

编者按

在春意渐浓的三月,我们即将迎来“三八”国际妇女节。当女性力量在时代浪潮中持续绽放光彩,“她健康”始终是托举这份力量的基石。现代女性穿梭于多重社会角色之间,快节奏的生活与高压环境让她们的身心平衡均面临挑战。我们倡导每位女性将健康置顶人生清单,在人生的每一个阶段,用科学养护为内在能量续航——毕竟,爱自己才是终身浪漫的开始,女性真正的优雅与从容,始于健康的底气。

健美篇

你以为的身材“缺陷”,竟然是健康长寿优势

腿长、腰细、马甲线……很多人都在追求所谓的“好身材”。其实,大众认为的好身材,真没那么健康!如果你没有这些,也完全不必焦虑自卑。微胖、腿粗、屁股大……你以为是这些身材“缺陷”,原来是健康长寿优势!很多人还求之不得!

“缺陷”1:
大腿粗反而有助于长寿

日常生活中,很多女性明明不胖,就是大腿粗,却经常羡慕别人又细又长的腿。如今越来越多的研究发现:大腿粗反而是好身材的“标志”,更利于长寿!2020年《英国医学杂志》发表的一项研究指出:大腿腿围每增加5厘米,全因死亡风险降低18%。2021年《临床实践中的营养》发表的一项研究发现:大腿围最粗的人(腿围超过56.7厘米)相较于大腿围最细的人(腿围不到48.1厘米)来说,身体的DNA染色体的端粒更长,会更长寿。

温州医科大学附属第一医院内分泌科副主任医师龚小花曾在《健康时报》刊文介绍,大腿粗的人血脂更好。大腿围每增加5厘米,全因死亡风险就会降低;大腿粗,会降低高血压和心脏病风险,降低糖尿病风险;大腿粗,骨密度也更高。大腿围的正常范围是46~60厘米。正常范围内一般大腿围越大,腿部肌肉就越强壮。

对身体来说大腿粗是一件好事,平时适当进行深蹲练习,激活臀腿肌肉,增加下肢活力,保护关节稳定。

“缺陷”2:
屁股大患糖尿病风险低

不少人都有过因为臀部大而引发身材焦虑。其实,屁股大才是好身材!2023年,《糖尿病护理》发表的一项研究

指出:臀部脂肪多是一种健康优势,与2型糖尿病风险降低有关。臀部脂肪与脂肪因子水平呈负相关,脂肪因子水平每减少1个标准,2型糖尿病风险升高16%,这是独属于臀部脂肪的优势。

龚小花介绍,臀部大的人,脑血管更好。臀部肌肉发达,可降低摔倒的风险;臀部脂肪多,可降低患上糖尿病的风险;臀围每增加10厘米,死亡率就会下降;臀部脂肪较多的女性,患心血管疾病的风险较低。

判断臀部大小和是否属于肥胖时可参考一个指标:腰臀比(计算方式是腰围除以臀围)。女性正常腰臀比<0.85。如果腰臀比>1,则意味着健康风险较大。“细腰肥臀”意味着代谢相关慢性病的风险较低,寿命更长。

“缺陷”3:
微胖身材更有利于长寿

瘦不下来,减肥困难……是很多身材微胖人的苦恼。其实在很多医生和科学家眼中,微胖的身材才是最佳身材!2024年4月,中国疾控中心研究人员在《欧洲心脏杂志》上发表的一项关于80岁以上老年人的体重指数(BMI)、腰围与死亡率的关联研究发现:在高龄长寿老人中,微胖且腰围较细的体型,死亡风险最低。

没错,身材微胖可谓是不可多得的好身材,其更利于长寿。上述研究发现:体重指数每增加1kg/m²,全因死亡风险降低4.5%,体重指数在28kg/m²左右时,死亡风险最低。这表明年龄越大的人,身材稍微胖一点更利于长寿。

“缺陷”4:
直角肩其实是病态

如今在很多网红、娱乐明星的带动下,直角肩成为爱美女性追捧的目标。很多人以直角肩为美,甚至为了直角肩,还

会去动手术。

其实,直角肩并不是一个完美身材,而是一种病态。东南大学附属中大医院骨科副主任医师常青2022年在《健康报》刊文指出,在正常的体态下,肩膀并不是水平的。正常人两侧肩胛骨的内侧缘间距为上窄下宽,锁骨比水平线高20度左右。

而直角肩,医学术语称之为肩胛骨下回旋综合征。患有该综合征时,由于肩胛骨处在不正确的位置,就会表现出异常的直角肩体态。肩关节的活动有赖于正常的肩关节各骨性结构、正常的肩胛节律及肩袖组织,而直角肩破坏了上述组织和结构,会导致肩关节活动受限,甚至诱发肩峰撞击,引起肩峰下滑囊炎和肩袖损伤。

“缺陷”5:
个子矮患癌风险相对较低

不少人经常为自己身高矮而自卑、焦虑,其实大可不必。高个子的人反而患癌风险更大,身高每增加10厘米,患结直肠癌的风险增加14%,患腺瘤的风险增加6%。

2022年3月,约翰·霍普金斯大学的研究人员在《癌流行病学、生物标记与预防》上发表了一项研究表明,高个子的人可能比矮个子的人更容易患上结直肠癌或结肠息肉,而这些息肉后来可能会变成恶性肿瘤。身高每增加10厘米患结直肠癌的风险增加14%,患腺瘤的风险增加6%。

研究人员表示,这是迄今为止同类研究中规模最大的。在体检或筛查过程中,个子高很可能是一个被忽视的癌症风险因素,身高应被视为结直肠癌筛查的风险因素。

所以,可能有一天你会因为自己这些所谓的“身材短板”,而感到骄傲和庆幸!据《健康时报》

爱自己,从『她健康』启航



饮食篇

解锁健康早餐密码,让舌尖美食滋养身体

■张玲玲

在忙碌的生活中,早餐常常被忽视,但它却是开启一天活力的关键。合理的营养搭配不仅能提供充足的能量,还能帮助维持健康、保持高效的工作学习效率。因此,不妨试着提早20分钟起床,为自己准备一份快手早餐。

一顿营养早餐应该具备这些元素:食物种类多样,保证营养充分;烹饪方式简单,以蒸煮为主,偶尔用少量油煎炒。控制食物量,吃七八分饱。

那么,什么样的早餐才算健康呢?一个公式要牢记:谷薯、杂豆类+肉蛋类+奶豆类+蔬菜水果类。

谷薯、杂豆类:建议全谷物与精制米面搭配,相较于精制米面,全谷物更富含膳食纤维、B族维生素和矿物质,更有益于健康。可选择小米粥、玉米饼、杂粮窝窝头、黑麦馒头、全麦吐司等作为早餐主食。

也可选择精细的肉包子和白面馒头,大可不必谈“糖”色变,减糖的概念是减少添加糖的摄入,如白砂糖、冰糖、红糖、蜂蜜、果葡糖浆等通过加工额外加入食物中的糖类,但正常量的精制米面摄入,完全不用担心发胖的问题。

肉蛋类:每天早上一个水煮蛋或



心理篇

心灵疗愈无须羞赧
求助即自强

■壹点零

在职场、家庭、人际交往中,女性总是或多或少难免遇到下面这些问题,产生负面心理情绪状态:

工作压力、职场小情绪难以排解;在婚姻恋爱中,易情绪失控,敏感多疑;失恋后一直痛苦,迟迟走不出来;家庭关系不和睦,婆媳之间有矛盾,或夫妻不和;当妈后变成了“暴脾气”,总是忍不住贬低责骂孩子,明知不对却始终管不住自己;生娃后特别容易“玻璃心”,不确定是正常情绪波动还是产后抑郁等等。

当这些情况发生时,有些人在自我调整中渐渐恢复平静,而有些人却可能在困境中越陷越深。

在情绪与心态的把控上,个人的自我调节确实有其局限性——毕竟,不是每个人都具备与生俱来的心理调适能力;也不是每个人都能得到亲友的贴心支持与理解。

除了努力自我调节与克制,其实还有一条更为科学的求助之路——当你遭遇情绪困扰或心理难题时,不妨尝试寻求心理咨询师的帮助,这样可以避免走弯路,减轻内心的挣扎与消耗。

然而,许多朋友一想到要去做心理咨询,内心便充满了不安与疑虑,或犹豫不决,或心生畏惧,甚至在一些综合医院辗转多个科室,做了无数检查仍无法解决问题,却依然对心理咨询敬而远之。但实际上,做心理咨询并非是一件羞耻的事。

◆进行一次心理咨询并不是一件羞耻的事

我们生活在一个快节奏、高压力的社会。工作、家庭、人际关系等各种压力常让我们感到力不从心。有时候,我们可能会感到情绪低落、焦虑、迷茫,甚至产生自我怀疑。这些都是正常的情绪体验,而不是什么见不得人的事情。接受心理咨询,只是承认我们不是超人,我们需要帮助,这是一种勇气,而不是软弱。

◆接受心理咨询,是一种自我关怀

就像我们需要适当的运动、健康的饮食来保持身体健康一样,我们的心灵同样需要关怀和呵护。心理咨询师就像一位心灵医生,他们可以帮助我们了解自己的内心世界,找到困扰我们的源头,并提供有效的解决方案。这种关怀是对自己的尊重,是对生活的热爱。

◆接受心理咨询,是一种成熟的表现

我们生活在一个充满竞争的社会,许多人为了证明自己的强大,常常选择独自承受压力和痛苦。但是,真正的强大不是在于我们能够独自面对一切,而是在于我们敢于承认自己的脆弱,敢于寻求帮助。接受心理咨询,是一种对自己负责,对生活负责的态度。

◆接受心理咨询,是一种智慧的选择

有时候,我们可能会陷入一种思维的死胡同,无法自拔。心理咨询师的专业知识可以帮助我们看清问题的本质,找到解决问题的最佳途径。他们可以引导我们走出心理的困境,让我们以更加积极的态度面对生活。

我们要明白的是,寻求心理咨询并不是什么丢脸或者羞耻的事情。相反,它是一种勇敢、成熟和智慧的选择。我们应该摒弃那种陈旧的观点,勇敢地面对自己的内心世界,坦然地接受心理咨询师的帮助。只有这样,我们才能真正地关爱自己,让自己在人生的道路上走得更远、更稳健。

若条件允许,每个人都要有自己的心理咨询师,毕竟人活着不仅仅是为了吃饭睡觉,而是人格的独立、精神的自由。

但人们总是这样,不到万不得已就意识不到其重要性,而是真的病倒了,比如抑郁、惊恐发作、极度内耗等。当然这不是为时已晚,只是难度增加而已。



水蒸蛋,或是精肉馅包子和饺子,也可选择一些容易烹饪的食材,如虾仁、三文鱼等水产类。

奶豆类:牛奶一般选鲜奶、常温奶,或无糖酸奶,不考虑含乳饮料(不是奶制品,添加糖含量高,蛋白质含量少)。牛奶可以直接饮用,或与麦片搭配,或用于冲咖啡。当然,豆浆、豆腐脑等大豆制品也是不错的早餐选择。

蔬菜水果类:选择应季水果或蔬菜,水果直接食用,以保留更多的营养成分和活性物质。或是清炒一份鲜嫩的深色叶菜,以提高早餐口感和增加饱腹感。

虽然各类食物量的把握对早餐来说较为重要,但是称量后再食用,显然繁琐又没必要,各类食物搭配齐全,吃七八分饱就行,宁愿吃不饱也不要硬撑,可以在合适的时机用健康的零食作为补充,如原味坚果、全麦吐司等。

《中国居民膳食指南》(2022)表明:每天保证营养均衡的早餐不仅可以满足机体能量和营养需要,提高一整天的工作和学习效率,长期坚持还有利于控制体重、降低糖尿病及心血管疾病发病风险等。记住,健康的早餐习惯是长期健康的基础,坚持这一习惯,身体和精神状态都会有显著的改善,愿每一位女性都能吃出健康,吃出幸福。

孕育篇

春启好“孕”时:

科学备孕助您播种新希望

记者沈佳慧报道 春之伊始,万物新生。近日,杭州市中医院中医妇科诊室人头攒动,37岁的李女士正认真记录医嘱:“适当多吃豆制品及豆芽、家禽的蛋、乌骨鸡,这些可以补益肝肾,适合春季养肝。”作为备孕的高龄女性,她选择在春季启动中医调理计划。像她这样“借春养生,顺势备孕”的群体正持续增长。

好“孕”正当时

“春季确实是调理生育力的黄金期。”杭州市中医院中医妇科主任赵宏利接受采访时,诊桌上摊开的《黄帝内经》正好停留在《四气调神大论》篇,“老祖宗说的‘春三月,此谓发陈’,与现代医学的春季生殖激素活跃、卵泡发育加速现象不谋而合。”

“春季日照时间每天增加约1.28分钟,这种渐变的光周期通过视网膜刺激下丘脑,促使黄体生成素(LH)分泌量提升20%~35%。”赵宏利解释:“惊蛰至清明期间的42天,子宫内膜容受性相关基因表达达到年度峰值。”

赵宏利表示,“中医讲究辨证论治,不同体质的人有不同治法,我院妇科就针对不同体质类型设置了相应的适宜技术。”赵宏利说,比如肝郁气滞型,典型表现为经前乳胀、排卵障碍、舌边尖红等,内治用药可用丹栀逍遥丸或何氏定呕饮(清肝泻火),外治可选拔罐技术,以“清肝贴”作穴位贴敷;痰湿内阻型,典型表现为舌苔厚腻、腹型肥胖、多囊卵巢,内治可用苍附导痰丸或何氏化痰湿方(健脾祛湿),外治可用“平陈贴”选穴位贴敷、拔罐技术,也可陈皮30g+丝瓜络30g煮水泡脚;阳气不足型,典型表现为畏寒肢冷,神疲乏力,经少色淡,或内膜薄,内治可用人参养荣汤(气血双补),甚至选用通补奇经的何氏厚胞汤,外治可选用针对不同病情的隔药灸、火龙灸、督脉熏蒸,可辅以“温艾贴”作穴位贴敷等。

备孕有“良”方

那么备孕夫妻如何在精神、饮食、起居诸方面顺应春天阳气升发、推陈出新的特点,应时备孕成功呢?赵宏利提出以下5点建议:

少熬夜,适当运动。备孕期间,应避免

不良的生活习惯,如熬夜、长时间久坐等。赵宏利指出,“脾为后天之本,主肌肉,久坐伤脾;肝藏血,开窍于目,久视伤肝”,这些不良习惯可能损害身体健康,从而影响正常受孕。春季天气转暖,适量的运动可以吸收更多的氧气和负离子,改善机体新陈代谢,而且春光中的紫外线具有杀菌功能,可以促进人体形成维生素D,帮助女方提高身体素质,保证卵子的质量。

“男养精,女养血”。赵宏利介绍,怀孕是“肾气盛,天癸至,任脉通,太冲脉盛”的结果,强调阴阳平衡、气血充足是成功受孕的关键,备孕时应“补肾气,调脾胃,疏肝气”。月经不调与肝、脾、肾等脏腑功能失调有关,可通过中药、针灸等方法调理月经,促进排卵。宫寒是导致不孕的常见原因之一,宫寒会导致子宫血液循环不畅,影响受精卵着床,可通过艾灸、中药足浴、温性食物等方法暖宫驱寒。

饮食上“少酸多甘”。中医认为,春季属木,内应于肝,如肝气不足,酸味食物会使肝气弱,影响脾胃功能,这种情况,要少吃山楂、话梅等酸性食物,多吃一些甘味食物,如山药、红枣、南瓜等,以滋养脾胃,也要多吃些春笋、香椿、豆芽等生发力强,升提肝气的食物,让人精神愉悦,促进消化吸收,此外,多吃新鲜的蔬菜和水果,为身体补充丰富的维生素和矿物质。菠菜富含铁元素,能预防缺铁性贫血;春笋富含膳食纤维,有助于消化和排便;草莓、樱桃等水果富含维生素C,能增强免疫力。

去寒就温。生活起居和作息安排要规律,备孕以“去寒就温”为原则,保持室内温暖和空气的流通。值得一提的是,春季随时会出现倒春寒,此时要穿宽松舒展、柔软保暖的衣服,不可盲目骤减衣服。赵宏利提醒,“春捂秋冻”是中华传统的养生智慧,春季是尤其要注意“捂”的时机。

学会减压,放松生活。俗话说“伤春悲秋”,春季情绪起伏较大,加之气候多变,容易干扰人体自身生理、心理的固有功能,造成内外失衡和情绪混乱。烦躁、焦虑、懊恼会在不知不觉中影响女性的孕力。备孕夫妻要学会调节心情,保持愉悦轻松的状态,避免烦恼、忧郁等不良情绪的干扰。