

# 女人如花需呵护 健康好习惯靠坚持

记者 刘威

都说女人如花,更要细心呵护。女性体质特殊,在不同年龄段都有不同的健康困扰。想要一生健康美丽,靠的不是事后治疗,而是提前保养。如果能坚持一些健康的好习惯,提前预防健康问题,女性才可能越来越美丽灿烂。



制图:  
蔡廷(AI辅助生成)

## 1 女性一生需护骨 35岁后骨量开始下降

可以说,补钙是女性一生的健康功课,尤其是35岁以后的女性,要特别注意补钙。“因为儿童和青少年期是骨量增加的关键时期,30岁左右达到最高,35岁以后骨量开始下降。如果能通过健康的生活方式,在年轻时获得尽可能高的峰值骨量,那么老年时发生骨质疏松的风险就会越低。”宁夏医科大学总医院老年医学门诊主任医师雷晨表示。

女性朋友如何补钙护骨?雷晨建议,食物中的钙更容易被身体吸收,还能同时摄入维生素D、蛋白质等“护骨搭档”,所以建议大家优先通过食物补钙,不足部分再考虑通过钙片补充。牛奶、酸奶、豆腐、深绿色蔬菜、小鱼小虾等都是常见的高钙食物。女性朋友还要多晒太阳,每天保证20分钟以上的光照,更有利于皮肤合成维生素D,促进钙吸收。

## 2 日常好习惯 不让年轻卵巢提前“退休”

卵巢是女性的“青春源泉”。多数女性的卵巢功能在40~50岁时开始衰退,进入更年期。但在门诊上,一些女性30多岁就出现了卵巢早衰,被潮热盗汗、情绪急躁、月经紊乱甚至停经等更年期症状困扰,严重的还会影响生育。

为何有些女性年纪轻轻,卵巢就提早“退休”了?宁夏回族自治区人民医院妇科主任医师李嫒认为,卵巢早衰并非凭空出现。“一些女性因平时工作压力大、生活节奏快、长期熬夜,影响了内分泌。很多女性盲目追求瘦,过度减肥,导致营养不良,内分泌紊乱,引发卵巢萎缩、功能减退。此外,一些女性反复人工流产、经常使用紧急避孕药,还有一些女性受免疫原因影响,都可能导致卵巢早衰。”

不要迷信美容院所谓的“卵巢SPA”“卵巢精油按摩”项目,健康、轻松地生活,才能顺应卵巢本身的周期性变化,这是对卵巢功能的最好保护。女性要坚持喝牛奶,多吃鱼虾及新鲜的水果和蔬菜。另外,充足的睡眠是恢复身体、减轻疲劳、延缓卵巢早衰的方法之一,每人每天应该至少睡7到8个小时。

一些年轻的女性错误地认为“人流”只是对肉体的损伤及疼痛。她们没有认识到人流后引起的体内激素改变对人体的影响。女性在饮食上应多吃优质蛋白、豆制品、深绿色蔬菜,少吃高油高糖高盐食物,控制体重,避免过胖,但也要拒绝过度节食减肥。

## 3 更年期虽躲不过,但也要从容应对

更年期是女性朋友必经的“多事之秋”,多在45~55岁出现,典型症状是潮热、潮红,部分女性会有易怒、记忆力减退、周身不适等症状。

李嫒介绍,在医生指导下合理补充激素,是目前治疗更年期综合征较有效的手段,不仅可缓解更年期症状,还能帮助女性预防骨质疏松及心血管疾病等。更年期女

性,日常生活中还应学会自我调适,注意规律起居、劳逸结合、合理饮食、适当运动、释放压力。更年期的女性应戒烟限酒,可适当多吃富含大豆异黄酮的豆制品,还要多吃含铁丰富的食物,如黑芝麻等。同时,更年期女性应多晒太阳,满足人体对维生素D的需求。最好经常吃豆类、虾皮、豆腐干、乳类等含钙高的食品。

## 4 守护乳腺健康,远离“红颜杀手”

乳房是女性美的象征,却也面临健康风险。乳腺癌被称为“红颜杀手”,是我国女性最常见的恶性肿瘤,发病率逐年上升,要高度警惕。

很多女性洗澡或换衣服时,一摸到乳房里有肿块,马上紧张得睡不着觉。对此,银川市中医医院外科刘堂明医生表示,发现乳房肿块,大家不必过于恐慌,但也不能掉以轻心。乳房肿块大抵有5种可能:正常的乳腺组织;副乳;乳腺增生,这是体内激素水平改变引起乳腺腺体变大所致,有时伴有疼痛,甚至可以摸到包块;一些良性乳腺疾病也会形成乳腺肿块,比如乳腺纤维腺瘤,此时最好请专业医生判断,因为有的早期乳腺癌很像良性肿块;乳腺癌等乳房恶性肿瘤可能在乳房中形成团块,一般肿块不活

动,质地比较硬,疼痛感不明显,不会随月经周期变化。

需要注意的是,一旦发现有乳房肿块,最明智的是去找乳腺医生鉴别是哪一种类型,而不要想通过随意按摩消除肿块。

保护乳腺,要养成健康生活习惯:饮食清淡,多吃蔬果、豆制品、鱼类、坚果,少吃高脂、烧烤、腌制食物,远离烟酒;保持健康的体重,避免熬夜,不盲目使用含有雌激素的保健品。定期做乳腺筛查,早发现、早干预,才能真正守护乳腺健康。

乳房的自检也很重要:一般自检时间选择在月经来潮后7~10天;检查时如果发现乳房大小与形状改变,肿物皮肤颜色改变,乳头凹陷、回缩、液体流出或溢血,都是异常征兆,要尽快去医院做检查。

## 5 定期做妇科体检,为健康筑牢防线

“不少妇科疾病早期症状轻微甚至毫无症状,等出现明显不适时,往往已错过最佳治疗时机。因此,建议成年女性每年进行一次规范妇科体检。”李嫒提醒。即使已经进入绝

经期,女性依然不能忽视妇科检查。这个阶段要重点筛查子宫内膜癌、宫颈癌等常见妇科肿瘤,以及生殖道炎症,及时排除健康隐患。重视定期检查,才能把风险挡在前面。

## 6 别把“情绪内耗”当小事,学会自我调节

女性天生心思细腻,更容易陷入情绪内耗,比如过度自责、焦虑未来,这些负面情绪会悄悄影响免疫力,甚至诱发乳腺结节、甲状腺结节等问题。要学会情绪觉察,当负面情绪

出现时,先停下来做3次深呼吸,或转移注意力去窗边看风景、泡一杯热茶,避免让情绪持续发酵。也可以通过写情绪日记的方式,梳理内心的想法,找到情绪内耗的根源。