

五大“生命腺”影響一生健康

人體分布着許多腺體，主管不同的內分泌“領域”，調節人體的生理功能。甲狀腺是“發動機”，調節生長、發育和代謝；胰腺是“酶工廠”，分泌各種酶幫助消化，同時分泌胰島素；前列腺是男性的“幸福腺”，參與性激素和精液的生成，並控制排尿；乳腺是“母愛腺”，能够在催乳素的作用下分泌乳汁；男女都有的性腺（睪丸或卵巢）則是“繁衍腺”，生成精子或卵子。這些猶如人體的“生命腺”，出一點毛病就可能影響一生健康。下面讓專家教你好好保養這些“生命腺”。

甲狀腺 甲狀腺被譽為“身體的發動機”，它能合成和分泌甲狀腺素，控制人體新陳代謝的速度。多項研究顯示，女性患甲亢的幾率是男性的6倍，且發病年齡早。此外，幾乎每6名女性就會有一個患甲減，且在35歲以後高發。碘攝入過量會影響甲狀腺健康。另外，甲狀腺對放射線比較敏感。因此，人們要盡量吃得清淡，少接觸輻射大的物品，用電腦的時間不要太久，同時要注意裝修材料安全。城市女性、有甲狀腺癌家族史及沿海地區居民，每年至少體檢1次。

乳腺 乳腺能分泌乳汁、哺育後代。有資料顯示，乳腺癌已位列城市女性惡性腫瘤發病率第一位。預防乳腺疾病，首先要少吃高脂肪食物，多吃蔬果、豆制品；其次文胸不要過緊，每天佩戴不超過10小時；第三要避免長期服用雌激素或使用含雌激素的化妝品；第四是20~35歲女性每1~2年做1次婦科檢查，35歲以上每年體檢1次，40歲以上應在

月經結束後1周左右自檢乳腺，發現乳腺有異常改變，應及時就診；最後女性要適齡婚育，並堅持哺乳。

胰腺 胰腺分泌的胰液中有各種消化酶，同時它還能分泌調節血糖的胰島素。急性胰腺炎是常見胰腺病。建議40歲以上人群以及有糖尿病、胰腺炎病史者，至少每年到醫院進行檢查；若出現腹部不適或中上腹部疼痛、黃疸、背痛、脾腫大等癥狀時應該馬上就醫。保護胰腺，最重要的是避免暴飲暴食，不吃或少吃油膩食物，減少飲酒。預防“三高”（高脂血癥、高鈣血癥和高血糖）也能降低患胰腺病的風險。

前列腺 前列腺中的腺液是精液重要組成部分。據統計，超過1/4的男性，一生中至少會被前列腺炎困擾一次。如果出現尿頻、尿急、尿痛、排尿不暢、耻骨、會陰等區域疼痛，或有射精不適等，可能與前列腺炎有關。要保護前列腺，男人50歲後應定期做前列腺檢查；上班族每坐40分鐘起身活動一下，經常變換坐姿；性生活要適度。多吃粗糧和富含纖維的食物。老年人出現小便變細等現象時要及時就診。

性腺 睪丸和卵巢分別是男性和女性的性腺，能生成精子或卵子，繁衍後代。

睪丸是男人的“命根子”，能產生精子和雄激素。出現睪丸增大和疼痛現象，可能與感染、性行為不當有關。前者可通過抗感染治療，後者則需適度、規律性生活。保護睪丸健康，需要注意一些生活細



節。首先，睪丸對溫度要求很高，它最喜歡的溫度是35℃，因此男性，尤其是未婚育的要少泡熱水澡、蒸桑拿等。其次，男性要少坐沙發，穿着寬鬆透氣的褲子，給睪丸創造輕鬆的環境。再次，洗澡時可將水溫調至35℃左右，用噴頭自下而上衝洗睪丸，給它做個舒適按摩。

卵巢能維持激素平衡，使女人面部皮膚光潔、腰身苗條。正常女性的卵巢功能在45~50歲左右開始衰退，但有些女性會提前出現早衰。為避免卵巢功能早衰和其他卵巢疾病，女性每年要體檢1次，尤其是發現自己月經量減少或突然停經，應及時看醫生；其次要保證良好的睡眠，科學減肥，均衡營養，多運動。再次，在電腦前每坐50分鐘，要離開座位休息10分鐘；最後，月經期間多吃含鐵多的菠菜、動物內臟等，以保證卵巢的需求。

吃南瓜子四大好處



南瓜子是一種很常見的食物，也很多人喜歡吃南瓜子。其實，南瓜子的營養和功效也是很多。下面一起來了解一下南瓜子的營養價值和吃法。

南瓜子的營養價值

南瓜子保護男性前列腺 美國研究發現，每天吃上50克左右的南瓜子（相當于20~25個瓜子，平均重量68毫克），可較為有效地防治前列腺疾病。這是由于前列腺的分泌腺素功能要靠脂肪脂肪酸，而南瓜子就富含脂肪酸，可使前列腺保持良好功能。所含的活性成分可消除前列腺炎初期的腫脹，同時還有預防前列腺癌的作用。但有些頑固的患者因為前列腺增生過于嚴重的，比一般的腺體大12倍以上的，服食沒什麼效果，建議手術切割比較好，以免引發前列腺癌變。

南瓜子有助改善精子質量 專家指出，這是由于南瓜子中含有大量的鋅。從西醫角度來說，多吃含鋅豐富的食物不僅對前列腺有好處，還可以增加精子數量；而從中醫角度來說，含鋅豐富的食物具有補腎的作用，有助於提高男性生育能力。除瓜子外，榛子、花生等堅果含鋅也比較豐富，可以在很大程度上改善精子質量。

南瓜子有助降壓 南瓜子含有豐富的泛酸，這種物質可以緩解靜止性心絞痛，並有降壓的作用。每日去殼嚼食生南瓜子90克，分早、中、晚三次服。一周為一個療程，可連續服2~3個療程。中老年男性在前列腺肥大（增生）尤于失眠體質會極速下降，出現後頭疼（失眠、夜尿頻多引起的），耳鳴，面部疼，臉部跳動，食用白瓜子後可感尿急、尿頻、尿痛及尿失禁等癥狀減輕，夜尿減少。

南瓜子防治牙齦萎縮 南瓜子仁富含對牙齦和牙槽骨非常重要的兩大類營養物質。一是含有大量的磷，每100克南瓜子仁含磷1159毫克，老年人牙槽骨萎縮與磷流失有關；二是富含胡蘿卜素和維生素E，這兩種物質能够直接滋養牙齦，預防牙齦萎縮。

南瓜子健康吃法

吃南瓜子最好用手剝着吃，不要用牙嚼，如果用牙嚼，大量唾液會粘在瓜子皮上而丟失。唾液除了具有濕潤與溶解食物，使之易于吞咽，以及清潔和保護口腔的作用外，還有滋養腎精之功。因此，要少用牙齒嚼瓜子。上了年紀容易牙齦萎縮，常吃南瓜子還可以改變這一現象。

食用時最好將南瓜子研磨成粉末食用，每日吃一小勺約30克，效果更佳。另外，南瓜子還是富鉀食物。富鉀食物能助您腿部肌肉伸展并預防腿部抽筋。

九類人家中要常備酸奶

乳糖不耐受者 牛奶中的乳糖是導致喝牛奶腹瀉的“元凶”。在牛奶發酵成爲酸奶的過程中，乳糖部分變成乳酸和其他有機酸，因此會減少“乳糖不耐受”的問題。另外，乳酸菌本身也會產生大量的“乳糖酶”幫助人體消化乳糖。所以，乳糖不耐受的人最適合喝酸奶。

糖尿病患者 有研究表明，喝酸奶不但可以提升人體維生素D水平，從而調節免疫，促進對血糖的控制，還能提高脂聯素水平。脂聯素是由脂肪細胞分泌的一種激素，具有抵抗炎癥的作用，還可以調節血糖代謝。因此，糖尿病人可以每天喝半斤無糖酸奶，擔心血脂高可以喝低脂酸奶。另外，酸奶的血糖反應較低，搭配穀物類食物一起食用，可以降低混合食物的血糖反應，利于血糖的控制。

高血壓患者 研究表明，適量攝入乳制品有利于高血壓的防控，低脂乳制品以及發酵乳制品有利于預防腦卒中。事實上，酸奶比牛奶的健康作用更加肯定。即便沒有活菌到達大腸，其中的營養素對於控制血壓也非常有益。動脈硬化、高血壓的人都適合喝酸奶。

服用抗菌素的人 抗菌素會引起腸道菌群紊亂，也會降低免疫力，因此服用抗菌素的人

應該經常喝酸奶來調整菌群平衡，保護人體抵抗力。在停藥之後，繼續喝一段時間酸奶，可以大大減輕抗菌素的副作用，恢復人體正常菌群平衡。

骨質疏鬆患者 牛奶經過發酵以後，其中的鈣、磷溶解度提高，吸收率更有改善。有研究證實，酸奶是天然食品中鈣吸收率最高的一種，尤其適合骨質疏鬆患者。

消化不良的人 和普通牛奶相比，酸奶中的蛋白質更易吸收，發酵後產生的乳酸還能抑制有害微生物的繁殖，促進胃腸蠕動和消化液的分泌，提高多種礦物質的吸收率，特別適合消化不良者、老人和兒童食用。

經常便秘的人 酸奶含有大量活性乳酸菌，能够有效調節體內菌群平衡，促進胃腸蠕動，從而緩解便秘。空腹時喝能更好地促進排便。

免疫力低下的人 研究證明，攝入酸奶可以激活全身的免疫系統功能，並能够抑制腫瘤。

口臭的人 有研究顯示，有口臭的人，每天喝無糖酸奶，連喝六周，癥狀就會得到改善。這主要是酸奶中的益生菌在腸道發揮作用，酸奶中的維生素D也有殺滅胃腸內導致口臭細菌的作用。值得注意的是，含糖酸奶的殺菌效果會大為下降。

男人刮胡子頻率影響壽命

據報道，據英國一項研究顯示，針對中年男子進行調查發現，男士們是否每天刮胡子竟會影響壽命，且不是每天刮胡子男士們罹患心血管疾病的機率比每天刮胡子的人還要高。

根據英國布里斯托爾大學的研究團隊，對2438名的中年男子進行觀察，分析刮胡子和心臟冠狀動脈疾病與中風的關聯。研究人員指出，在這項為期20年的研究中，已經有835人死亡。

而總體來看，不是每天刮胡子的人已有45%逝世；至少每日刮一次胡子的人則有31%辭世。結果顯示不是每天刮胡子者的死亡風險較高，但是否與他們有無吸煙或生活習慣較差有關。社會醫學系的亞伯拉罕教授說，不常刮胡子者死亡率較高，可能是抽煙和一些社會因素



所造成，但是也有小部分是受荷爾蒙影響。

根據研究結果顯示，不是每日刮胡子者大多未婚，且多為藍領階級勞工；發現他們享受性高潮的次數較少，身材較矮小，而且易患心絞痛等。

此外，有研究發現，時裝模特兒專利的“貓步”，有強腎增強性功能的作用。也有中醫專家指出，走“貓步”的時候，除了能增強體質、緩解心理壓力外，因為姿勢上形成了一定幅度的扭轉，不但可以使肌肉保持張力，還能改善盆腔的血液循環。

新材料促傷口愈合

糖尿病患者往往存在傷口愈合慢的問題，且非常容易發生感染。據美國《科技日報》報道，埃及亞歷山大大學的科研團隊開發了銀離子敷料的方法，它能够促進糖尿病患者傷口愈合，降低受感染風險。

這種敷料由成本低廉的醋酸纖維素制成的納米纖維材料組成，這些纖維經過防靜電處理，添加進銀納米粒子；在發揮銀離子良好抗菌特性的同時，又不會產生金屬中毒現象。由于這種材料可以滲透進液體和空氣，使得傷口愈合時皮膚能够輕鬆呼吸，因此起到了良好的保護作用。在實驗室對糖尿病小鼠的開放性傷口進行測試時結果也較好。

這項發表在《國際納米顆粒雜誌》上的研究成果認為，這種新型納米纖維敷料既能起到非常好的抗菌保護作用，又可以加速皮膚組織膠原蛋白的生成，有利于糖尿病患者的皮膚恢復正常功能。

五招對抗嘴唇幹裂

進入秋天，氣溫逐漸下降空氣也越來越乾燥，好多人嘴唇又像往年一樣開始幹裂、裂口、脫皮，甚至有人因此而引發唇炎和疼痛。這該怎麼辦？下面給大家介紹5個改善嘴唇幹裂的小妙招。

多喝水，多吃蔬果 嘴唇幹裂很多時候是因為缺乏水分，多吃新鮮蔬菜和水果可以補充人體所需的維生素B₂和維生素A，能够迅速緩解因缺乏維生素而引起的嘴唇幹裂。

睡前養護 睡前除了要塗上潤唇膏滋潤唇部以外，必要時還可以做唇膜保養唇部肌膚。在雙唇上塗上蜂蜜、橄欖油或凡士林，再用保鮮膜包住，最後用熱毛巾熱敷幾分鐘即可。

清晨護唇 早上洗臉後用濕潤的化妝棉將夜間唇部的殘留物清理幹淨，再塗上潤唇膏，讓雙唇從清早開始就得到足够的滋潤。

不要舔嘴唇 很多人都有在嘴唇乾燥時舔嘴唇的習慣，但這不但不能使嘴唇更濕潤，還會使得嘴唇更感乾燥，還很可能會導致唇角發炎或是刺激性皮炎。

修剪唇皮 如果出現已經翹起的唇皮，千萬不要用手撕或者用牙咬，這樣很可能會撕裂嘴唇，導致疼痛、流血甚至感染。對着鏡子用幹淨的小剪刀剪掉即可。

八類人易患白癜風

白癜風是病因較復雜的皮膚疾病種，許多原因都可能誘發此類疾病產生，日常生活習慣、工作環境、個人健康都與此類疾病有着密切關係，經多年研究發現，生活中容易患上白癜風的人分別是：

皮膚病患者，如全身性紅斑狼瘡，或由于慢性病引起的，如糖尿病、肺結核、梅毒等；有些皮膚病與免疫障礙或接受免疫抑制治療有關，這種病人由于抵抗力低，較易發生帶狀疱疹、脫髮、座瘡等。

接觸過敏源，經常容易引起皮膚病變的過敏源有植物類如毒性長青藤、橡樹、漆樹等；還有花粉、食物、化妝品、清洗劑等。

皮膚疹也有可能是由于使用如維生素、輕瀉劑、抗生素、磺胺類藥物引起。

與職業有關的皮膚病多見于因接觸化學物質而致的疾病，如氯化物瘡瘡、麥粉濕疹以及與屠宰業有關的急性傳染病如炭疽、馬鼻疽等。

有些皮膚病多發生于某特定地區，如皮膚爬行疹多流行于熱帶。

長期生活在擁擠、不潔環境的人易患衣虱病、常與有頭虱、陰虱和夜裏瘡的人密切接觸、易受傳染。

長時間在寒冷或酷熱的天氣下從事戶外活動，常會引起皮膚癢狀。

身體素質較差，容易被多種細菌感染的人，此類人群的自身免疫力差，患上白癜風的幾率要高于健康人。