

女性 7 步擺脫內分泌失調

導讀：內分泌失調代表荷爾蒙的不穩定狀態，日常生活調理調節內分泌首先要從飲食、運動上入手。要養成良好的飲食習慣，多吃新鮮果蔬、多吃高蛋白類食物，多喝水，補充身體所需的水分，同時多參加各種運動，增強體質。

女人到了秋季，面臨著各種問題：肌膚問題、生理問題、情緒問題。而導致這些問題的“元兇”就是內分泌！秋季本來就是個令人煩躁的季節，此時女人的內分泌極容易因為外界，哪怕是很小的原因而“作亂”，從而引發女人“多事之秋”。

女性內分泌失調後果會使人的機體出現各種不適變化，也會引發不少疾病。所以秋季女人養生最重要的其實調節內分泌！

內分泌失調原因

現代女性由于本身有經、帶、胎、產等特殊生理過程，日常生活中又肩負工作、家庭的雙重壓力，往往比其他人群更易受到風、寒、暑、濕、熱等外邪的侵害，導致氣機失調。因為女性較敏感，情緒不穩定，又易因憂鬱、急躁、怒氣、思慮過度等內在因素擾亂氣血運行，從而導致內分泌失調。

平衡內分泌做個漂亮的健康女人

1、隨時隨地做個按摩

體內淋巴液與循環是否通暢，會影響身體對於廢物、毒素等物質的排出速度。正確的按摩手法，能維持血液循環的順暢，加速代謝，順利處理體內廢物。

從四肢末梢朝按摩，可以推動淋巴及血液的流動，能使肌肉的代謝更加旺盛，提供細胞更多促進代謝的素和幫助脂肪燃燒的氧氣，同時加速排出廢物。每天看電視的時候順便做做按摩，輕輕鬆鬆就能更健康。

2、能不熬夜就不熬夜

睡眠不足會導致新陳代謝失調。經常熬夜或作息不正常的人不僅老得特別快，健康也會嚴重受損，所以能不熬夜就盡量別熬夜。每晚睡眠 4 小時或不足 4 小時的人，身體新陳代謝在碳水化合物的處理上會出現問題。

要提高睡眠質量，可以在上床睡覺之前的 2~3 小時內進行鍛煉，可使睡眠保持平穩。同時，在睡前泡個熱水澡或者喝杯熱牛奶也有好處。

3、多吃黃豆

黃豆和豆製品中含有大量植物雌激素，在預防方面扮演重要角色，尤其是黃豆，可以改變體內激素的分泌。臨床醫學研究顯示，黃豆及豆製品具有平衡體內雌激素的作用，當體內雌激素太低時，黃豆或豆製品會使它增加，但當雌激素太高時，黃豆或豆製品也會使它減少。

4、泡澡

泡澡是維持身心平衡最簡單的方法之一，利用高溫反入浴的方式，可以促進血管收縮、擴張。每次泡澡 3 分鐘，休息 5 分鐘再入浴，重複三次，就能在不知不覺中消耗大量能量，效果相當於慢跑一公里。同時，泡澡也能促進老舊角質更新，保持肌膚光滑細緻。

但是心臟不好的人並不適合常泡熱水澡，不妨試試傳統的良方——熱腳，能使腳部微血管擴張，促進全身血液循環，同時達到健身的目的。

5、獻血

獻血可以大大促進自身代謝的能力，不但不會損害健康，定期獻血還是維持健康的方法之一。因此，只要身體健康，符合獻血條件，就可以去獻血。

6、多做運動

有運動提升身體能量至少要達到每週 3 次、每次 30 分鐘、運動後每分鐘跳達 130 下的有氧運動才能有助康。千萬別小看這短短 30 分鐘的運動量，它除了可以幫助消耗熱量、減輕體重，還能將氧氣帶到全身各部位，提升新陳代謝率、有效燃燒脂肪，效果會持續數個小時之久。

趕快丟掉沒時間運動的藉口吧，利用每天午餐後的休息時間，在公司附近走走逛逛，以均勻的速度步行，不一定非要滿身大汗，就能提高代謝，同時幫助、預防。

7、少吃快餐，遠離毒素

快餐給女性的是系統疾病和生殖系統的高發病率。攝取過多的飽和脂肪會刺激雌激素過度分泌，脂肪中的類固醇可以在體內轉變成雌激素，促使乳癌細胞形成。

攝取人工激素過多，體內毒素過多，也會造成內分泌失調。因此，不要怕麻煩，多自己做菜煮飯。

* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

