃口大開。

研究認為，甲亢主要由遺傳，有應激因素參與而發病。預防甲亢應注意飲食有節、起居有常、不妄作勞、情志愉悅、適量運動，增強免疫力。

十二指腸球部潰瘍

該病主要是胃酸、胃蛋白酶侵襲球部黏膜，前者攻擊力超過後者防禦力所致。患者多在空腹時疼痛，進餐後緩解。這是因為進食會稀釋過量的胃酸，減緩疼痛，從而導致食量增加。這類人應加強營養，選用易消化、含有足夠熱量、蛋白質和維生素豐富的食物，如稀飯、細面條、豆漿、雞蛋、瘦肉、豆制品新鮮蔬果等，以增強機體抵抗力，幫助修復受損組織和促進潰瘍愈合。泛酸多的患者應少喝牛奶，不吃油膩刺激，過硬過熱過熱性食物，以免加重胃腸道負擔，損傷潰瘍面。甜食會促進胃酸分泌，要節制。

向心性肥胖

有的患者食欲亢進，面部胖如滿月，胸腹部脂肪堆積，四肢却不肥胖，有時反而消瘦，與肥胖的軀幹形成鮮明對比。這種肥胖也叫中心型肥胖，典型特點是脂肪沉積以心臟、腹部為中心發展。這是由皮質醇分泌亢進而引起的代謝性疾病。患者的“好胃口”是超過身體所需的，因此導致肥胖。此類人群飲食宜清淡，多做太極拳、步行、游泳等不太劇烈的有氧運動，保持作息規律。

下丘腦綜合徵

這是由於腫瘤、外傷、感染等多種因素累及到下丘腦區域而導致的內分泌代謝功能紊亂癥狀。

下丘腦既是人體的植物神經中樞，也是功能複雜的內分泌中樞，與垂體功能、性腺活動、體溫調節、食欲控制及水的代謝均有極密切關係。起病表現以肥胖和嗜睡為多見，還會出現頭痛、視力減退、尿崩、性功能紊亂等。出現上述癥狀表現時，應提高警惕，及時就醫，盡早排查治療，以免延誤病情。

古人養生經 保健很靈驗



現在很多人都越來越注重養生，但是往往不得其法，效果不明顯。其實，現代人不妨參考一下古人的養生方式，結合自己的實際情況來保健。

經常梳頭腦神通 兩手五指分開并屈指伸入頭髮間，從前額沿頭頂至後腦循環往復按搓頭部，每次梳頭十次至百次。動作輕柔，或用木梳每日梳頭3-5遍，每遍60-100次，可以疏通頭部經絡。常梳頭可刺激頭部經絡，引氣血下行，有助於緩解高血壓、腦動脈硬化等，又能引氣血上行，治療腦供血不足。

面宜多擦氣血平 經絡系統中很多都起於頭面部，擦面可疏通經絡。每天清晨，將兩手搓熱，以中指沿鼻部兩側自下而上，帶動其他手指，擦到額部向兩側分開，經兩頰而下，像洗臉一樣，擦10餘次。這樣能使面色紅潤，少生皺紋，防止面部神經麻痺，還可以消除疲勞，振奮精神，有助於改善面部尤其耳部的末梢血液循環狀況。

目宜常運眼不花 眼球轉動，中醫稱為運睛。閉上眼睛，眼球自左向右轉動6-10次，然後再自右向左轉動6-10次。眼球轉動要慢，然後閉目片刻，再睜開眼睛即可。眼球轉動時速度要均勻，每個轉動方向可做2-4個節拍。此法對於有眼花、眼疾的中老年人十分合適，常做能年老目明、看事物清晰。

背宜常捶陽氣旺 人體背部有豐富的臟腑腑穴，捶背可刺激背部皮膚、皮下組織的穴位，通過經絡的傳導，增強經絡系統的功能，改善免疫機能，增強抗病能力；捶背還可舒筋活血，使肌肉放鬆，促進血液循環，加速背部皮膚新陳代謝。捶背手法要均勻，着力要有彈性，輕拍輕叩，每分鐘60-100下，每日1-2次。不過，有嚴重心臟病的患者，捶背須謹慎。

腹宜常摩易消化 腹為胃腸等臟器所在，常做腹部按摩有利于消化。仰臥在床上，兩腿伸直，腳尖朝上，兩手搓熱後疊加在一起，用掌心在以臍部為中心的腹部，順時針方向按照小圈、中圈和大圈的輪廓，各按摩12次。這樣能健脾胃、助消化，久練對腎虧乏力及便秘均有療效。

谷道常提防痔瘡 谷道指肛門，平時有意識提肛門，可防痔瘡、肛裂等疾病。站立或躺在床上均可，在吸氣時稍用力，提起并緊縮肛門連同會陰上升，稍停頓一下，再放鬆、呼氣。反復做5-7次。

肢體常搖筋骨壯 兩手握拳，連同兩肩，向前輪轉胳膊，先由裏向外下方轉，再由外向裏上方轉，再換一祇胳膊按同樣方法輪轉，各20次；坐，提起左脚向前緩緩伸直，腳尖向上，當快要伸直時，腳跟用力向前下方蹬一下，做5次後，再換右腳做。此方法能舒展四肢關節，對中老年人預防肩周疾病，提高身體機能具有益處。

足心常擦心清淨 泡洗雙腳後，用右手握住右腳趾，用左手摩擦右腳的涌泉穴及附近的足心，直到足心發熱為止。再將足趾稍稍轉動，然後放開雙腳，向上、向後盡量翹起足趾，再收縮足趾，換這樣反復做10次。右腳著地之後，換左腳。經常按摩涌泉穴可以降虛火，緩解頭昏、頭痛、目眩、咽痛，還可緩解失眠及足部萎縮、麻木等。

子宮肌瘤日常保健

子宮肌瘤是一種常見的婦科疾病，對女性朋友的身體有很大的影響。所以我們在平常生活中注重子宮肌瘤的保健。具體來說，該如何做好子宮肌瘤的保健呢？

子宮肌瘤的日常保健要點 防止過度疲勞，經期尤須注意休息。

多吃蔬菜、水果，少食辛辣食品。

保持外陰清潔、乾燥，內褲宜寬大。若白帶過多，應注意隨時衝洗外陰。

確診為子宮肌瘤後，應定期到醫院檢查。

避免再次懷孕。子宮肌瘤患者做人工流產後，子宮恢復差，易引起長時間出血或生殖器官炎。

不要攝取額外雌激素，絕經後尤應注意，以免子宮肌瘤增大。

4種食物不利于子宮肌瘤

康復

紅棗 紅棗味甘性溫、歸脾胃經，有補中益氣、養血安神、緩和藥性的功能。但紅棗的補血功能可刺激子宮肌瘤的生長，加快子宮肌瘤的生長速度，因此子宮肌瘤患者不宜食用。

花生 花生中的維生素K有止血作用，對多種出血性疾病都有良好的止血功效。但子宮肌瘤患者却不宜食用，維生素K的止血、凝血功能可能會造成子宮肌瘤內部發生凝血，致子宮肌瘤缺血壞死。

桂圓 桂圓有補氣養血的功效，可增加子宮肌瘤的血流量，為其生長提供更多的營養物質，加速肌瘤的生長，加重患者病情。

阿膠 有補血滋陰、潤燥、止血的功效，為防止子宮肌瘤發生缺血壞死，患者應當禁食。

濕巾祇能擦一個地方

據報道，科學家提醒人們，在家裏或醫院使用的濕巾很可能是在傳播細菌，而不是消滅細菌。

英國卡迪夫大學的一項研究發現，濕巾會引發醫院病房內超級致命病菌的傳播。研究人員稱家裏用的清潔濕巾也有可能增加細菌傳播的風險，它會把細菌從一個地方帶到另一個地方，并指出傳播風險最大的地方就是衛生間，尤其是那種同時用來擦拭洗滌槽和臉盆的濕巾。而英國大多數醫院在控制疾病感染時，也會用臨床清潔濕巾清理病房。

這項研究在同類研究中尚屬首次。研究人員對7種市場在售的濕巾進行了細菌清潔效果測試，發現僅用濕巾擦10秒并不能去除醫院病房用品表面的細菌。研究人員表示，事

實上，濕巾在每次擦拭時都會把最常見、也可能是最致命的傳染病菌從一個地方帶到另一個地方。

該研究結果已在《美國感染控制雜誌》上發表。該研究報告的第一作者讓·伊夫·梅拉德教授說：“這是第一個針對醫院最常用清潔濕巾的清潔效力做的研究。我們發現很多濕巾并不能起到清潔作用，清潔效果也差別很大。”許多被測試的濕巾都會在連續擦過3個物體表面時傳播大量細菌。

梅拉德教授說道：“我們的實驗結果表明盡管清潔濕巾可以去除超級細菌，但它們擦拭不同物體時也會立刻傳播細菌。”他說應該讓醫院員工知道，一塊濕巾祇能擦一個地方，不要清潔其它地方。而在家裏使用濕巾時也應如此。

情緒異常需補維生素

你知道嗎？除了疾病、體質、生活或工作上的壓力等因素外，缺乏維生素也可能是導致情緒不好的罪魁禍首。

脾氣暴躁、喜怒無常——缺維生素B1

維生素B1被稱為精神性維生素，它對神經組織和精神狀態有一定影響。如果人體缺乏維生素B1，就可能變得脾氣暴躁、喜怒無常。

所以，平時不要總吃細糧，調劑着吃點粗糧，如燕麥、小米、苦蕎、全麥面包等等，這些都是富含維生素B1的食物。此外，盡量少喝酒，最好不喝酒，也能減少維生素B1的流失。

情緒激動、困倦急躁——缺維生素B6

維生素B6參與色氨酸、糖和雌激素代謝，其中，它對女性的作用尤為明顯。如果攝入不足，就容易情緒激動、困倦和急躁。可是很多人不但沒有意識到這些，還因為種種原因主動放棄了維生素B6的補充。

想要改善現狀，那麼就多吃點谷物和蔬菜吧，譬如大豆、花生、甘藍菜等。同時，千萬別怕吃肉會破壞你的身材，因為羊肉、牛肉、豬肉都是天然的維生素B6補充劑。

反應遲鈍——缺維生素B12

維生素B12負責核酸和氨基酸代謝，同時也管理着人體神經系統的完

整性。一旦缺乏，可能會讓你覺得腦子木，甚至有點反應遲鈍。

你不妨先用食物喂飽你的大腦，如多吃動物的肝臟、紅色的肉、蛋、奶等。這都會給大腦提供充足的能量，你也不用再疑心大腦是否出問題了。

困倦疲乏、抑鬱不安——缺維生素C

維生素C具有能提高機體免疫力，緩解緊張情緒的作用。生活在現代社會的上班族，容易受到抑鬱、灰心喪氣、疲乏不安等負面情緒的困擾，多吃含有維生素C的食物能幫助改善精神狀態。而且，人們常常強調在考試前多吃含有維生素C豐富的蔬菜水果，也是這個道理。

一般來說，蔬菜、水果中都含有大量的維生素C，如鮮棗、柚子、綠花菜、柿子椒等。若不愛吃水果或偏食者，也可以選擇口服維生素來補充，保持每天100毫克的量即可。

心情低落、緊張焦慮——缺維生素D



維生素D在預防骨質疏鬆、多種癌癥和自身免疫疾病方面非常重要。不過研究顯示，它還能減輕季節性抑鬱，若缺乏維生素D或葉酸，則可能造成焦慮、緊張、心情低落等狀況。

譬如在日照較少，或是陰雨連綿的天氣裏，都會導致維生素D不足，人們容易感到焦慮、疲憊和傷感。建議補充富含維生素D的強化食品，如牛奶和酸奶，或曬曬太陽。

當然，情緒不好的原因有很多，并非每個人都是因為缺乏維生素，需經由醫師進一步診斷。但是，我們日常飲食要注意營養的均衡攝取，不要因喜好或減肥而偏食。同時，為了減少維生素流失，最好不要過度烹飪。