

女人夏季體寒該如何調理

女人體寒危害大，會出現各種各樣的疾病。體溫低會造成體內循環系統無法正常運行，身體被各種疾病侵擾着，得了病後，恢復得也慢。這是因為，比正常值低1℃，免疫力就會下降37%，如果體溫降到35℃，身體就可能成爲癌細胞的溫床。

爲什麼夏天體寒的女性越來越多
現代女性很多不愛運動，久坐空調房，出汗少、血液循環不暢，手脚冰冷；而夏天又爲了逞一時痛快，常吃生冷食物；還有一個誤區，現代女性常被灌輸“要美麗就要多喝水”的觀念。其實，過量的水反而吸走身體熱量……凡此種種，以致現代女性體寒的人大大增加。

認識隱藏性體寒
體寒就是整體或身體的一部分感到寒冷，並因此而感覺痛苦與不快的狀態。現代女性半數以上都會有體寒的癥狀。如包括對體寒不自覺的“隱藏性體寒”女性的話，說現代女性七八成有體寒癥狀也絕不爲過。

夏季持續低體溫也是美麗大敵，空調和大量飲水都會讓人覺得一時很痛快、很舒服。但這種習慣持續下去，就會造成低體溫化，易引起體寒

癥狀，也會影響女人的容貌，所以要格外警惕。

女人夏季體寒怎麼調理

很多女孩子喜歡吃酸辣粉或者冰淇淋這類辛辣食品或者生冷食品，這類食品對於身體都會造成傷害。體寒女人每天都要喝足夠量的熱水，不喜歡喝白開水的可以選購衝劑來喝。但值得提醒的，多餘的水分是體寒女性的天敵。多餘的水分不僅會吸走身體的熱量，還會使腎臟機能低下從而導致惡性循環，而過剩的水分也會成爲下半身肥胖的原因，因此不要喝太多水。

運動可以調整全身的血液循環，體寒的女人可以不選擇劇烈運動。但是如打羽毛球或者散步、慢跑都是可以的，盡量要保持足夠量的運動。

體寒的女人可以敲擊大腿的內側和外側，每天堅持敲打100下，按摩小腹，通經活絡，還可以促進腸胃蠕



動。即使是夏季，體寒的女人也應該堅持溫水坐浴半小時，這樣既可以保持身體的清涼和幹爽，還能促進盆腔周圍的血液流通，加快新陳代謝、驅寒通經絡。

體寒的女人在經期期間時要注意保暖，多穿衣物，切記不要用涼水洗頭，因爲經期涼水洗頭會讓身體嚴重的受風，還可能會引起頭疼的毛病。

勤梳頭(百會穴)，洗完澡用電吹風吹肚臍眼(丹田)，低血糖吹腰，月經不調吹後腦勺，每天晚上泡熱水腳，每天敲足三裏。

四道湯飲防失眠

失眠是指無法入睡或無法保持睡眠狀態，導致睡眠不足。又稱入睡和維持睡眠障礙(DIMS)，爲各種原因引起入睡困難、睡眠深度或頻度過短、早醒及睡眠時間不足或質量差等，是一種常見病。失眠往往會給患者帶來極大的痛苦和心理負擔，又會因爲濫用失眠藥物而損傷身體其他方面。下面介紹四道湯飲來緩解和治療失眠。

酸棗仁湯 酸棗仁三錢搗碎，水煎，每晚睡前一小時服用。酸棗仁能抑制中樞神經系統，有較恒定的鎮靜作用。對於血虛所引起的心煩不眠或心悸不安有良效。

靜心湯 龍眼肉、川丹參各三錢，以兩碗水煎成半碗，睡前30分鐘服用。可達鎮靜的效果，尤其對心血虛衰的失眠者，功效較佳。

安神湯 將生百合五錢蒸熟，加入一個蛋黃，以200毫升水攪勻，加入少許冰糖，煮沸後再以50毫升水攪勻，于睡前一小時飲用。百合有清心、安神、鎮靜的作用，經常飲用，可收到立竿見影之效。

三味安眠湯 酸棗仁三錢，麥冬、遠志各一錢，以水500毫升煎成50毫升，睡前服用。以上三種藥材均有寧心安神鎮靜的作用，混合有催眠的效果。

咽部不適或胃病



經常患者會指着頸部，說自己咽喉不適，具體不適的內容大概有幾種情況：咽部有堵塞感、异物感、或灼熱、乾燥；咽癢、咳嗽，尤其是夜間加重，幹咳或有稀痰、粘稠白痰；從所指的頸部到胸骨後均有不適，尤其是在吞嚥時；咽部疼痛、吞嚥時加重。

上述情況，通常有以下4種可能：
慢性胃炎、胃竇炎、胃十二指腸潰瘍、胃食管返流放射至咽部，或通過神經反射引起患者所指頸部的异物感，梗塞或灼熱感，祇要醫生考慮到這種情況，通過仔細詢問，往往能詢問到胃腸道癥狀，如噯氣，反酸，胃部腸道不適，經胃鏡檢查可能會發現慢性胃炎，胃竇炎、胃竇糜爛或胃食管返流。也可能根本無任何形態學異常，因爲情緒抑鬱，導致支配胃腸的植物性神經功能失調，引起咽部堵塞感，其實是胃病的早期表現或者亞臨床狀態。

急性慢性支氣管炎，以咽癢、咳嗽爲主；或經治療，咳嗽已經治愈，但遺留咽部异物感。

也有無胃腸道和氣管支氣管癥狀，但有因工作環境或烟酒刺激引起的真性“咽炎”，這種情況并不多見；但臨床醫生通常喜歡講難以查明病因的咽部不適扣個“咽炎”的帽子。

極其個別的情況，咽部新生物，如舌根囊腫、咽部腫瘤，需要詳細做喉鏡檢查或食管鏡檢查。

除了咽喉部不適可能是胃病之外，天氣炎熱更要注意在日常生活中保護胃部。炎熱天氣易感暑熱濕邪，影響脾胃消化吸收功能，如果又常吃生冷食物、常飲冷飲，就會損害脾胃。暑熱天氣應該選吃一些去濕清熱的食物以加強抵抗力。特別是一些慢性病患者，吃冷飲更要有所選擇，甚至應忌冷飲。

過度洗臉會毀容

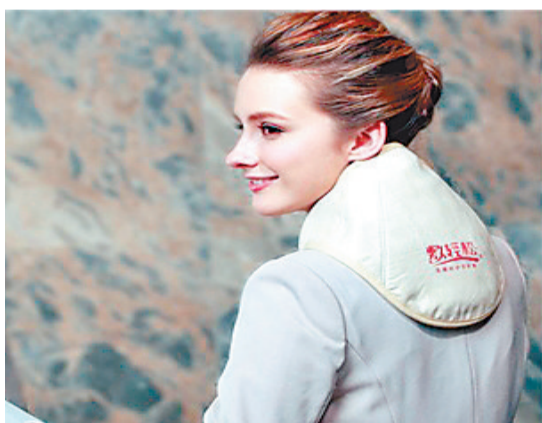
繁瑣的洗臉程序、頻繁的潔膚頻率、深層的反復清潔，可能讓皮膚愈發脆弱。專家表示，一些化妝品與護膚品在一定程度上含有藥物成分，過於細致洗臉恐傷及皮膚角質層，給皮膚造成負擔。

皮膚科專家表示，日常皮膚問題大多源于護膚常識的缺乏。很多人認爲細致洗臉可以保護皮膚，其實太過繁瑣的洗臉潔面程序反而會破壞具有保護作用的角質層，讓皮膚變得脆弱。潔面品中含有的功能性成分，如果在沒有任何保護的情況下過量進入毛孔，也會給皮膚造成負擔。

專家建議，護膚就怕一個過猶不及。每天早晚用40左右的溫水，選擇適合自己膚質的潔膚產品適度清潔。一些化妝品與護膚品在一定程度上含有藥物成分，過度使用都會造成皮膚損壞，影響皮膚質量。濃妝厚彩不僅影響皮膚正常代謝，其中的化學成分被吸收，甚至會造成皮膚疾病。

專家表示，任何外用物品都要合理應用，比如面膜一周敷2-3次就足夠，每天使用并不會對皮膚質量有多大提升。健康的生活方式與習慣是皮膚健康的大前提和根本保障。多喝水，注意防曬，保持平和的心態、均衡的營養、充足的睡眠和穩定的體重等，都是護膚根本。

着涼熱敷三地方



夏初時節，早晚溫差大，稍有不慎極易着涼。據報道，察覺有渾身冷、打噴嚏、抵抗力下降等着涼癥狀時，可以通過熱敷緩解不適，預防感冒。

熱敷前臂 將熱水袋、熱毛巾或裝有溫水的塑料瓶，放在手腕與手肘內側的中點處，直到身體感覺溫熱爲止。

熱敷脖子 正坐低頭，頭往前傾，將熱水袋放在最突出的椎骨下方，即大椎穴附近，充分熱敷，方法與上面相同。

熱敷肩膀 以大椎穴的位置爲中心，左右兩側三指處，即肩中俞穴附近。同時熱敷這兩處，方法與上面相同。

需要提醒的是，夏初時節晝夜溫差仍較大，不宜過度減衣，尤其是不要過早露出脖子、腳面、手腕及腳腕等處，襯衫、薄衫裏最好加穿件小背心；多曬太陽，尤其要多曬一曬後背、雙腿；“倒春寒”時還可以吃些葱、姜、蒜等，能益氣通陽、祛散陰寒，其中的有效成分還能起到殺菌防病、預防感冒的功效，晚上回家後，可以將姜切片後和紅糖一起煮，水開10分鐘後熄火，晾一會飲用，即可抵禦寒氣；用熱水泡腳，也能驅寒；不要直接吹風，睡覺時窗戶不能全開，避免受風着涼。

女性受創傷 更易患心臟病

美國哥倫比亞大學梅爾曼公共衛生學院研究人員發現：經歷過創傷事件并罹患創傷後應激障礙(PTSD)的女性更容易出現睡眠差、情緒不穩定等情況，從而導致心臟病的風險升高。

創傷後應激障礙是由于親身經歷或目睹可怕事件觸發的心理健康疾病。患者往往會出現創傷事件重現、失眠、情感麻木等癥狀，也可能出現注意力不集中等記憶方面問題。數據顯示，女性出現PTSD的可能性是男性的2倍。

研究人員收集了近5萬人的健康數據，在20年間，每兩年參與者都要報告是否經歷過心臟病或腦卒中，研究人員再通過其醫學檔案進行核實。研究最後一年，參與者被要求填寫有關是否

經歷過創傷事件以及患有PTSD的調查問卷。同時，研究人員還分析了其健康行爲，如是否吸煙及缺乏運動，以及是否有其他病癥等，對經歷創傷事件與罹患心臟病關聯性進行研究。研究人員發現，在20年的時間裏，表現出4個或更多癥狀的女性比未經歷創傷的女性患心血管疾病的風險高60%。研究還發現，即使經歷過一次，創傷女性患病風險也要高45%。

研究第一作者、紐約市哥倫比亞大學梅爾曼公共衛生學院流行病學專家詹妮弗·A·薩姆納博士稱，創傷後應激障礙通常被認爲是心理問題，但調查結果顯示，它對身體健康也產生深遠的影響，尤其是心血管疾病的危險。

三種“心病”究竟什麼關係

冠心病、心絞痛、心肌梗死是心血管疾病中使用頻率非常高的幾個醫學名詞，但每個名詞究竟是什麼意思，它們之間又有什麼關係，很多人未必搞得清楚。在此，專家給大家講講三者的聯系和區別。

冠心病 冠心病是冠狀動脈粥樣硬化性心臟病的簡稱。心臟一刻不停地跳動，需要大量的氧和各種營養物質，但它們不是直接來自心腔內的血液，而是由長在心臟上的左右兩條叫冠狀動脈(它的形態好像是一頂帽子扣在心臟上，因而得名)的血管供應的。如果由于某種原因(比如血脂高引起的動脈粥樣硬化)使這兩條血管變狹窄血流不通暢，心肌得不到足夠的血液營養，就會出現心肌缺血現象，這就是冠心病，也叫缺血性心臟病。

心絞痛 心絞痛和心肌梗死與冠心病又是什麼關係呢？先說心絞痛。患冠心病時，由于冠狀動脈血流減少或不暢，心肌內積

聚了過多的代謝產物(如乳酸等)不能被血液運走，這些產物就會刺激心臟的傳入性交感神經，傳入大腦而產生痛覺，故心絞痛是心肌缺血所致，是冠心病的重要癥狀。

心肌梗死(簡稱心梗) 當冠狀動脈較大的分支完全閉塞(血栓形成)時，這條血管供應的心肌因得不到血液營養而壞死，稱爲心梗，故心梗也是冠心病，且是冠心病最嚴重的後果。因此，當出現心絞痛癥狀時，應積極防治，如服用抗血小板藥物及降脂藥等防血栓、穩定斑塊，否則有可能發展成爲心梗，造成嚴重後果，甚至危及生命而猝死。

綜上，三者的關係可以這樣總結：冠心病是心肌缺血的一個總稱，心絞痛是冠心病加重的重要癥狀，心梗是冠心病的最嚴重後果。也可把心絞痛、心梗統稱爲冠心病，是冠心病發展的不同階段或不同程度的表現。

5種水果去皮等于白吃

夏天，人們喜歡吃很多的水果來補充營養。很多人吃水果是不吃皮的，但是，你知道嗎？有些水果皮是要吃的，而且它富含了很多的營養元素，有很好的健康療效。

葡萄皮降血脂

葡萄皮含有比葡萄肉和籽中更豐富的白藜蘆醇，具有降血脂、預防動脈硬化、增強免疫力等作用。特別是紫葡萄皮中的黃酮類物質，還有降低血壓的功效。而且葡萄皮中含有的花青素，具有強抗氧化、抗突變、減輕肝機能障礙、保護心血管等功能。

黃瓜皮能排毒

黃瓜皮中含較多的苦味素，是黃瓜的營養精華所在。食用帶皮黃瓜不僅可使維C充分吸收，而且能幫助人體有效排毒。此外，黃瓜皮還有抗菌消炎的作用。

蘋果皮助消化

蘋果皮含豐富的膳食纖維，能幫助消化。蘋果中將近一半的維生素C

也在緊貼果皮的部位。蘋果皮的抗氧化作用較其它水果蔬菜都高，普通大小蘋果的果皮抗氧化能力相當于800毫克維生素C的抗氧化能力。

黃皮果的皮清熱降火

黃皮果性涼，食之清熱降火祛毒。黃皮果的果皮的降火功效更好，于是有不少老人喜歡連那層薄薄軟軟味道苦澀的果皮一塊吃下去，或者取果皮和果核用來煲湯喝。夏天吃黃皮果時，是可以將果肉、果皮和果核放在口中嚼碎，連渣帶汁一并吞下的，味道雖然有些苦，但可以起到降火、治療消化不良的作用。

西梅皮富含鈣元素

西梅不僅食用方便營養價值也是非常高的，尤其是對於有心血管疾病



的中老年人，可以有效的預防這些疾病的出現，還可以增強心臟能力避免疾病惡化，對健康是非常好的。西梅皮中含有的鈣、鎂是非常高的，可以有效的緩解因缺乏鈣和鎂出現的身體不適癥狀，而且適合不同年齡段的人食用。