

# 靠吃能变美? “降雄饮食”不当反而可能降健康

今日女报/凤网记者 罗雅洁 通讯员 王希

“要想漂亮，就得降雄”“降雄增雌，六吃六不吃”“秋冬真的适合降雄增雌”……最近，一种被称为“降雄增雌”的饮食方法火了。有网友称，女性皮肤出油长痘、体毛旺盛、月经不调等，归根结底是因为体内雄激素水平太高，如果降低雄激素水平、增加雌激素水平，上述问题自然迎刃而解。

那么，这种方法真的有效吗？女性在什么情况下才需要“降雄增雌”呢？

科普 >>

## 儿童口腔溃疡因何而起

文/彭程伟(湖南省儿童医院口腔科)

1. 饮食因素。通常，儿童喜欢进食高热量的甜食或高油脂的油炸类、烧烤类食物，而对于新鲜的蔬菜和水果则进食比较少，容易导致体内各种维生素以及微量元素缺乏，从而出现口腔溃疡。2. 卫生因素。儿童每天饭后没有及时漱口或刷牙，或者清洁不到位等，易诱发细菌或病毒感染口腔黏膜，进而引发口腔溃疡。3. 免疫因素。若儿童免疫力较低，易受到病菌的侵袭，导致口腔溃疡的发生。4. 精神因素。口腔溃疡的发生也与儿童精神过于紧张，导致内分泌紊乱有一定关系。5. 遗传因素。儿童口腔溃疡的发病有明显的遗传倾向，比如容易患口腔溃疡的儿童，通常其父亲或母亲有口腔溃疡病史。6. 其他因素。若儿童患有胃肠道疾病、胆道疾病等，也可导致营养缺乏，进而引发口腔溃疡。

## 剖腹产需要全身麻醉吗

文/全利(湖南省妇幼保健院麻醉手术科)

剖腹产即剖宫产，可以选择全身麻醉，也可选择椎管内麻醉、局部麻醉，分娩前需要由专业医生进行评估。1. 全身麻醉。剖宫产中较少使用全身麻醉，由于孕妇进入睡眠状态，存在一定风险，可能出现胎儿窒息的情况。如果孕妇存在过度肥胖、腰椎穿刺不成功等情况，才可以在医生指导下进行全身麻醉。2. 椎管内麻醉。孕妇在没有特殊情况时，一般选择椎管内麻醉，就是将麻醉药物注入椎管内，可抑制脊神经根的功能，从而达到麻醉的效果。3. 局部麻醉。剖宫产时也可采取局部麻醉，产妇意识清醒且疼痛明显，多在紧急情况下使用，是在切口部位注射麻醉药物。这种方式下麻醉药物对胎儿及母体的影响较小。剖宫产术后需要妥善休息，如果身体状况允许可以适当活动，但要避免过早性生活或盆浴，以免影响机体恢复。

## 冬季怎样预防气管炎

文/彭微(长沙市中心医院呼吸与危重症医学科)

1. 加强保暖。在天气逐渐变冷的时候，一定要注意提前做好保暖工作，保暖做得好，才可以减少感冒的出现，才能减少受病毒、细菌等侵袭，一旦感冒了要尽早积极治疗，尽量减少气管炎出现。2. 保持周围环境干净卫生。在平时生活中，要注意保持周边环境干净卫生，不管是在家里，还是在工作的场所，空气质量都要好，可以用净化器等改善环境。3. 不要吸烟饮酒。吸烟是导致气管炎发作的一个很大的因素。因此，不仅自己不要吸烟，而且不要吸二手烟，要远离吸烟的人。另外，烧火等烟气对人的支气管影响也比较大，也需要注意减少摄入。4. 加强锻炼。锻炼身体可提高抵抗力，能增强抗病的能力，平时可以散散步、慢跑等，让身体运动起来，提高对抗寒冷的能力。冬天可以将室外运动换成室内运动，也可以减少病菌的侵袭。

资讯 >>

## “惠家兴业”家政服务进社区活动在张家界举行

今日女报/凤网讯(记者尹盛鹏)为切实解决人民群众优质家政服务需求，加快畅通基层家政服务“最后一公里”，为居民送上年底“服务大礼包”，11月23日上午，“惠家兴业”家政服务进社区张家界站活动在张家界市永定区鑫成君泰小区举行，这是张家界市首次开展家政服务促消费活动。

活动由湖南省商务厅、湖南省妇联主办，张家界市商务局、张家界市妇联承办，湖南今日女报传媒有限公司、张家界市家庭服务业协会、张家界市永定区大庸桥办事处月亮岛社区居民委员会执行。省商务厅通过“三湘家政服务”微信公众号为本次活动派发了电子优惠券与伴手礼。

## “降雄饮食”网络走红



图: AI制图

降雄茶成为不少女性的选择。

11月25日，今日女报/凤网记者在某社交平台上搜索“降雄饮食”，弹出来的帖子超过两万篇，很多网友分享了自己的“降雄”食谱和经历。“降雄饮食一年，素颜状态已达新的层级”“曾经爆胖50斤，降雄饮食让我成功减重”“降雄饮食让痘痘去无踪”等分享文章的标题更是吸引了很多人的关注，特别是受到不少多囊卵巢综合征患者的追捧。甚至有人认为，雄激素是变丑的元凶，雌激素才是漂亮的关键。

随后，今日女报/凤网记

者在某购物平台上搜索“降雄”关键词，发现以亚麻籽、无花果、黑枸杞等食物组成的“降雄”养生茶热卖，其中一款热销的茶包销量超过5万份，有网友在评论区称喝了之后“气色和精神变好了些”“痘痘变少了”。

这些养生茶真的可以降低雄激素、增加雌激素吗？

“在门诊中，确实有不少多囊卵巢综合征患者提到过降雄饮食。”11月26日，长沙市一医院内分泌代谢科/营养科副主任医师赵晋晋告诉今日女报/凤网记者，多囊卵巢综合征患

者临床表现为高雄症状，比如多毛、脂溢性皮炎、脱发、痤疮、月经紊乱、闭经甚至不孕等，不仅影响女性的外貌，更对女性的身心健康造成了不小的压力。“所以很多患者比较焦虑，会自行探索一些改善内分泌的方法，其中就包括降雄饮食。”

赵晋晋指出，饮食干预在一定程度上确实有助于调节内分泌水平。“比如豆制品和一些富含纤维素的食物，以及亚麻籽等等，都被认为具有一定的降低雄激素的作用。”因此，网络上流行的“降雄饮食”确实有一定道理，但她也强调，饮食调理只是众多调理手段中的一种，并不能完全取代药物的作用。

网络上流行的“降雄饮食”方法，还包括服用鱼油、维生素D、维生素E等保健品，“现在医院里有药用的鱼油，对降低甘油三酯非常有效，市面上的鱼油纯度不是很高，只能起到保健的作用。缺乏户外运动的人群可以适当服用维生素D、维生素E具有抗氧化作用，适当补充一些还是没有问题的”。

## 盲目跟风可能造成激素失衡

“除了饮食调理之外，健康的生活方式也非常重要。”赵晋晋表示，现在很多上班族以静坐的生活方式为主，缺乏户外运动，这不仅影响身体健康，也会导致内分泌失调，所以要保持适度的运动。同时，熬夜会导致机体内环境紊乱，对内分泌的影响很大，“建议女性朋友们尽量在晚上十点半前睡觉，养成良好的作息习惯，保证充足的睡眠时间，以维持内分泌水平的平衡”。

赵晋晋呼吁，女性朋友们要增加运动量，保持适度的锻炼，以促进身体健康。另外，肥胖也是内分泌失调的一个原因，超重及肥胖的女性要减重。

在生活方式干预之外还有药物干预。“医生要先判断患者

‘高雄’的原因，临床上，多囊卵巢综合征是导致‘高雄’症状的一个主要病因，但其他的一些因素比如罕见的肾上腺肿瘤、肾上腺的皮质增生、卵巢肿瘤等也会引起‘高雄’。”赵晋晋介绍，确定病因之后，医生会采取相应的药物治疗，从而降低患者的雄激素水平。

在社交平台上，不少女性对雄激素如临大敌，把雌激素与“美丽”挂钩。“其实，雌激素对女性来讲也是有意义的，它可以维持我们的肌肉力量，一味追求降雄，也会造成身体激素的失衡。”赵晋晋告诉今日女报/凤网记者，雌激素也不是越多越好，“过度的雌激素也会增加乳腺结节等疾病的发生率”。

因此，女性朋友们在调理内分泌时，一定要听从专业医生的指导，避免盲目跟风。

对于普通女性而言，如果身体没有“高雄”症状，赵晋晋并不建议刻意尝试“降雄饮食”。“只要保持健康的生活方式，合理饮食，适量运动，保证充足的睡眠时间，就可以维持内分泌水平的平衡。”当然，如果确实出现了雄激素增多的症状，应及时就医，听从医生的指导进行针对性的治疗。一般情况下，除了药物之外，医生也会开出饮食和运动处方。同时，赵晋晋也提醒女性朋友们，面对压力时要学会排解，少些焦虑，保持良好心态。