

医师报讯（融媒

体记者 张玉辉）如
今，女性以“她力量”
绽放着独特的光芒。

她们在职场中拼搏进取，
在家庭里精心经营，同时也
在不断追求自我成长。然而，这
份耀眼的光芒背后，却常常伴随
着压力、焦虑与疲惫，这些“健
康杀手”正悄然侵蚀着女性的身
心状态。

“三八”国际妇女节前夕，
首都医科大学附属北京世纪
坛医院临床营养科贾平平主
任从营养科学的角度出发，为
女性朋友揭开“吃出美丽”“吃
出健康”的神秘面纱。



医师报讯（融媒

体记者 管颜青）爱美
是女人的天性，也是对
自己的宠爱。3月8日，
首都医科大学附属北京中
医医院皮肤科主任医师朱
慧婷教授做客《医师报》
直播间，揭秘中医养颜的
千年智慧。针对现代女性
的生活节奏与特点，朱慧
婷教授分享了一系列实用
的养颜方法，涵盖食疗滋
补、茶饮调养、穴位按摩、
泡脚养生等多方面，希望
每一位女性都能呵护自己
的美丽与健康，绽放出由
内而外的光彩。

贾平平 从营养科学视角解码“她力量”

职场女性健康焕肤攻略

职场女性熬夜加班导致的肌肤问题中，“压力痘”尤为突出。贾平平指出，这是由于精神压力引发的痤疮问题，其成因复杂。压力会导致皮质醇等激素水平升高，刺激皮脂腺分泌过多油脂，进而堵塞毛孔引发痘痘；同时，压力还会降低皮肤免疫力，加剧炎症反应。此外，压力通过影响神经内分泌系统，导致雄激素水平升高，进一步促进皮脂分泌和毛囊

皮脂导管的角化异常导致导管堵塞，皮脂排出障碍等。

贾平平建议通过冥想、深呼吸、瑜伽等方式缓解心理压力，保持规律作息和充足睡眠，以及适量运动来释放内啡肽，改善皮肤状态。皮肤护理上，应选择温和的洁面产品，避免过度清洁，定期去角质并做好保湿工作。饮食调理方面，要减少高糖、高脂食物的摄入，增加富含Omega-3脂肪酸、维生素A和E的食物，同

时避免刺激性食物。若痘痘问题严重，应及时咨询皮肤科医生进行专业治疗。

熬夜加班导致的疲劳感与营养流失密切相关，长时间熬夜会加速多种维生素和矿物质的消耗，导致B族维生素、维生素C、A、D以及钙、铁等营养素的缺乏。贾平平建议通过饮食补充相应的营养素，通过全谷物、瘦肉、蔬果、鱼类等食物补充，同时保证优质蛋白和膳食纤维摄入。

警惕“隐形饥饿”陷阱

在高压状态下，许多女性会出现“隐形饥饿”，即明明肚子不饿，却特别想吃甜食来缓解压力。“这种行为不仅不能真正缓解压力，反而会对身体造成诸多长期影响。”贾平平强调，高糖食物会增加精神疾病、代谢综合征、心血管疾病、肠道疾病、免

疫力下降、炎症疾病、认知障碍、皮肤衰老以及睡眠质量下降等风险。

为此，贾平平提供了一系列健康的替代方案。首先要学会情绪觉察，区分是真的饥饿还是情绪性进食；其次可以通过情绪替代，如短时间的体育锻炼、深呼吸、冥想或听

音乐来产生愉悦感；还可以调整环境，将诱惑食物放在不易拿到的地方；若情绪问题严重，应寻求专业心理咨询；在饮食上，用水果、坚果、全麦面包等健康食物替代高糖食物，增加膳食纤维和蛋白质的摄入，控制血糖水平和增加饱腹感。

从关注营养开始 关爱自己的身体

抗氧化剂在延缓衰老、降低慢性病风险等方面具有重要作用。贾平平指出，抗氧化剂的补充有一定必要，但应优先通过饮食摄入，如蓝莓、草莓、菠菜、坚果等富含抗氧化剂的食物。同时，要谨慎使用补充剂，避免过量摄入带来副作用。

“女性关心的防晒问题不仅是外部护理的问题，也可以从饮食入手。”贾平平介绍，高维生素C水果、彩色蔬果、豆制品、坚果类食物、富含Omega-3脂肪酸的鱼类、

绿茶和全谷类食物等，都能增强皮肤自身的防晒能力，而感光食物、油炸食物等则应尽量避免。

“对于想要通过饮食调整保持健康体重并塑造紧致线条的女性，建议均衡饮食、多样化摄入，精准补充蛋白质，选择‘慢碳’食物（即：排空及消化吸收较慢的食物），采用抗炎饮食，同时结合塑形运动和生活习惯调整。”贾主任介绍，一些富含蛋白质、健康脂肪和膳食纤维的食物，以及绿茶、黑

咖啡等，在一定程度上可以加速脂肪燃烧。此外，素食女性在保证蛋白质、维生素和微量元素的摄入方面需要特别注意。

科学饮食对于女性健康至关重要。贾平平强调，女性在不同的人生阶段面临着不同的健康挑战，通过合理的饮食调整和营养补充，可以有效缓解症状，提升整体健康状况。

“让我们从关注营养开始，关爱自己的身体，以健康为基石，继续书写属于‘她力量’的辉煌篇章。”贾平平说。

朱慧婷 驻颜有术 冻龄有道

养颜核心 平衡阴阳 调和脏腑

朱慧婷教授表示，中医养生的核心在于阴阳平衡和气血调理，这也是《黄帝内经》强调的“治未病”理念。

与现代抗衰理念相比，中医更注重整体状态，强调调内在气血充盈和脉络通

畅，注重调和脏腑功能。例如，脾胃为后天之本，调理与脾胃相关的阳明经，有助于脾胃功能强健，气血生化有源，帮助面色红润有光泽。调达肝气，则情志舒畅，气血运行顺畅。

此外，养颜还需要注重内外结合。国医大师陈彤云教授首倡“文质学说”，强调既要关注外在的状态表现，又要注重内在的精气神，这样才能达到内外和谐、美自内生的效果。

四时养生 顺应季节 滋养身心

中医有“春养肝，夏养心，秋养肺，冬养肾”的四季调养原则。朱慧婷教授表示，女性朋友可以从日常饮品入手，自制养生茶。例如，春季泡一杯玫瑰枸杞茶，

玫瑰疏肝理气，枸杞滋阴润燥，可以达到疏肝解郁的效果。夏季时，莲子百合茶可以清心降火，莲子清心安神，百合清热滋阴。秋季干燥，以养肺为主，雪梨银耳羹

是首选，雪梨润肺滋阴，银耳银耳滋养脾胃肾阴，既滋润又美味。到了冬季，养肾为重，可以泡黑豆红枣茶，黑豆色黑入肾，红枣补气养血，简单组合可补肾养血。

更年期调理 养心安神 补肾强骨

女性在更年期可能伴随着潮热出汗、烦躁心悸、骨质疏松等症状。针对潮热出汗，中医认为是肺肾阴虚所致，可以通过滋阴的食物和药

物进行调理。例如，百合、山药等食物具有滋阴润肺的作用；酸枣仁、桂圆等药物则具有养心安神的作用。针对骨质疏松，中医强调补肾强

骨，杜仲排骨汤具有补肾强骨的作用，黄芪当归乌鸡汤则能够补益气血。以脾虚为主的女性，也可以吃山药茯苓粥，具有健脾利湿的效果。

实战技巧 美颜护肤 焕发活力

食疗补气养血 除了常见的大枣、阿胶等外，红豆、花生等食物也具有补血的作用。到了冬季，女性朋友可以炖煮传统药膳当归生姜羊肉汤，具有温中补虚，祛寒止痛，补充气血的作用。

改善黑眼圈、眼袋 长期熬夜容易伤肝、伤脾，导致气血不足和水湿停留。因此，调理黑眼圈和眼袋需从健脾利湿、补肝肾入手。例如，山药薏米粥具有健脾利湿的作用，枸杞菊花茶可以清肝补肾。

眼部抗衰 眼部容易出现干燥、缺水 and 细纹等问

题，涂眼霜和贴眼贴是眼部抗衰的有效方法。但眼霜和眼贴只能起到辅助作用，最重要的还是避免熬夜和过度用眼。此外，按摩睛明穴、四白穴、太阳穴等眼周穴位可以缓解视疲劳，促进局部血液循环。

自制面膜护肤 自制面膜可以分为两类：一类用于急性过敏时的临时处理。比如，脸部因过敏或日晒出现红肿热痒时，可以用矿泉水或绿豆、金银花煮水湿敷，起到安抚镇静的效果。另一类是自制祛斑、美白等面膜。像中

药的七白散、珍珠粉等，用蜂蜜或水调成糊状外敷，有一定效果。但需注意，使用前最好先在手背或耳后小块皮肤上测试，确保不过敏后再全脸使用。

泡脚秘方 春季泡脚时可以加些有调畅气机疏肝作用的中药。例如，加入10g柴胡、15g玫瑰花、10g艾叶，不仅能疏肝理气，还能暖宫散寒。在水温上，40℃左右刚刚好，泡上15min，直到身体微微出汗即可。