

在这个男女平等的社会中，女性早已摆脱了性别的束缚。成功、权力、地位、金钱、爱情、婚姻、子女、幸福、满足，成为很多女人追逐的目标。女强人如雨后春笋般地涌现。但追逐的过程中，你对自己的健康了解多少？在匆匆忙忙的人生中，你又给自己多少关爱呢？

## 清凉背后的 女性节奏 紊乱

□叶玉霞

匆匆忙忙，长期的工作生活压力很容易导致精神紧张，这样就会使得内分泌紊乱，改变月经的规律。

正值生育年龄的女性，如长期处于压力下，会抑制脑下垂体的功能，使卵巢不再分泌女性荷尔蒙以及不排卵，月经就会紊乱。长期处于心情压抑、生闷气或情绪不佳状态下，也会影响月经。

### 喜爱贪凉

都市女性都很注重穿衣打扮，常常是“只要风度不要温度”。尤其是夏季，整天都在有空调的环境中生活工作，会让月经变得不稳定。

女性经期受寒，会使盆腔内的血管收缩，导致卵巢功能紊乱，可以引起月经量过少，甚至会闭经。

### 电磁波

随着现代的电子通讯设备的不断进步，每个人在生活中都离不开它们，但电磁波同样也会影响女性。

生活中的各种家用电器和电子设备在使用过程中均会产生不同的电磁波。电磁波长期作用于人体对女性的内分泌和生殖机能产生坏影响，导致内分泌紊乱，月经失调。

### 吸烟、蹦迪以及滥用药物

时尚女性为了缓解紧张的工作情绪，有些养成了吸烟的习惯，还有些经常去蹦迪。感冒、咳嗽时，总喜欢用些好的药物。这些做法都会对女性朋友们与每个月的“好朋友”有一定的影响。

烟草中的尼古丁能降低性激素的分泌量，从而干扰与月经有关的生理过程。噪声同样也能导致女性机能紊乱，尤其是对滥用或经常大量使用抗生素，对女性而言可致月经失调、不排卵、闭经，月经和生育能力均有不良影响。



炎热的夏日来了，整天都在为事业、家庭、孩子而奔忙的女人们，可能不会对夏天漫不经心，因为你稍不注意就会惹病上身。

不用说，女人每个月的那几天，都是让人烦恼的日子。有规律、无疼痛地能来还算好。如果要是碰到不按规律“办事”的时候，那滋味可就不好受了。更让人烦的是，使用空调也可能让女人的“那几天”变得没有规律。

### 危险的“朋友”

在夏日里，现代人都希望有一个“朋友”陪伴自己的生活和工作的。这个“朋友”可不是你的爱人或者挚友，而是能带给你一片清凉的现代化产品——空调。呆在空调房间里工作、学习、聊天，是件惬意的事。可是，这位“朋友”对女人可是有利也有危害的，正像专家指出的那样：整天在空调下工作和生活的女人，尤其是经常处于中央空调下的白领丽人们，除了可能发生呼吸道疾

病、头痛头晕、关节和肠胃不适，女性朋友还可能发生“月经失调”。

### “偏爱”女性的空调病

在空调的低温下，女性的自律神经会产生紊乱。原因有三，第一是工作性质所决定，女职工一般情况下跑外勤少，坐定办公多。第二是夏季女装不但短衣短裙，而且衣单质薄。体表，特别是手足易于散热，血管舒缩失调。第三是女性的体质不如男子，对空调的冷刺激较敏感而多畏寒。所以女性朋友很容易在寒冷刺激下影响卵巢功能，而代表自身节律混乱的特征就是月经失调。

### “月经失调”的罪魁祸首

月经失调可以由子宫发育不全、急性慢性盆腔炎、子宫肌瘤等妇科疾病引发。除此之外，生活中的不良习惯，也可能成为月经失调的罪魁祸首，主要有：

#### 生活压力

女性朋友每天的工作节奏都是匆

## 健康速递



### 花草茶可改善记忆力

近日，来自诺森布里亚大学的马克·莫斯博士等人的一项研究发现，薄荷茶可以改善健康成年人的长期工作记忆。他们近日在诺丁汉英国心理学会年会上展示了这一研究成果。分析结果表明，薄荷茶可显著提高长期记忆、工作记忆和警觉性，而甘菊茶可明显减缓记忆力衰退的速度。



### 尘螨可致肺损伤

屋尘螨是室内灰尘中过敏原的主要来源，会引起成人和儿童发生哮喘。来自美国麻省理工学院和新加坡国立大学的研究人员发现屋尘螨造成的危害比预想的更大。它们会诱导DNA损伤，如果DNA损伤不能得到充分修复则会对肺细胞造成致命伤害。相关研究结果发表在《临床免疫学杂志》上。



### 抗菌肥皂或有害健康

在一项新研究中，美国内分泌学会的研究人员发现，将母鼠暴露于三氯卡班中，会把三氯卡班遗传给后代。三氯卡班是抗菌肥皂中最常见的物质；同时它会改变母体和婴儿体内的肠道微生物组，对机体健康产生严重影响。预计美国FDA会在今年9月对是否禁止在所有肥皂中添加抗菌物质做出决定。

## 心理咨询

### 工作应酬导致“酒精上瘾”咋办？

□本报记者 闵丹

**职工问题：**今年随着升职，我的工作应酬也变的越来越多了，经常需要喝酒。以前除了和亲戚朋友聚会喝酒以外，其它时候基本上是不喝的。谁知这几个月喝下来，不但酒量见长，血脂也高了，连“啤酒肚”都出来了。老婆给我买了很多护肝药和保健品，还埋怨不如不升职，我也知道喝多不好，可是现在似乎已经渐渐上瘾，变成习惯了。遇到什么烦心事，喝点酒就舒坦，一顿不喝就难受，跟上瘾了似的。您说，这可怎么办？是酒精依赖症吗？

**北京市职工服务中心心理咨询师：**遇到烦心事，喝点酒就舒坦了，显然很大程度是因酒产生的心理作用，人们常说“小酌怡情，大饮伤身”，摄入一定量的酒精会让人产生愉悦感，因为酒精会刺激人体大脑奖赏中枢内的化学物质多巴胺的产生。多巴胺是一种大脑神经递质，能够使人兴奋，所以饮酒后，人们往往会感觉心情放松、愉悦，心情不好的人也不再郁闷。但如果长期过量饮酒，弊端就多于益处了。不但会对身体造成伤害，还会引起记忆力减退。一旦“酒精成瘾”，容易引发癫痫、肝硬化、肠胃炎、“三高”等疾病，还会伴随着出现各种情绪变化，如焦虑、抑郁、易激惹等，甚至失眠、性功能退化。建议您现在逐渐减少饮酒量和饮酒次数，将体检结果如实告知领导和同事，减少不必要的应酬。与家人多沟通，让家人帮助监督，一起进行户外活动，加强运动锻炼，直至恢复健康的生活状态。

随着社会的不断进步，职场的“酒文化”也在逐步改变，健康饮食文化越来越多地被大家认可。平时可在单位多与领导和同事沟通交流，形成共同的健康应酬理念。对于“难缠”的客户，可以尝试转移注意力，创新应酬方式和内容，推荐新奇、健康的美食餐厅和主题体验店，真诚地说明自己的身体状况，相信大部分人都会理解。酒精依赖患者平时需注意维生素的摄取，以免营养不良。如果症状明显或加重，可以去医院诊治，严重者需要手术和住院治疗。

免费职工心理咨询在线服务  
www.bjzgx1.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804  
本版E-mail: ldzzmys@126.com