

女性更年期不要太节俭,6种碱性食物多吃点,或对身体有好处

随着年龄的增长,女性体内的雌激素水平在不断下降,子宫和卵巢功能也逐渐衰退,此时女性大多会迎来更年期。

更年期是非常正常的生理现象,很多女性却无法接受,因为更年期一直被人们所魔化,更年期在很多女性的心中是疾病的象征,因此当身体出现一系列的更年期症状是,很多女性是非常抗拒的。

更年期症状有哪些?

1、心理变化

更年期女性通常会出现心理层面的变化,产生孤独感,空虚感,寂寞感或疑心,不少人还会自暴自弃,自责自罪,疑神疑鬼,终日忐忑不安。

2、心悸心慌

当外界有突然的响动,就算动静不大,更年轻女性却感到一阵心慌,心脏跳个不停,需要很长时间才能平静下来,做心电图检查,结果往往显示正常。

3、腰酸背痛

早期的骨丢失多发生在脊椎,在重力的作用下,脊椎骨有被压缩的倾向,使人倾向于弯腰驼背,长此以往肌肉持续收缩,得不到缓解,就会出现腰酸背痛的情况。

4、皮肤变化

到了更年期,女性的皮肤衰老速度加快,皮肤变得没有弹性,缺少水分,出现各种色斑,色素,皱纹,而且更年期女性非常容易在腹部和臀部堆积脂肪,使人身材走样。

女人更年期不要太节俭,6种碱性食物多吃点,或对身体有好处

1、黑豆

黑豆的营养价值比较高,既能补肾养肝,乌发壮骨,又能活血解毒,利水消肿,根据研究表明,黑豆是一种天然雌激素替代疗法药物,更年期女性通过吃黑豆可以补充体内的雌性激素,从而缓解更年期症状。

此外黑豆还具有降脂、降压的作用,又富含钙质,能够帮助女性预防心脏病,骨质疏松和乳腺癌,但是黑豆中含有大量的粗纤维,吃了之后不容易消化和吸收,容易出现腹胀的情况,因此一定要适量食用,每天吃30克为宜。

2、生蚝

生蚝又被称为男人的加油站,女人的美容院,生蚝不仅味道鲜美,其营养价值也非常高。更年期女性在平时适量吃点生蚝,可以补充B族维生素,有效缓解烦躁焦虑等不良情绪。

而且其中还有丰富的钙质,可以有效预防更年期骨质疏松问题,生蚝中含有的氨基酸、铁、碘等物质还会使血液循环功能得到改善,能解决更年期女性手脚冰冷等问题。

3、木耳

木耳的营养丰富嫩滑爽口,其烹饪方式也多种多样,在平时多吃点黑木耳还能够延缓衰老,健脾润肤有助于消除皮肤色斑,起到美容养颜的作用。

黑木耳中含有丰富的铁,令女性肌肤红润,并能防治更年期女性缺铁性贫血,黑木耳含有丰富的维生素和钙,这些物质能抑制血小板凝集,起到预防冠心病的作用,黑木耳还有清理肠胃的功效,非常适合更年期女性朋友食用。

4、枸杞

枸杞是中医常用的滋补肝肾的中药,人们在平时也习惯用枸杞泡水喝,以调补肝肾更年期,女性在平时也可以适量喝点枸杞泡水,对于肝肾阴虚,阴虚火旺,头晕目眩,腰膝酸软等症有一定的缓解作用。

由于更年期内分泌失调,容易造成新陈代谢紊乱,而枸杞中含有的营养物质可以帮助女性朋友调理身体、调解内分泌失调。所以,更年期妇女是可以食用枸杞的。

5、阿胶

由于卵巢功能衰退,雌激素分泌下降,更年期女性会出现出汗,心烦,急躁,易怒,头痛,头晕,口干,舌燥失眠,多梦,健忘等症。

而阿胶具有益气补血,滋阴润肺的功效,通过口服阿胶可以显著提高免疫力,改善睡眠质量,滋阴补血,美容养颜,有效缓解更年期所出现的各种症状。

6、莲子

莲子是日常生活中常吃的一种食物,大多用来熬成粥食用莲子的味道,比较苦涩,



但是他却有补脾止泻,养心安神,益肾固精等功效。

尤其是对于更年期的女性来说,在平时适量吃点莲子,能够有效缓解更年期综合征,以及功能性子宫出血,白带过多,月经量多,心悸,失眠,健忘等症。

男性也会遇上更年期吗?

更年期是每个中老年人都会遇到的正常生理现象,没有男女性别之分,由于男性更年期症状比较隐晦,所以没有受到人们的广泛重视,如果你出现了以下几种表现,或许暗示你已经遇上了更年期。

1、皮肤松弛瘙痒

更年期男性的皮肤变松弛,肌肉也不如年轻时强健有力,这和中年男性吃得多,动得少,以及新陈代谢紊乱有关,可以多吃一些富含碘和不饱和脂肪酸的海产品,比如海带,紫菜等,促进新陈代谢,保护皮肤。

2、泌尿系统症状

多少更年期,男性都会有尿频,尿急,排尿困难,音量增多等症状,这和体内雄激素水平失调引起的前列腺增生有关,治疗前列腺增生时,要注意饮食清淡,戒烟限酒,少食辛辣。

3、性生活质量差

由于雄激素水平下降,便会导致男性出现性欲减退,性活动减少,勃起硬度下降等情况,在平时可以多吃一些能改善和增强生产功能的食物,比如羊肉,虾,核桃,芝麻等,一定要注意性生活不易过度,以不感觉疲惫为准。

4、腰腿关节痛

更年期的男性大多会出现驼背,关节疼痛,腰膝酸软等症状,在平时可以多补充富含蛋白质和钙质的奶类以及豆类食品,如果饮酒过量,劳累过后感觉关节疼痛加剧,并伴有发热,乏力,心率加快等情况,一定要警惕痛风的可能。

有抑郁症的人,脑子里会想什么?不妨自测一下,你有吗?



抑郁症听起来就是一种“很不高兴”的病,但是喜、怒、哀、乐都是人的基本情绪,怎么样的“不高兴”才能算是抑郁症呢?其实,抑郁症并没有想象中的那么“看不见摸不着”,各种精神心理疾病也没有那么玄乎,如果你患上了抑郁症,你的大脑就已经发生改变,而医生则会通过这些变化来诊断你的具体病情。

抑郁者的脑袋里在想什么?

凡事都要讲究科学,医生当然不会什么

“读心术”,抑郁症患者到底在想什么,如果他不能准确地表达出来,那么全世界只有他自己心里清楚,不过,目前科学研究已经证实,重症抑郁障碍患者的大脑,已经产生了一系列结构和化学变化。

用“不高兴”这个词来形容抑郁症肯定是轻了,更合适的说法应该是“压抑而绝望”的病,抑郁症患者不是自己想压抑而绝望的,而是他们的大脑功能没法让他们“想得开”。和一时闹情绪的人不同,抑郁症患者大脑里的肾上腺素以及去甲肾上腺素等“单胺类递质”传递系统已经变得不正常了,而这些传递系统就像交通信号,红灯关不上,绿灯打不开,人就会失去正常判断的能力,自动屏蔽正面信号、正面思维,也就是所谓的“正能量”,只会开足马力制造“负能量”。

与此同时,抑郁症的一个典型症状就是对曾经的快乐之源失去所有的兴趣,甚至对美食也不再留恋,所有的爱好和特长都被搁置,那些曾经让你兴致勃勃的活动现在却索

然无味,因为它们不能再给你带来欢乐,这就是抑郁症使患者大脑的“取乐功能”被关闭,即剥夺了人们从以往经历中寻求欢愉的能力,清晰的思维、计划力和判断力也会随之丧失。

时间久了,长期的化学失衡等带来大脑信息处理的结构变化,就像十字路口的红灯开了太久,各个支路上都早已堵死了,抑郁的大脑里一些负责情绪、理智的结构(如海马体、杏仁核、前额叶等)功能和活力都发生了持久的改变,这些脑部变化在核磁共振检查中都可以显现,所以严重抑郁患者大脑里的变化,都是“看得见摸得着”的,而且这些变化不靠外界干预光靠自身很难恢复正常。

心情不好、总难受,会得抑郁症吗?

根据大脑发生的一系列变化,要确认为抑郁症,必须符合三个特征:超出生活正常基线的抑郁,也就是压抑和绝望的程度严重、持续很久,而且往往很难自己恢复;抑郁已经影响功能,即不只是嘴上说说,还影响

到了正常生活工作学习;排除近期受到外界刺激、药物毒品影响等。

另外,许多精神疾病患者家属都会这样描述患者:突然间像变了个人似的。如果一个人在某段时间性情大变,比如疑心重重,胡乱推理和判断,认为身边人都跟自己过不去,觉得被跟踪或监视;自作多情,认为不相关的人喜欢自己;学习成绩、个人习惯本身很好的人,突然变得成绩下降、不修边幅、生活懒散等,就要警惕是否患了精神疾病了。

有些心理问题还会首先影响身体,比如莫名出现头痛、失眠、多梦易醒、月经紊乱以及倦怠乏力等类似神经衰弱的表现;或者身体反复出现不适却查不出原因,比如腹痛、头晕、胸痛、胸闷甚至肢体无力等。如果发生类似的情况,最好是尽早就医。事实上,精神疾病患者并没有想象中的可怕,他们经过正规治疗后绝大部分是可以正常工作和生活的,希望通过我们的介绍,能够帮助到需要帮助的人。

身体出现这几种信号,要警惕心脑血管疾病!护血管的3个动作在这里

据调查显示,我国心脑血管疾病患者高达2.9亿,并且有上升的趋势,每年有300万人因心脑血管疾病猝死,700万人因脑卒中而瘫痪在床。

可想而知,这种疾病的“杀伤力”有多强,被称为“致命杀手”!

发病率高、致死率高、致死率高是心脑血管疾病的三大特征。

心脑血管疾病指的是心脏血管和脑血管疾病的统称,泛指高脂血症、血液粘稠、动脉粥样硬化、高血压等导致的心脏、大脑及全身组织发生缺血性和出血性的疾病。

它大多是由“三高”引发而来,一旦发病,会使大脑头皮的血液供应不足。

西安中医脑病医院特聘专家、主任中医师朱胤龙提醒大家:一旦发现以下这些症状,要警惕心脑血管疾病!

心脑血管疾病最爱“纠缠”这6类人

1 50岁以上的中老年人

据数据调查显示,心脑血管疾病患者

中,中老年人的比例占据25%。

人到中老年时期,身体机能退化,抵抗力普遍下降,很容易会引发心脑血管疾病。

许多老人平时不注意保护血管,等到检查时才发现,血管壁“内皮”已经长期受损,随时都会导致血管硬化、堵塞等问题。

2 高血压者

压力过大会影响到整个神经系统,导致精神紧张,从而影响到人体正常的新陈代谢,导致人体器官功能紊乱乃至失衡。

如此一来,极易造成动脉硬化,诱发心脑血管疾病。

3 情绪不稳定者

情绪的起伏变化大,会影响血压、心率等。经常情绪低落的人,血液的黏度、心率等会增加,这会成为诱发心脏病的危险因素。

爱发脾气、性格急躁者,一激动便会导致血压突然升高。研究发现,脾气暴躁的人与温和的人相比,患心脏病的几率高出

19%。

4 肥胖者

一方面,常吃油腻食物会使血液变稠,若过多油脂沉积于血管壁上,慢慢地就会出现小斑块阻塞血液流通,使血管通道变窄。

另一方面,身体摄入过多油腻食物,多余的热量会转化为脂肪,极易发胖,这就为心脑血管疾病埋下了病发的隐患。

5 嗜烟酗酒者

烟草中的尼古丁等物质,很容易形成血栓;喝酒对血液循环及内脏造成伤害,令血管出现痉挛、堵塞,最终发生心脑血管疾病。

如果吸烟喝酒的同时,还经常熬夜,血液的粘稠度比平时高出8倍以上。久而久之,血管会变得更加脆弱。

6 “三高”人群

患有“三高”,会间接性引起心脑血管疾病。

有数据表明,高血压患者发作脑梗死的几率是正常人的4~7倍;高血糖容易使大血

管发生病变,发生中风几率比正常人高2~3倍。

做3个动作,保护血管

1 伸懒腰

坐久了血液循环不畅通,这个动作可以舒展腰部、放松脊柱,通过拉伸的方式使淤积的血液流回心脏,加速血液循环。

2 揉搓耳朵

空闲时,多用双手轻轻揉搓双耳100次左右,可刺激耳朵上穴位,加速血液循环,预防血管堵塞。

3 按摩腋窝

腋窝看似不起眼,其实它隐藏着9条动脉、1条静脉、12条神经、5群淋巴结。

当轻轻按揉腋窝,能使血液在心脏、动脉、静脉及毛细血管周而复始地回流通畅,调节大脑的血液流量,稳定血压。