

女性话题

穿靴子

为何还冻伤了脚?

机关白领李小姐自入冬以来一双高跟长筒靴就一直穿在脚上。这两天突然感觉小脚趾奇痒，脱下鞋袜一看，已明显红肿。到医院皮肤科医生告诉她已经患上了冻疮，而且与她常穿长筒靴有关。

李小姐不明白：这靴子挺暖和的，怎么会生冻疮？专家解释说，穿长筒靴诱发冻疮的原因有二。

一是因为长筒靴靴筒的长度大约是36厘米，把它穿在脚上，透气性相对较差。脚上约有25万个汗腺，远远超过身体其他任何部位。行走后，脚分泌的汗水在透气性较差的长筒靴中，根本无法及时挥发干燥，这就给脚部造成一个潮湿阴冷的环境。由于局部的汗液不能够

及时蒸发，汗液的蓄积可以使皮肤的散热加快，加之冬天寒冷，使得脚部皮肤的热更容易散失掉。

二是因为在冬季，脚部末梢部位本来就供血不足，而长筒靴大多紧裹在腿上，这样就会直接导致脚部受到压迫，使血液循环更加不畅。肢端的温度是由血液带来的，由于血流变慢变少，甚至有的时候有一些轻微的血栓形成，这样就更容易形成冻疮。

靴子里湿乎乎的很难受，最好的办法就是碳，一般超市都有专门放鞋子里的碳卖的，有吸潮与除臭的效果。一般靴子不要晒，特别是皮的更不可以暴晒。

卫远山



防治冻疮小巧门

相关链接

对于冻疮初起，可用尖辣椒煎水涂搽皮肤，增加血液循环。也可用尖辣椒6克切成细丝，用60度白酒30克，浸泡10天，去渣过滤，即成辣椒酒，一日涂搽3-5次。

冻疮尚未溃烂，也可用生姜10克切细捣烂，浸在烧酒内4-5

天，滤去姜渣，用棉球蘸取搽患处，或将食醋煮热，趁温湿敷，一日2-3次。

冻疮已经溃烂，可用芝麻15克，花椒9克，杏仁10个，混合后在锅内炒黄，研成细末，用猪油调匀，涂于患处。

女性腰粗未必是“发福”

一个月前，40岁的王女士发现腰部变粗，因为没有其他不适，她自认为是到了“发福”的年纪。但近日在单位体检时，妇科B超检查显示她患有卵巢肿瘤，需住院手术治疗。

专家提醒，当女性步入中年后，身体就开始会“变形”，特别是中老年妇女发胖，在好多人看来是正常的事，但是，当你身体忽然“发福”时切莫大意，或许此时妇科肿瘤正在悄悄向你袭来。

卵巢肿瘤是妇女常见肿瘤之一，恶性程度高，但如能早期发现、早期诊治，有治愈的希望。但是，在问其病史时，患者往往在开始时无任何不适，再仔细追问，患者大都会讲：近期发现腰围增大，往日的裤子穿不得了，中老年女性自认为是在“发福”，其实，这正是卵巢癌的早期症状。

卵巢深居在盆腔，腹部外摸无法摸到肿块，只能见到腰围增大，或感觉似有轻度的腹胀。由于恶性肿瘤生长迅速，一旦出现明显的病情症状时，往往其病变多属晚期。

医生提示：要警惕此种妇科常见病，加强自我监督。建议在清晨醒来时，空腹并排空大小便，在床上取仰卧位，屈髋屈膝，腹部放松，用手指尖压下腹各部，尤其是两侧，仔细触摸有无包块。这样，有可能早期自我发现卵巢肿瘤。对于体瘦、肤软的女性易自摸自检。

副教授 王海亭

产后多食红糖反贫血

刘小姐前段时间刚生下宝宝，婆婆和母亲都认为红糖最养身子了，补血效果很好，她们要求刘小姐每天都要喝几次红糖水，打荷包蛋也不忘放红糖。可满月后，她原本该减少或消失的恶露反而增多了，脸色也不红润，还总感觉疲乏，四肢无力。到医院检查，发现她贫血已很厉害了。

家人和刘小姐都不明白：生宝宝是顺产，失血不多，坐月子也吃得好好，怎么会贫血呢？医生询问了她的情况后告诉她，贫血可能跟过量食用红糖有关。红糖是补血的，为何会引起贫血？

对于红糖的使用，医生认为要从两个方面来看：首先，从中医的

角度来说，红糖性温，有益气活血化淤的作用。由于产妇生产时失血在所难免，因此产后适量喝些红糖水，不但可以补血，还有利尿、促进恶露排出、子宫恢复等功效。

但如果食用红糖过量，会使子宫蠕动、收缩增强，不利于伤口的修复，特别容易引起血性恶露增多，造成失血，从而引起贫血。产妇食用红糖不要过频过量，每天最好不要超过20克，一般服用以7-10天为宜。

另外，产妇不要局限于某一种补血用品，平时吃一些红枣、南瓜、葡萄、菠菜和木耳等都有一定的补血功效。

周向前

妇科门诊



眼睛干涩 查查卵巢

辽宁的张女士今年32岁，在机关做文秘工作，虽常接触电脑，但平时十分注意眼睛保健。前不久，因眼睛干涩、脸部发红、夜间盗汗、容易疲倦等到医院就诊，医生说是干眼症，可用药后一直没有明显好转。后到一家大医院的专家门诊经详细检查，说她的眼睛干涩等可能与卵巢早衰有关。

专家解释，张女士常接触电脑，很容易使医生判断失误，而卵巢早衰的临床表现之一就是眼睛干涩。这是因为当女性因为老化而导致卵巢功能逐渐退化的时候，其体内的激素会分泌不足，因而出现眼睛干涩、肌肤干燥衰老、性欲低下、月经

不正常、更年期提前、失眠、烦躁忧虑、情绪波动、异常潮热、心情好坏摇摆不定的改变及失去自信等。

值得注意的是，早发性卵巢衰竭患者之所以出现干眼症的表现，并不是因为泪液分泌减少，而是因为眼角膜表面的损伤程度较大。因此，早发性卵巢衰竭患者体内激素失调所导致的眼角膜表面结构损伤，会使患者进一步受到干眼症的困扰。

如今，很多女性在30-40岁即感到衰老加速，而女性在这段时间的衰老现象是一种“假性衰老”，是可以逆转的。如能用适当方式提高卵巢功能及调节性激素的平衡，并补充适当的营养，就会使体内疲劳器官细胞恢复活力，避免卵巢功能进一步衰退。

安徽省中医院 王金山

葛粉冰糖羹助丰乳

科学家在泰国北部发现当地妇女身材苗条，乳房发达，皮肤白皙，与她们常吃葛根有关。经研究发现葛根含有丰富的女性激素。专家们对100名常吃葛根的妇女作了追踪观察，结果发现90%以上原乳房发育不良的妇女，吃葛根一段时间后胸部丰满了，身材却无发胖的现象。

近来日本、韩国妇女也风行吃葛根。葛根饮料、葛根食品纷纷上市。但以家庭自做的葛粉羹最能保证质量。

制作及食用方法：用葛根磨成粉，取干粉30克，锅中加水250毫升，煮沸后下葛根粉，边下边搅，煮成稠汁，加冰糖溶化即成。代早餐或加餐食用，连吃3个月以上。

杨吉生

保健小贴士

“经行腹泻”泡泡脚

有些女性一到月经期就拉肚子，对此，切不可忽视。这种情况中医称为“经行腹泻”，属“月经病”范畴，病因是气血不足。

如何防治经期拉肚子呢？治疗其实很简单：每晚泡脚；多吃红枣、桂圆；多喝红糖水；谢绝冷饮，控制寒性食物摄入，吃应季的蔬菜瓜果，早睡，就可以防治。

其实治病，归根结底，还需要从自己的生活习惯上去检讨。不要坚持三五天，就说这个方法无效；不要一边吃着补血的食物，一边夜夜笙歌，凌晨不眠，就说这个食物我不适合吃；不要一边想要解决问题，一边大吃冷饮，还哀怨这个毛病一旦跟上就终身难愈。

副主任医师 徐兰玲

优生优育

准妈妈须防营养过剩

随着生活水平的提高和大众保健意识的增强，人们对下一代的健康也就更为关注。许多“准妈妈”唯恐胎儿营养不良，凡是对胎儿成长有利的东西，只要经济能承受都会买来吃。

如今的门诊中，超重的“准妈妈”越来越多，她们中很多人是因为不合理的饮食结构与生活方式导致体重超标。营养是身心健康的基础，充足营养对孕妇和胎儿十分重要。但是，孕期如果营养过剩，也会给自身和胎儿的健康埋下隐患。

判断孕期是否营养过剩，最方便、最常用的指标就是体重。为此，孕妇怀孕期间每月至少得称一次体重。在正常情况下，前三个月内可增加1.1-1.5公斤。三个月以后，体重增加仍应控制在0.5公斤/周。至足月分娩时，体重应比怀孕前增加约12.5公斤。

孕妇按此指标计算体重，如果发现过度肥胖或体重增加过快，就应及时调整饮食结构。

钱振兴