

夏季要护好盆腔



空调房注意保暖 饮食上忌凉少油

夏天，一些妇科疾病的突然“造访”常常让女性有苦说不出。在妇科病高发的夏季，女性首先要警惕的是盆腔炎。

盆腔炎多见于已婚女性，但近年

来它的魔爪也开始伸向未婚女性，尤其在夏天。因为这一时节新陈代谢旺盛，人的体能消耗较大，体内水分和营养容易流失造成抵抗力下降，“夏天无病三分虚”说的就是这个道理。再加上闷热的天气给细菌和病毒创造了适宜的环境，病菌繁殖快，让女性时刻处于被感染的边缘。在女性生殖器官中本身就含有致病菌，当女性体质强壮时，这些病菌不会出来捣乱，一旦抵抗力下降，致病菌就会趁虚而入，引起盆腔炎。盆腔炎分为急性和慢性，急性盆腔炎如果得不到及时治疗便会转为慢性，不仅身体难受，治疗也会变得更加困难。因此，女性在夏天一定要保护好盆腔。

良好的个人卫生习惯是切断感染的最佳途径，要保持私处清洁、干燥，尤其是在月经期间，每晚可以用温水洗一洗，千万不要用护理液，以免影响其自

身防御机能；上厕所用手纸要从前向后擦拭。另外，饮食不要贪凉，少吃冷饮、冰镇西瓜等，尤其在月经前和排卵期。处于这两个时间段的女性，身体抵抗力都比较弱，常常感到燥热，特别想吃冰冷的食物，很容易中招。油腻、辛辣的食物也要少吃，可以多吃桂圆、肉蛋以及新鲜水果、蔬菜，喝点红糖水、姜汤。身体的保暖也很重要，女性尽量不要长时间开空调，备两件外套，防腰腹受凉。白带增多、发热、下腹痛，有时感觉恶心、全身乏力等，这些都是盆腔炎的典型症状，如果出现要及时去医院治疗。

在夏季妇科疾病里，还有一个经常光顾的不速之客——阴道炎。女性在游泳、旅游时一定要注意卫生，勤用温水清洗私处。另外，紧身裤是导致阴道炎的一大“杀手”，夏天最好穿透气的棉质内裤，不宜过小、过紧。

特别需要提醒的是，很多女性一旦身体不适，总是自己去买一些药和洗剂，这些药当时能缓解症状，但过几天又复发了，这种现象在门诊经常遇到。建议第一次发病时就要去医院就诊，确诊疾病类型，然后对症治疗。

(据健康网)



特别养护

美腿保健操

常言道：“腿部是第二心脏。”腿部健康与人的整体健康息息相关。对于女性，腿部的美容和健康也是很重要的一环。腿部老化有下述症状：走路老是脚下打绊；水肿现象、疲劳感久久不消；坐下来或站起来时要手扶膝盖；足尖发冷；膝盖痛；老跑厕所，排尿费时。



若你有上述症状之一或几项，那就要注意了，不妨来看看专家介绍的腿部保健操。具体做法如下：

- 1.坐在椅子上，膝盖抬到肚脐高，如此原地踏步，左右脚各踏10下。
- 2.坐在椅子上深弯腰，一条腿伸直，同椅子呈水平状，保持5秒，然后换另一条腿做；如此反复，每条腿各做10下。
- 3.站立抓住椅子背，一条腿向前、向正侧、向后伸直，力所能及地抬高，并保持片刻；然后换另一腿做。如此反复，每条腿各做5次。
- 4.双脚并立，踮起脚后跟，保持5秒，然后缓缓放下。反复做10遍。

以上这套简便腿部保健操有助增强腿力，保持腿部健美，一天做1—2次，坚持1个月左右就能见效果。

(可可)

孕妇选择哪些酸味食物更有益

很多妇女怀孕后特别喜欢吃酸味的食物。酸味能刺激胃液分泌，提高消化酶的活性，促进胃蠕动，增加孕妇食欲，减轻早孕反应，有利于食物的消化和各种营养素的吸收。

但并不是说只要是酸味就一定是好食物，这里所说的营养酸味食物包括新鲜水果和酸奶等营养食品。很多新鲜的

瓜果含酸味，这类食物含有丰富的维生素C，维生素C可以增强母体的抵抗力，促进胎儿正常生长发育。因此，喜欢吃酸味食物的孕妇最好选用一些带酸味的新鲜瓜果，如西红柿、青苹果、橘子、葡萄、酸枣等，也可在食物中放少量的醋、西红柿酱，增加一些酸味。

山楂不宜孕妇食用，因山楂对孕

妇子宫有收缩作用。孕妇食用较多的山楂制品，会刺激子宫收缩，甚至造成流产。

酸奶不但营养价值高，而且对厌食症状有一定的治疗作用。酸奶富含钙、优质蛋白质、多种维生素和碳水化合物，还能帮助人体吸收营养，排泄有害物质。

(薇薇)

www.cnsq.com.cn

商丘网广告招商热线：

0370-2628098



地址：商丘市归德南路6号商丘日报报业集团网络中心