



健康

一個健康的成年女性,自身都有分泌雌激素的功能,並保持着微妙的平衡...

呵護雌激素 容顏年輕十歲

雌激素讓女性充滿魅力 “戀愛中的女人才美!”為什麼戀愛竟有如此魔力...

女性之所以擁有細膩的肌膚,豐盈的身軀,每月一次月經來潮...

當女性進入青春時期,雌激素水平大幅度提高,促使我們的身體發育產生一個飛躍...

除了懷孕和分娩,成熟的女人體內雌激素水平每月有一個規律的波動...

我們體內的雌激素只要處於一種充足而平衡的狀態,既滋潤我們的機體,又強健我們的骨骼...

雌激素帶來美麗容顏 雌激素使細胞分裂活躍,能迅速修復受損傷的皮膚...

晶瑩剔透的質感,並且不易生皺紋。如果缺少雌激素,你可以想象一下月經前幾天和月經來潮時皮膚的狀況...

雌激素帶來強健骨骼 雌激素可促進鈣的吸收,減少鈣從腎臟的排泄,幫助鈣更好地沉積在骨骼上...

根據調查,女性心血管疾病的患病率明顯低於男性。而45-55歲女性患病率又比35-45歲的女性多...

自身的雌激素最安全 我們自身合成分泌的雌激素是最安全的。為了保證雌激素合成分泌,我們要做的是保證營養均衡...

保持雌激素水平,平衡膳食最關鍵,每天必須攝入五大類食物:穀類,至少250-300克;蔬果,至少700克...

雌激素的合成過程中有一個必不可少的酶——芳香化酶,而尼古丁抑制芳香化酶的產生,使雌激素的生成減少...

女性要預防骨質疏鬆,年輕時就要注意從飲食中攝入充足的鈣質,此時體內雌激素水平高,對鈣的吸收好...

打鼾 最好采用側睡

當我們面對健康人群的時候,我們不主張用所謂的“最佳睡眠姿勢”來約束人們的睡眠...

睡眠姿勢能夠治病甚至能夠挽救生命,這起碼在兩種嚴重且危險的睡眠疾病面前得到了驗證...

今年睡眠知曉周的重點,我們希望能夠在全社會的幫助下,提醒打鼾的人儘量避免仰臥位睡眠...

們認為,比“非仰臥”位睡眠更加明確、積極的倡議是“側身睡”。

雖然僅僅是一個簡單的睡姿提醒,但對中國2億打鼾人群的健康和生命卻具有非凡的意義。

常識告訴我們,當我們側身睡的時候,鼾聲就會變小甚至完全消失。而在這一現象背後的科學依據是:側身睡使堆積在咽部氣道的組織“閃開”了一條縫...



我們自以為已經瞭解日常飲食和營養的基本原則,但一些智慧的、簡單易行的權威指點將大有幫助...

- 1、餐具大小確實有關係 你的盤子或碗越大,你可能吃得越多。美國科學家發現,想要降低體重的人應該用較小的碟子或餐具...

十條新食規 你不可不知



- 3、放慢速度 徹底咀嚼食物(“嚼成糊”)是可以考慮的好辦法。每一口都稍作停頓,你更有可能意識到自己比較快就吃飽了...

食物比較頂餓。去年倫敦的科學家發現,高蛋白膳食刺激胰島素和荷爾蒙的釋放,它能抑制飢餓感...

Advertisement for 'The Smile Dental' (微笑牙科診所) featuring a photo of the clinic and contact information.

Advertisement for CWRU牙醫學院 Clinical Instructor, featuring photos of Emily H. Chou, DMD and Kimberly Chang, DMD, and contact information for TheSmileDental.com.