

关心她健康



第十八期

和“大姨妈”做朋友 经期前后这样调理气色美

□ 林清清 查冠琳

大家常把月经称作“大姨妈”，其实这说明应该与月经成为知己知彼的好朋友。如何利用好这个女性特有的生理周期，适时进行调理，让身体机能的运作更顺畅？广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红表示，月经是否规律，是女性气血是否通畅、内分泌功能是否正常的一个标志。我们可以通过月经的规律、状态，来判断身体气血和内分泌的情况。注意经期前后不同时期的保养，也有利于气血的更新。

经前“疏泄”：需防大怒

女性从性成熟之后，每个月来月经，子宫内膜剥脱，下一个月就会有一个全新的气血状态。闫玉红表示，从上一次月经结束开始，气血慢慢积聚。到了经前，气血达到饱满状态。此时身体会出现很多胀满现象，如乳房胀满、头胀、下腹部胀满等不适。因此，经前应保持“通畅”“疏泄”的状态，任何瘀阻都会使瘀血停留在子宫里。经前与经期，都要注意防止受寒、大怒、过度劳累和熬夜，不要加重淤堵。

闫玉红表示，大怒会引起肝气上逆，淤阻血液的流动。“在临床中，我发现很多女性，如果在月经期大怒的话，月经容易戛然而止，其实就是变成了淤血淤积在体内，如果后面没有好好调理，就容易留下病根。”

经期防寒：保暖小腿和后背

防寒是很多现代人容易忽视的问题。“现在女孩子来月经普遍偏早，因此从小就要有保暖意识，尤其月经期间不要受寒。”闫玉红表示，防止受寒包括饮食和起居两方面。

“夏天大家都开空调，如果在月经期，要特别注意保暖小腿、肩膀和后背，特别是颈后大椎穴附近。因为小腿外侧是脾胃、阳明经，与子宫相通。而后背是人的督脉，也是人体的阳气所在。”另一方面，闫玉红提醒，月经期要注意少吃生冷、寒凉的东西。“很多人年轻时不会有痛经的问题，但长期受寒就容易逐渐变成宫寒。”

此外，过度劳累和熬夜会引起气血消耗，消耗次数多了，气血虚损，就容易造成月经量少、经行不畅等情况。很多女性经前规律性感冒、头痛就是因为经前气血虚损而引起。

经后补益：经后一周是黄金进补期

经期结束后子宫完成了更新换代，气血最空虚。此时气血进入新的积蓄周期，需要好好补养气血。这时可适当用一些补血补气的食物，如阿胶、红枣、龙眼肉，以及八珍汤、姜枣茶等补气的食疗方。

一般女性的月经周期是五到七天，那么月经后的五到七天就是排卵期。一般女性的黄金进补期，就是月经结束后的这1周内，在这段时间补益气血，事半功倍。如果是备孕女性，可在这段时间进行滋补，适当吃一些海参、花胶。

玫瑰养颜茶：经后补养气血

许多女性喜欢喝玫瑰花茶养颜，闫玉红建议在玫瑰花茶中加几颗枸杞、适量冰糖，缓解玫瑰花的温燥，又能滋阴养血、养肝肾。此外，也可在冲泡玫瑰花待稍微放凉后，加入适量蜂蜜，既能疏肝解郁、活血调经，又能调补脾胃、润泽肌肤。

在不同特殊时期喝玫瑰花茶，能发挥不同功效。经前一周喝，能疏肝理气、预防痛经；经期结束后一周内喝，则偏重补养气血。

经前，体质虚寒的女性可以将玫瑰花茶搭配生姜红糖，可解郁行气、温暖子宫，预防痛经；经期后，体质虚寒的女性，玫瑰花茶搭配龙眼肉、红枣，可和血调经。

(来源：《羊城晚报》)

中医驻颜有术

□ 王红蕊

古人谓之“驻颜”，实质上是面部抗衰老，永葆“青春容颜”，使人洋溢出健康和活力。

面部是脏腑气血上注之处，血液循环丰富。心主血脉，其华在面。《素问·痿论》说：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍。”中医还将面部不同部位分属五脏，即左颊属肝，右颊属肺，头额属心，下颊属肾，鼻属脾。可见，面部与脏腑经络的关系非常密切，尤以心与面部最为攸关。

同样，面部的变化可反映出心脏经络的气血盛衰和病变。面部部位暴露于人体上部，六淫之邪侵犯人体，面部首当其冲，其中危害最甚的是风邪。七情过极，超过人体正常生理范围，导致人体气机紊乱，脏腑阴阳气血失调，郁阻于面部经络，影响面容。面部是反映机体健康的一个窗口，故凡养生者，皆重视面部保健，健康的面容是以精神和生理健康为前提的。注重整体调养，着眼于脏腑、气血，从根本上延缓面容的衰老，此即传统的驻颜。

老祖宗留下了很多驻颜好办法。首先是按摩美容，可分两类：一类是直接面部进行的，另一类是通过按摩远离面部的经络而达美容效果的。《千金翼方》中记载彭祖浴面法，即清晨起床用左右手摩擦耳朵，然后轻轻牵拉耳朵；再用手指摩擦头皮，梳理头发；最后把双手摩擦热，以热手擦面，从上向下14次。此法可使面部气血流通，光润皮肤，悦泽容颜，健脑乌发。

还有针灸美容，通过针刺刺激穴位，调整各脏腑组织功能，促进气血运行，抵御外邪入侵而延缓皮肤衰老。一般认为，对美容有良效的经络有7条：足太阳膀胱经、足少阴肾经、足厥阴肝经、足阳明胃经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、手阳明大肠经。可根据具体情况，辨证取穴组方进行调整。如预防或除去皱纹，可针刺丝竹空、攒竹、太阳、迎香、颊车、翳风等，配中脘、合谷、曲池、足三里、胃俞、关元、漏谷等，其功用可益气养血，增加皮肤弹性。灸法强身美容作用亦很显著，常用穴位主要有神阙、关元、气海、中脘、命门、大椎、身柱、膏肓、肾俞、脾俞、胃俞、足三里、三阴交、曲池和下廉等。

预防面部皮肤衰老，还应注意饮食营养平衡。从中医角度讲，须遵循饮食勿偏、饮食勿过、饮食有宜忌等原则。中医古籍中记载有很多“驻颜”“耐老”“返老”的食品，如芝麻、蜂蜜、香菇、牛乳、羊乳、海参、南瓜子、莲藕、冬瓜、樱桃、小麦等。现代科学研究证实，这些食品营养价值丰富，含有多维生素、酶、矿物质、多种氨基酸等，不仅可使面色嫩白、红润光泽，还能延年益寿。

此外，还可通过食疗药膳美容保健。例如胡桃粥：胡桃、粳米适量煮成粥，早晚空腹食用，润肤益颜。红枣粥：红枣、大米适量共煮，可健脾补血、悦泽容颜。燕窝粥：取糯米、燕窝适量共煮，有润肺补脾，益颜美容之效。胡萝卜、糯米适量煮粥，有健胃补脾，润肤美容作用。薏苡仁、百合适量煮粥，可清热润燥，治疗面部扁平疣、痤疮、雀斑等。

(来源：人民网-人民日报海外版)

要保持“少女感”

单单和脸较劲还不够

□ 杨彦

“少女感”曾经是用于夸赞女星冻龄美貌的高频词汇，也让很多普通女性心生羡慕。衰老不可避免，如何最大限度地保持“少女感”延期，花费大力气、大价钱的人也不在少数，尤其是一张脸，提拉紧致美白除皱，更是护理的重点。不过医美专家提醒，“少女感”乃至“少年感”并不单单在一张脸上。

少女感，不只来源于一张脸

提到少女感，您会想到哪些“关键词”？紧致的皮肤、满满的胶原蛋白、鼓鼓的苹果肌？美容皮肤科专家周展超教授告诉记者，“少女感”的来源，其实有不少因素比脸部更重要。“少女感首先是一种精气神，是整体的一种展现。”随着年龄增长、阅历丰富，无论男性还是女性，都会展现出与年轻时不同的气质与气场，也同样可以是“美”的，但这种区别绝大部分时候掩盖不住。同时，与面部状态相比，体重身形对少女感、少女感的影响会更大。哪怕是刚出社会的小年轻，如果体重超重肥胖，年龄感自然会噌噌往上涨。同样的，人到中年面部保养很好，但是身形肥胖，也同样不会有少女感。

抗衰，得系统做好抗氧化工作

周展超教授告诉扬子晚报记者，维持少女感，在医疗美容上涉及到抗衰的概念，要做好抗衰，最重要的工作就是抗氧化。

“从我们一出生，氧化就开始了，年轻的皮肤柔软光滑，随着时间流逝，变得松弛、下垂，出现皱纹、长斑等等，都是发生氧化了。”维持少女感，也是要让这个氧化的过程尽量变得慢一些。

周展超教授提醒，要抗氧化，防晒很重要。防住了阳光，结合外用抗氧化剂，尽量减少“光老化”，抗衰就做好了非常重要的一步。和少女感是整体的体现一样，抗氧化也是一个系统的工作。“有些人会觉得天天工作对着电脑、晚上熬夜看手机，屏幕蓝光让皮肤老化了，实际上更重要的是，工作的压力、熬夜的习惯对皮肤的伤害。”周展超教授表示，我们吃进去的反式脂肪酸、高油高盐的不健康食物、我们长期熬夜的作息规律，都会成为加速身体氧化的原因。抗氧化没有“一招鲜”，要科学均衡饮食、早睡早起、保持有氧运动的习惯等综合保养，才能减慢氧化的节奏。

医美来补救可以，但不能过度

当皮肤已经出现了明显的问题，靠保养手段难以大幅改善甚至逆转的时候，采用一些医美手段，在周展超教授看来也是可以的，但要注意的是选用正确的项目，也要注意度的问题。

周展超教授告诉扬子晚报/紫牛新闻记者，皮肤有自己的生理过程，一般来说25岁-45岁会维持一个相对稳定的“平稳期”，直到45岁之后才会陆续出现松弛、皱纹、色斑、发黄、色素不均等老化的表现，此时用医美手段补救也是可以的。医美手段多样，维A酸疗法、IPL和光动力治疗、美塑疗法、注射美容、射频治疗、点阵激光等，都是已经被证实能在皮肤年轻化方面有效的治疗手段，需要到有资质的机构，请专业医生根据求美者具体的情况来选择。需要提醒的是，在临床上，更多的女性实际上是因为护肤过度、医美过度，破坏了皮肤屏障而造成皮肤敏感甚至更严重的问题。无论是男性还是女性，要抗衰、要保持“少女感”“少年感”，都不能单一把希望寄托在某种医美手段上。(来源：《扬子晚报》)



高龄妊娠

如何保障好“孕”健康？

随着“全面二胎”“三孩政策”的逐步实施，近年来我国女性高龄怀孕比例明显增加。国际妇产科联盟将分娩年龄≥35岁定义为高龄妊娠，因高龄妇女的受孕率下降，流产、胎儿畸形、妊娠期合并症及并发症的发生风险均增加，高龄妊娠已成为我国生育健康领域面临的严重挑战。

为什么高龄女性生育力会下降？

1.随着年龄增加，女性不孕症发生率逐渐升高。20—24岁女性不孕症发生率只有6%，而34—39岁升至30%，39—44岁高达64%，46岁女性的妊娠率基本趋于0%。卵泡数量减少、卵子质量下降是女性生育力下降的首要因素，而影响受孕环境的子宫疾病如子宫肌瘤、子宫腺肌病、子宫内膜病变等，也随女性的年龄增加而增加。

2.随着年龄增加，女性活产率下降，流产率、胎儿畸形率升高。自然流产率在35—44岁的妊娠女性中约为40%，45岁以上高达60%—65%；在活产率方面，38—39岁女性为19.2%，而>44岁仅为1.5%，≥45岁活产率下降更为显著，只有2%。同时，新生儿出生缺陷如唐氏综合征、小儿脑瘫等的发生风险也随着母亲年龄的增长而升高。

3.随着年龄增加，女性妊娠合并症、产时并发症增加。45岁左右的孕妇慢性高血压、糖尿病合并妊娠、妊娠期糖尿病和妊娠期高血压的发生率分别较25—29岁的孕妇高2.7倍、3.8倍、10倍和1.89倍。40岁及以后怀孕的女性未来会面临更高的卒中和心脏病发生风险。

如何改善女性高龄怀孕带来的风险？

1.孕前评估。

计划怀孕夫妇双方，特别是有基础疾病的高龄妇女应进行是否适宜怀孕的评估。北大医院妇产科已开展了生育咨询、孕前检查等相关服务。若年龄≥35岁女性备孕6个月以上仍未孕时，建议到生殖中心进行全面的孕前检查及治疗。孕前检查包括卵巢储备功能评估(年龄、性激素、抗苗勒氏管激素和B超下卵巢窦卵泡计数)、输卵管通畅性检查、盆腔脏器结构检查及内分泌检查等。同时，还要了解男方生育力情况，进行精液分析。

2.合理膳食，提倡健康生活方式。

①补充叶酸。建议从孕前3个月开始口服叶酸，持续到孕后3个月或整个孕期，每天服用剂量400—800μg，可预防胎儿神经管畸形、孕期贫血。②均衡膳食、合理运动、远离有毒有害物质。均衡摄入碳水化合物、蛋白质、脂肪三大营养物质，并补充维生素与矿物质；因为体重超重或肥胖女性妊娠合并症、并发症的发生率较高，建议从孕前开始改善饮食、增加运动以降低体重；在工作和生活中远离烟酒、放射线、甲醛过量等环境，尽量减少参加聚集性活动，避免发生甲流、乙流、新型冠状病毒等传染病的感染。

3.定期围产保健。

高龄孕妇应在怀孕早期建立保健手册，定期进行产检、产检，听从医生指导进行保健。

需要特别强调，女性最适宜的生育年龄是25—29岁，建议年轻夫妇在做好家庭计划的同时，积极响应国家鼓励生育的政策号召，合理安排生育时间。对于高龄女性，一定要了解高龄怀孕的风险，尽早采取措施积极应对，确保母婴健康。

(作者：北京大学第一医院妇产科主任医师 徐阳 主治医师 单学敏)(来源：《中国女报》)