

荷爾蒙與女性健康有著密不可分的關係，為什麼荷爾蒙的種種變化總是在女性身上表現得特別突出？食物是補充荷爾蒙的重要因素，為什麼多食黃色的食物，對促進女性荷爾蒙分泌有更多的幫助？

人體會分泌 75 種以上的激素，它們在人體中扮演著各自的角色。體內荷爾蒙濃度高的女性比荷爾蒙濃度低的同齡女性看起來年輕很多。21-22 歲是青春的巔峰時期，也是分泌系統功能最頂峰的時期。從 25 歲開始，體內荷爾蒙的分泌量便以每 10 年下降 15% 的速度逐年減少，人體各器官組織開始逐漸老化萎縮，皮膚明顯黯淡，精神不佳。60 歲時，荷爾蒙分泌量只有年輕時的 1/5 左右。

女性缺乏荷爾蒙的表現

症狀 1:失眠頭痛

表現:失眠、多夢、疲倦、頭痛。晚上催眠的方法皆用盡，還是眼光光。白天注意力不集中，睏倦嗜睡，嚴重影響了日常生活。

症狀 2:月經不調

表現:“老朋友”總是不按時出現，不是提前就是推後。提前還好說，最多就是弄個措手不及，但推後就不安了，疑神疑鬼地掰著手指頭算日子，或是懷疑安全套是否出問題了。好不容易把它盼星星盼月亮似的盼來了，卻發現在它該離開的時候，拖拖拉拉地不肯走。

症狀 3:皮膚衰老

表現:皮膚出現鬆弛，白皙的肌膚也日漸粗糙，毛孔也膨脹粗大起來，甚至連雀斑也跳出來搗亂，鏡子中呈現出來的是標準的“黃臉婆”。

症狀 4:煩躁胸悶

女人荷爾蒙與好“色”

表現:心慌氣急、易

激動甚至狂躁，會因一件小事與同事或家人爭吵，總是擺出一副“不高興”的樣子，有時很難控制自己的情緒；夜間睡覺時會因為胸悶而被憋醒，嚴重時會出現血壓也會像你的爆脾氣一樣，說翻臉就翻臉。

荷爾蒙好“色”的理由

從中醫的理論上說，人體有腎、肝、脾、心、肺五臟，而與荷爾蒙分泌有最密切關係的是肝、脾、腎。腎臟具有調節荷爾蒙分泌平衡的作用，對身體中出現的一些不良症狀，它會首先作出反應；肝臟是在荷爾蒙分泌失調時，對身體起支撐作用的關鍵；而肝和腎能正常運作，這完全都要歸功于脾。所以要改善荷爾蒙分泌失調導致的不良症狀，首先要從健胃健脾開始。

理由 1:有色食物影響荷爾蒙的分泌

合適地搭配飲食有助提高荷爾蒙的分泌。與腎臟相對應的是黑色、帶有自然鹹味的食物，與脾相對應的是黃色、且有自然甜味的食物，而與肝相對應的是綠色、有酸味的食物。

黃色食物健脾:黃色食物可以健脾，增強胃



腸功能，恢復精力，補充元

氣，進而緩解女性荷爾蒙分泌衰弱的症狀。黃色食物對消化系統很有療效，同時，也對記憶力衰退有幫助。

代表食物:豆腐、南瓜、夏橘、檸檬、玉米、香蕉和鵪鶉蛋等。

黃豆:幫助胃腸恢復動力，是天然植物性的雌性荷爾蒙，可以幫助女性荷爾蒙的調整。也有助於緩解更年期和經期的症狀，還可以預防與荷爾蒙有關的癌

症。

南瓜:提高精力，補充元氣，提高代謝。

夏橘:具有驅風、芳香、滋補的作用，並能緩和和精神緊張症狀。

檸檬:消除疲勞，促進血液循環，增加免疫力，延緩皮膚衰老。

柿子: 健脾開胃，潤肺生津以及改善心血管功能。

香蕉:強化消化系統功能，清除血液中的毒素，並有抗憂鬱及提高免疫力的功效。

黑色食物補腎:黑色食物有助提高與腎、膀胱和骨骼關係密切的新陳代謝和生殖系統功

生活中有很多“養生達人”，他們為各電視台的養生類節目創下了收視率，他們是超市里“養生食物”(苦瓜、南瓜、山藥、芹菜等一切號稱食療功效的食物)的消費群體，他們是保健品銷售人員的重要目標客戶，他們用各式各樣的“養生順口溜”指導自己的生活。照理說，如此注重健康，身體力行地養生，身體應該很好才對。然而，事情情況卻非如此，“過度養生”反而給他們過度衰老甚至招來疾病，因為他們往往存在這樣那樣的養生誤區：

(一)啥養生吃啥

聽說吃粗糧好，就一天三頓都是粗糧，“南瓜、苦瓜降血糖、芹菜降血壓、黑木耳防血栓”是很多人的共識，所以每天的菜式都不離這幾樣，且不論是否真的管用，過于單調的飲食必然會導致營養素的不均衡。而且，即使再好的東西，吃多了也會變成“毒藥”。因為吃粗糧過量導致腸梗阻的大有人在。

(二)無油少肉

特別是中老年人，大多已經發福，於是他們往往談脂變色，恨不得光吃清水煮菜才好，能不放油就不放油，肉里有膽固醇，雞蛋里也有，能少吃就少吃。可是，這麼幾乎無油無脂的飲食只會加速衰老，因為這些食物給我們提供人體大腦、神經、免疫、激素、心臟血管以及皮膚都需要的必需脂肪酸，膽固醇還能幫助維持血管壁的彈性。

(三)過度清洗蔬菜

為了躲避農藥殘留，很多人使出渾身解數：流水沖洗、鹽水和淘米水浸泡，這還不夠，小

蘇打水上也。甚至還不放心，開水再焯幾分鐘，才敢吃進去。諸不知，經過這些折騰，他們吃進去的只是一些蔬菜纖維喝不可溶而耐高溫的維生素而已，維生素 C 和 B 族維生素全軍覆沒，礦物質都白白流失在水里了，這樣已經失去了吃蔬菜的意義，長此以往，勢必導致各種維生素的缺乏。

(四)迷信“全麥、無糖”的零食

很多人有愛吃零食的習慣，可是畏懼其中脂肪和糖，於是一些“低脂、無糖、全麥”食品就大受歡迎。諸不知，這些號稱健康的食品暗藏大的隱患。很多無糖食品里甚至果葡糖漿，它升血糖的速度只是稍遜于葡萄糖，而人造甜味劑更是對人體有很多不良反應。很多全麥食品脂肪含量高的離譜不說，全麥的含量卻非常之低，完全達不到養生的效果。

(五)迷信保健品

由於長期關注，他們對各種營養素的功能都有一定的瞭解或者說一知半解，再加上保健品銷售人員超高的銷售能力，最後導致的結果就是：花了冤枉錢還買不來健康，甚至引發很多後遺症，比如很多人熱衷于購買蛋白質粉，諸不知牛奶、雞蛋、豆腐里就有，而且未經提純的食品吃起來更加安全。很多老年人被保健品銷售人員騙去數萬元甚至十幾萬元人民幣的新聞屢見不鮮，不得不引起重視。

忠告：

健康的身體是建立在一個大的合理的飲食框架下，各種營養素要均衡，而不是單靠幾種所謂的養生食物就能做到的。

雖然跑步不像打球、跳繩等運動需要健身器材，但如果你以為跑步就只是用力邁開腿向前沖，那就大錯特錯了，跑步也有諸多禁忌。

跑步時，每邁出一步，膝蓋便承受體重 7 倍的壓力，股四頭肌承受體重 4 倍的壓力，腳掌承受體重 3 倍的壓力。香港理工大學康復治療科學系副教授、香港業餘田徑總會副主席楊世模指出，跑步時膝蓋正常向前活動，髌骨與股骨接觸面最大，力度可均勻分配，但如果姿勢錯誤，尤其是為追求速度邁大步，便會增加關節壓力，甚至令髌骨外翻或內旋，加速接觸面軟骨磨損。這不但影響以後跑步，甚至連走路、上下樓梯都成問題。

錯誤姿勢(如圖左):1.身體後傾，向前跨步時較費力；2.腳跟著地，整條腿呈直線，一來增加膝蓋撞擊力度，二來無法調動大腿肌肉分攤重量，變相增加膝蓋壓力；3.邁大步，身體重心離支撐腳較遠，股四頭肌需要用更大力維持身體平衡，增加髌股關節受拉扯程度。

正確姿勢(如圖右):1.身體前傾，為前進提供助力，更省力；2.膝蓋前屈，方便調動大腿肌肉，分攤壓力，並起到緩衝作用，同時加大髌股關節接觸面積，有利平均分配壓力，降低摩擦；3.小步快跑，這樣身體重心離支撐腳較近，股四頭肌不需要用太大力就能維持身體平衡，髌股關節受拉扯力度較輕。



充足的睡眠對人的健康是十分重要的。據有關資料表明，老年人每天至少需要 6 個小時的睡眠時間。除此之外，在睡眠的準備、姿勢和習慣方面還要特別留意一些睡眠時的忌諱：

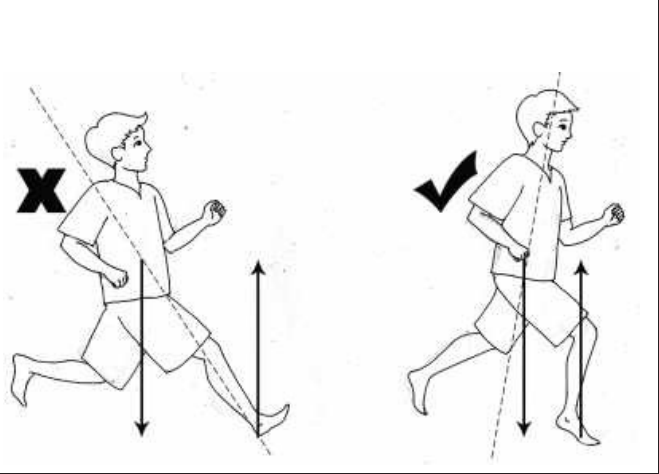
一、忌睡前吃東西:人進入睡眠狀態後，機體部分活動節奏放慢，進入休息狀態。如果臨睡前吃東西，腸胃等又要忙碌起來，這樣加重了它們的負擔，身體其

的事，使腦子放鬆，這樣便容易入睡。否則，大腦處於興奮狀態，即使躺在床上也難以入睡，時間長了，還容易失眠。

四、忌睡前情緒激動:人的喜怒哀樂都容易引起神經中樞的興奮或紊亂，使人難以入睡，甚至造成失眠。因此，睡前要儘量避免大喜大怒或憂思惱怒，使情緒平穩。

五、忌睡前飲濃茶、喝咖啡:濃茶、咖啡屬刺激性飲料，含有能使人精神亢奮的咖啡

大步跑傷膝蓋



他部分也無法得到良好休息，不但影響入睡，還有損健康。

二、忌睡前說話:因為說話太多容易使大腦興奮，思維活躍，從而使人難以入睡。

三、忌睡前過度用腦:晚上如有工作和學習的習慣，要把較傷腦筋的事先做完，臨睡前則做些較輕鬆

因等物質，睡前喝了易造成入睡困難。

六、忌張口而睡:張口入睡，空氣中的病毒和細菌容易乘虛而入，造成“病從口入”，而且也容易使肺部和胃部受到冷空氣和灰塵的刺激，引起疾病。

七、忌蒙頭而睡:老人一般比較怕冷，所以有的老人喜歡蒙頭而睡。這樣，因大量吸入自己呼出的二氧化碳，而又缺乏必要的氧氣補充，對身體極為不利。

八、忌仰面而睡:睡的姿勢，以向右侧身而臥為最好，這樣全身骨骼、肌肉都處於自然放鬆狀態，容易入睡，也容易消除疲勞。仰臥則使全身骨骼、肌肉仍處於緊張狀態，不利于消除疲勞，而且還容易造成因手搭胸部而產生噩夢，影響睡眠質量。

九、忌眼對燈光而睡:人睡着時，眼睛雖然閉着，但仍能感覺光亮。對着光亮而睡，容易使人心神不安，難以入睡，而且即使睡着也容易驚醒。

十、忌當風而睡:房間要保持空氣流通，但不要讓風直接吹到身上。因為人睡熟後，身體對外界環境的適應能力降低，如果當風而睡，時間長了，冷空氣就會侵入身體，引起感冒、風寒等疾病。

臨床工作中，經常有患者諮詢我一些血脂的問題，現總結出大家最關心的幾個，給出具體解答。

1.血液黏稠就是血脂高嗎？

解答:血液黏稠是老百姓對血脂增高的俗稱。然而臨床上並沒有血液黏稠這個診斷。與其類似的概念是血液黏滯度，是一個反映血液流變學的指標，主要與血液中紅細胞、血小板數量和變形能力有關。

2.瘦人不易得高血脂嗎？高血脂都是吃出來的嗎？

解答:血脂中的甘油三酯大部分是從飲食中獲得的。當進食大量脂肪類食物後，體內甘油三酯水平明顯升高；如進食過多的碳水化合物，尤其是加工精細的糧食，也會引起血糖升高，繼而合成更多的甘油三酯。因此體形胖的人血脂更容易高，因為他們相對食慾好、攝入多而運動消耗少。

但瘦人並不是一定血脂不高，血脂中的膽固醇大部分來源于內源性生成，所以膽固醇的升高並不完全與飲食有關，也與人的基因和個

最該瞭解的血脂 6 問

體差異有很大關係。瘦人即使攝入不多，而自身合成多的話也會造成血脂升高，特別是膽固醇升高。所以說高血脂也並不完全是吃出來的，也與基因和個體差異有關。

3.吃保健品能調脂嗎？

解答:保健品不同于藥品，沒有明確的降脂作用。更多的可能是對正常人的預防作用。因此，當血脂增高時，還是應該遵照醫囑服用有明確降脂作用的藥物。而對於降脂藥物的副作用，大家不用過分擔心。只要在醫生指導下服用，並定期監測相關指標，就能安全服用。

4.不同人群的降脂標準一樣嗎？

解答:我們在化驗單上所看到的正常值並不是針對所有人的，而是針對正常人群，也就是沒有吸煙、肥胖等冠心病危險因素，沒有高血壓、糖尿病、腦血管病的人群。而對於已經存在

上述疾病的人群，這樣的正常值顯然就不再適用。而是要根據具體情況，依照疾病的危險分層來確定血脂控制目標。例如對於一個 70 歲的男性冠心病患者，放過支架，合併有糖尿病，就屬於極高危人群，雖然他的低密度脂蛋白膽固醇是 2.9 毫摩爾 / 升，在化驗單的“正常值”範圍內，但對於他來說，未來 10 年發生心血管事件的風險是非常高的，所以低密度脂蛋白膽固醇指標應控制在 2.0 毫摩爾 / 升以下，遠遠低於化驗單上標注的正常值。

5.煙民的降脂標準為何更嚴格？

解答:由於吸煙是冠心病的一個獨立危險因素，而降脂標準是根據冠心病的危險分層來制訂的。危險因素越多，患冠心病的可能性越大，因此，降脂要求也越嚴格。

6.血脂正常後多久能停藥？

解答:對於只是血脂高而沒有其他危險因素的正常人，服用降脂藥物在血脂正常後，在堅持合理膳食，適當運動等健康的生活方式基礎上可以停一段時間降脂藥物，定期復查血脂指標。而對於已經有冠心病、糖尿病、腦血管病或同時有高血壓、吸煙、肥胖等多個危險因素的人來說，需要終身服用降脂藥。

