

女性用好“美白汤”

广东省中医院皮肤科主任医师 闫玉红

女性皮肤发黄、发暗，用美白的护肤品往往没有效果，需要内调。

皮肤发黄最常见的原因有两个：脾胃虚弱、湿气太重。不少面黄的人这两种原因都有。

面色黄多与脾有关。如若脾虚，气血化生不足，面色就会发黄。这种发黄看起来暗淡、无光泽、气色不好。这类女性还常有神疲乏力、少气懒言、舌淡苔白等表现。

湿气重也会导致面色黄，这种黄通常会伴随浮肿。这类女性常有四肢困重、大便软烂溏稀、舌胖大、有齿痕、舌苔厚腻等表现。

想要美白，可以试试“美白汤”。

茯苓粥 脾虚湿重导致的面黄，可以直接喝茯苓粥，取茯苓10克、大米30克熬成粥就可以，每天喝也没有问题。

玉颜美白汤 如果有明显的舌体胖大、齿痕，舌苔厚腻，想要达到更好的祛湿健脾的效果，可以用玉颜美白汤。一周喝1~2次，湿气重的天气里，可以每周喝2~3次。

材料：排骨250克、茯苓15克、白术10克、枸杞10克。做法：排骨飞水后，与茯苓、白术一起放入锅中，加入适量清水，

大火煮开之后转小火煲1小时，出锅前10分钟加入枸杞即可。

健脾四神汤 如果没有明显的湿气重的表现，或者本身就是因为脾虚引起的脸色黄，可以用健脾四神汤来健脾益气，每周2~3次，慢慢把脾胃补起来。

材料：茯苓15克、莲子15克、芡实15克、山药15克、排骨250克、生姜3片、大枣1颗。做法：排骨洗净、切块，过水；山药、芡实、茯苓、莲子、大枣冲洗干净，生姜切片，与排骨一同放入砂锅，加入足量清水，大火烧开后转小火慢炖1个小时，加入盐调味即可。

妇科门诊

这种癌 懒姑娘高发

复旦大学附属
妇产科医院 单伟伟

懒得动容易导致肥胖，各种疾病风险也会随之增加。对女性而言，子宫内膜癌的风险与肥胖密切相关。

已有大量的证据证明肥胖或体重增加会增加子宫内膜癌的发生风险。与正常体重妇女(BMI<25千克/米平方)相比，肥胖(30<BMI<35千克/米平方)女性发生子宫内膜癌风险增加2.6倍，严重肥胖(BMI>35千克/米平方)者子宫内膜癌发生风险飙升至4.7倍。在子宫内膜癌人群中，肥胖与子宫内膜癌特异性死亡率增加2倍有关。

积极运动能够改善全身代谢，降低体脂，减少内源性雌激素的产生，从而降低内膜癌的发生风险。

中等强度的有氧运动是最有效的：包括快走、跑步、骑自行车等。体育锻炼如网球、羽毛球等也可以提供很好的运动量。建议每周进行3~5次中等强度的运动，每次运动时间在30分钟以上。如果是初学者，建议先从轻度运动开始，逐渐增加强度和时间，让身体适应。运动时需要适量。过度运动或剧烈运动可能会引起身体负担，反而适得其反。

除了运动，还要保持健康的饮食习惯、控制血糖和胰岛素水平等。此外，定期进行体检也非常重要。如果发现任何异常或症状，应及时咨询医生。



多囊卵巢综合征是常见的妇科生殖内分泌疾病，引起近八成的排卵障碍性不孕。北京中医药大学东方医院近日开设多囊卵巢综合征专病门诊，通过特色中医治疗包括中医内外合治，及中西医结合治疗，对多囊卵巢综合征患者制订个体化诊疗方案，进行长期的健康管理，包括调经助孕，帮助患者控制体重，预防并发症等。图为妇科主任佟庆（左）和患者交流。

闫妍报道

保健提示

多数急性腰痛可自行缓解

北京友谊医院骨科主任医师 祝斌

诊室曾经历过这么一个场景，患者着急上火地说：“大夫，我这腰疼得这么厉害，我是不是腰突了呀？”医生很淡定就问两句话：“您腿疼吗？您屁股疼吗？如果没有腿疼没有屁股疼，回去吧，两个礼拜这个病自己能好。”腰椎间盘突出症的主要症状是屁股疼、腿疼，在所有的腰疼里边，大概只有不到5%是腰椎间盘突出症。

但这并不是说不要去管腰疼。如果对这个腰疼发作不去重视、不去治疗，有20%的患者会出现

慢性腰痛，一旦出现慢性腰痛会打破腰椎的局部平衡，最后导致腰椎间盘突出。

治疗腰疼和防止腰椎退变，我们需要端正坐姿、手机抬起来看、搬东西要先蹲后捡。

如果我们在工作中坐的时间长了，推荐一个很简便的锻炼方法“头手对抗”，手打开像个弓一样向前顶后脑勺，头向后顶，坚持10秒钟会感到后背紧张，然后发力缓解放松。我们要每隔4个小时把自己从椅子上赶起来伸个懒腰，10秒钟也会觉得舒服些。

孕期孕事

生娃变老可避免

浙江杭州妇产医院 姜洁斯

目前并没有直接证据表明，生育会加速女性整体衰老。那为什么不少宝妈确实感觉自己生娃后老得更快了呢？这与很多因素有关，有些可以尽量避免。

“皮肤糙、脸色差，
再也不是精致女孩了”

严重缺觉

大部分宝妈为了母乳喂养都要熬夜，一心都扑在宝宝身上，很少保养和打扮自己。

睡眠质量差易导致内分泌失调，皮肤状态差，长皱纹，就容易显老。而气色不好、发黄，则也有可能是脾虚、血虚引起的。

【小贴士】熬夜无法避免，但平时出门要做好防晒，可利用放松时间补水护肤；家人应尽量分担育儿责任，给宝妈留出补觉时间；气色差，注意补气养血，多吃富含蛋白质、维生素等有营养的食物，也可适当服用一些补血健脾的药物。

“产后腰酸背痛，
咳嗽漏尿，也没性致了”

产后康复没做好

忽视了产后康复，或产后护理不正确，会影响女性一生。产后酸痛、盆底问题、性生活障碍等，处处都会让人感觉提前衰老。

【小贴士】产妇产后42天都需要做盆底功能检测，检查评估盆底肌肉损伤程度，及时进行康复训练；若已出现咳嗽漏尿、阴道松弛等情况，更要马上就医治疗，这些问题无法自行好转。

“孩子、工作、家庭都要管，
不老都不行了”

精神压力大

生娃后要面对哺乳育儿、家庭与工作的平衡等各种问题，承受很大的压力。而产后激素水平会剧烈波动，又导致产妇情绪非常敏感，会将这些烦恼进一步放大，严重的话导致产后抑郁。

【小贴士】在孕期就可积极参加孕妇学校培训，宝爸自觉参与，一同学习；宝妈们要劳逸结合，多社交，适当运动，比如游泳、慢跑等，家人应给予充分支持；不管是孕期还是产后，出现情绪问题及时求助医生。