

靓女“美丽冻人”引发严重痛经



连日来不断降温,可28岁的靓女小琳(化名)却始终不肯套上秋裤,依然只穿一条厚丝袜显身材。下午,小琳因腹痛难忍被同事送到医院急诊,医生为其检查后发现,小琳严重痛经。妇产科专家看着她的打扮连连摇头:“这么冷只穿一双袜子,怎么会不得病!”

腿、腹不保暖“寒病”找上身

昨天,记者从多家医院了解到,因穿着不保暖导致感冒、腹泻、痛经的患者,特别是女性患者有所增多。

省中医院妇科主任黄玲说,腹部密布关元、命门等穴位,与女性的生殖系统密切相关。秋冬季节,女性应特别注意腰腹、腿脚的保暖,否则寒气入侵,不但会导致胃疼、腹泻等疾病,长此以往还会引发宫寒问题。宫寒的女性可能面临痛经、白带异常等多种妇科疾病,甚至出现习惯性流产,甚至很难怀孕。

普爱医院骨科主任医师勘武生则提醒,腿部关节不保暖,当心年纪大了之后关节炎上身。因为膝关节喜暖怕凉,如果长期受寒,会使其提前变“老”,出现退行性病变。在勘武生收治的骨关节炎患者中,“潮女”患者就占到两成。

打底裤太紧 当心得“闷病”

有些既要风度、也注意温度的时尚男女,他们会穿上厚厚的打底裤、铅笔裤。在淘宝等多家电商平台上,记者发现打底裤都成为热卖产品。天猫商城里销售量最高的一家店铺,一款加绒打底裤的月销售量超过2万条。

在湖北省武警医院,副主任医师谢军介绍,上周他收治了一位患者,就是因为喜欢穿过紧、过小的修身铅笔裤导致弱精问题。谢军称,男性的阴囊具有温度调节的功能,如果长期穿着过紧、或太厚的裤子,都会导致阴囊被包围受压,不能正常调节温度,使睾丸温度上升,生殖功能受到影响。

普爱医院妇产科主任医师曾春英也告诉记者,在门诊有不少女性因穿着太紧、太小的打底裤患上阴道炎等妇科疾病。曾春英解释,女性尿道较短,其私密位置几乎没有防护网,细菌很容易乘虚而入。过紧、过小、不够透气的裤子会加重女性下体的潮湿感,有利于病菌的生长繁殖。

此外,女性会阴部皮肤娇嫩。穿着过紧的裤子,走路时皮肤与衣物反复摩擦,会引起瘙痒和皮肤红肿。

(据《武汉晚报》)

解决手脚冰冷 丹参最好

中医认为,进入秋冬季,气温转凉,大自然阳气潜藏,人体阳气也随之转入收敛状态。因此,冬季养生就是要好好收藏身体的阳气,这样来年才能有生发的基础。对于气血虚,有手脚冰冷症的人,更要注意调补。手脚容易冰冷,多是属于气血虚,血液运行不畅、血流量不足,肾气不足,所以要及时调理。这里推荐几个简单、实用的治手脚冰冷症的办法。

方法一:食疗调理

当归生姜羊肉汤:羊肉是很好的温补食品,加入当归、生姜等温阳、活络气血的滋补药材,对付手脚冰冷症有不错的效果。

附子、肉桂、丹参片泡茶:在临床上,中医生多喜欢用附子治疗手脚冰冷症,效果大多很好,但由于附子有一定毒性,一定要在医生指导下安全选用。平常易买到的药材如肉桂、丹参片等,也有好的温阳效果,可以买来含服,或泡茶、熬煮、入菜均可。

方法二:每晚坚持泡脚

坚持每天晚上泡脚,泡15分钟~30分钟,泡到身体微微发热最好。

方法三:搓耳朵搓腰眼强身

中医认为,肾开窍于耳,耳朵上包含了所有脏腑的反射区,联系着全身每一个器官,相当于人体的一个缩影,所以常搓揉耳朵,不失为一种好的养生方法。而腰是肾之府,肾以温为补,经常搓一搓腰部,可以很好地改善手脚冰冷症。每天空闲时,不妨搓揉耳朵、搓揉腰部,或者在泡脚的时候搓,以合适的力度,将耳朵、腰部搓热即可。

方法四:穴位按摩

每天泡脚以后,还可做穴位按摩。按摩涌泉、百会、足三里等穴位,经常做做按摩,或用艾条灸一灸,可以帮助改善手脚冰冷症。

涌泉穴是肾经的首穴,取穴时,可采用正坐或仰卧、跷足的姿势,涌泉穴位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处。推揉涌泉穴俗称“搓脚心”,它是我国流传已久的自我养生保健按摩疗法之一。

定位百会穴时采用正坐的姿势,穴位在人体的头部,头顶正中心,或以两眉头中间向上一横指起,直到后发际正中点。用手掌按摩百会穴,每次按顺时针方向和逆时针方向各按摩50圈,每日2~3次。

足三里穴,位于外膝眼下4横指、胫骨边缘。找穴位时左腿用右手,右腿用左手,以食指第二节沿胫骨上移,至有突出的斜面骨头阻挡为止,指尖处即为此穴。(据搜狐健康)

西班牙新研究显示常锻炼精子游得快

据英国《每日邮报》11月2日报道,《欧洲应用生理学杂志》刊登西班牙一项新研究发现,男性常锻炼可以提高精子游动速度,使精子活力更强。

西班牙科尔多瓦大学的这项新研究中,科学家评估了经常运动和不爱运动的31名男性参试者在精液质量和激素水平方面的差异,调查了包括精子数、精子活力在内的诸多因素,分析了包括睾酮(雄激素)、皮质醇和卵泡刺激素等激素水平。结果发现,爱运动的参试男性的精液多项指标更好。

新研究负责人戴安娜·瓦阿蒙德博士表示,

尽管这项新研究还需要更大规模研究的证实,但新研究结果已经明确表明锻炼可改善“睾丸环境”,刺激精子更健康生成。

研究人员表示,由于男性精子质量在近50年呈总体下滑状态,因此,这项新研究结果具有重要意义。导致男性精子质量下降的因素很多,比如饮酒、吸烟及肥胖等。研究人员同时告诫,尽管锻炼有助于提高精子质量,但过量运动可能物极必反。瓦阿蒙德博士2010年的一项研究表明,体育明星的精子质量比普通经常运动男性差。其一大原因是,过量高强度运动导致精子质量下降。(据《生命时报》)

女人衰老5大信号



女人从什么时候开始衰老?从脸上的皱纹,还是身材的臃肿?一起来看看那些衰老的信号吧。

肠道——不洁

人体的衰老,最先从肠道开始。肠道衰老的明显特征就是宿便的产生。大量的宿便堵塞在肠道里,使得毒素、垃圾无法及时排出,甚至被肠道当作“营养”重新吸收,于是导致肤色晦暗、斑痘丛生、口臭熏人。不仅如此,由于腹部堆积了太多的废油,小“腰”精直接升级变成小“腹”婆。

脊椎——驼背

女性渴望的S形身材,但并不代表脊椎要变成S形。脊椎出现了侧弯,就会带来很多疾病。女性发生脊椎侧弯的人群是男性的3倍,脊椎侧弯的女性特别脆弱,轻轻搬一次东西很可能就导致需要一个月平躺在床。脊椎疾病还可能影响到心脑血管疾病和心理健康。

牙齿——兔子的门牙

如果发现牙齿变得比以前更长了,这不是因为它们它们在增长,而是因为牙根在萎缩,甚至一部分牙根已经暴露在外。门牙的平均长度一般在10毫米~12毫米,随着牙龈萎缩导致的牙根暴露,这个数字会增长到15毫米~17毫米。身体机能的逐渐衰老造成了皮肤失去弹性,牙龈开始松弛。

鼻子——塌陷

鼻子是有美丽时限的,鼻子最美的时间是20岁~40岁。

40岁以后,鼻孔开始下垂,鼻型改变,鼻梁也稍有下陷。鼻子像其他软组织(皮肤、脂肪和肌肉)一样萎缩。

头发——越来越稀疏

正常状况下,每个人每天都会脱落一些毛发。但是如果发现头发稀疏变薄,并且已经退过了发际线,或者毛发脱落变薄的地方越来越大,这就说明已经开始步入衰老的行列了。(据《山西晚报》)

更年期不能“败”性



人们常说“女人四十如虎”,是指女性到了四十岁时会迎来一个性欲高峰。但在现实生活中,一些四五十岁的女性却因为经历更年期,对性爱产生抗拒心理,从而引发性生活不和谐。江苏省中医院男科主任医师周玉春告诉记者,男女都会经历更年期,40岁~50岁以后,随着身体老化,激素变化、心理和生理都会发生改变,对性生活也会造成一定影响。以下是在更年期男女中普遍存在的一些误区,我们请专家给予分析指导。

误区1:绝经意味着性功能丧失。对于绝经后妇女来说,随着卵巢功能丧失,不再分泌雌激素,阴道可能逐渐出现干涩、瘙痒和性交疼痛等。出现这些症状后,一些女性以为自己性功能丧失了,于是就拒绝性爱。中

华中医药学会男科学分会专业委员鲍身涛指出,女用润滑剂是解决阴道干涩的最好方法。绝经后女性不用再担心怀孕,反而能更轻松地享受性爱。

误区2:更年期要减少性生活。清华大学玉泉医院性医学科杨大中表示,性爱频率要根据夫妻双方的身体状况和生活习惯来确定,最好顺其自然,不必因为更年期就特意减少性爱次数。刻意减少性生活反而会导致激素失调,加重更年期症状,还可能导致夫妻不和。

误区3:更年期性欲低是身体疲劳导致的。更年期性欲低的根本原因是身体激素发生变化。女性卵巢功能丧失,体内雌激素减少,可能引发性欲降低。男性雄性激素减少,也可能导致没有性欲。专家指出,适当补充激素能帮助改善症状,提升性欲,但需要在医生指导下使用。

误区4:男性“更年期”后应该“节欲保精”。鲍身涛指出,中医房事养生主张“节欲保精”,但不是禁欲,而是要求适当进行性生活,保持身体平衡。刻意减少性爱并不能保精,还可能影响身体健康。

误区5:更年期性生活不和谐很正常。对更年期男女来说,保持合理的作息,每周1~2次有氧运动,适当使用润滑剂等性用品,增加前戏时间等都能帮助改善性生活。值得注意的是,一旦因为性生活影响到了夫妻感情,就要及时咨询医生。(张可)

声明

兹有永安财产保险公司承保的豫S43555,保单号为:24115005033001120000086;豫S44555,保单号为:24115005033001120000087的车保险保卡、发票丢失。豫S43666,保单号为:24115005033001120000088的车保险保单、保卡、发票丢失。现声明作废。

声明

兹有夏志芳的身份证(编号:413027196802151123)于2012年9月23日丢失,现声明原身份证自丢失之日起作废。