

聚焦世界男性健康日专题<一>

不同年龄男人的健康经

30岁——活力的边缘

30多岁的人,体重超标无疑是一个危险的信号,需要好好警惕,运动则是瘦身减肥的一个法宝。

30多岁的男人很多时候总是处于亢奋的状态,熬上几夜,一觉醒来仍能精神抖擞。但是,受生活方式的影响,生理机能则开始逐渐走下坡路。新陈代谢下降,激素分泌也开始减少,体力、精力明显不如从前。一些男士过早出现了心电图异常、脂肪肝,血糖过高,甚至出现了高血压、糖尿病等症状。最明显的健康问题就是体重,减肥则是这个年龄段健康的一个重点所在。另外还要对前列腺增生、轻度脂肪肝引起注意。

合理饮食

30岁的男人由于饮食不合理,过多摄入脂肪物质,又缺乏合理的运动锻炼,使脂肪堆积于体内,形成体重超重——中度肥胖现象。特别需要指出的是,在这种情况下肝脏也会滞留多余的脂肪,肝功能免疫力会逐渐下降。在经常饮酒的情况下则会加速脂肪肝的形成。体重如果得不到有效的控制,会导致血液系统疾病和代谢功能失调等病症。同样,前列腺对酒和辛辣食物非常敏感。过量饮酒(每顿超过3两白酒),前列腺会产生局部毛细血管的迅速膨

胀,充血,使细胞组织间的液体渗出增多,为前列腺疾病提供了温床。

运动保持好身形

30多岁的人,体重超标无非是一个危险的信号,需要好好警惕,运动则是瘦身减肥的一个法宝。把每天等电梯的时间留给健康一点,适当的选择楼梯上下楼,既能锻炼腿力,又能增加肺活量。另外还可以通过养花来调节压力和情绪,植物可以磨去你的烦躁,让心态变平和。同时家里氧气充足,空气清新,对皮肤和肺部有利。

40岁——事业建在青春上

年过40岁的人,就像一台运转已久的机器,难免会出现小病小痛。

这个阶段的人往往事业有成,但健康情况大不如前。常常感到力不从心,胸闷气短。这个阶段的男人激素分泌波动较大,情绪变化也较大,身体各器官的功能呈下降趋势。

解决好压力问题

工作和家庭上的压力成了40岁症结的所在。如果工作上没有得到上级领导的认可,加上平时工作中应酬多,早出晚归,没有顾家,引起家庭的猜疑和不理解,都会使40岁男人的心理很不平衡,尤其是家庭的不理解对他的压力最大。在这种环境下就会长期充满了抑郁情绪,精神状态不好。如果这种状况得不到及时宣泄,将会发展成生理性疾病,例如精神性秃发。精神性秃发是精神压力过大导致的脱发。人体局部的血液循环出现障碍,造成头发生态环境的改变和营养不良。同时,精神压力还可引起出汗过多和皮脂腺分泌增长,产生严重的头垢,降低头发生存环境的质量,从而导致脱发。精神性秃发属暂时性脱发,经过改善精神状态,一般都可自愈。因此,减去繁重的心理压力就成了40岁男人健康问题关键所在。

饮食调节压力

合理饮食是职业人群减轻心理压力的生理保证,尤其是40岁的男性群体。在每天思考和实践如何合理补充营养的过程中,也是在审视和关注自己的身心状态和调整自己的生活方式。

长期处于心理压力下的人,人体激素之一皮质醇会大量淤积在体内,会使人焦虑不安,难以集中注意力,失眠、脾气暴躁,体重下降或体重上升(乱吃零食等),导致多种心理、生理疾病。减轻焦虑,就是要减少体内的皮质醇浓度。除了自我放松之外,饮食调控有助于驱赶压力与焦虑情绪。

维生素C可缓解焦虑不安的状态,新鲜水果、蔬菜中有很高含量,特别是叶菜与酸味浓的水果。食用薯类食品也是补充维生素C的好方法,尤以红薯营养价值最高。矿物质镁可以舒缓颈部肌肉紧张,主要包含在豆类、荞麦、坚果类、麦芽等食物中。经常食用富含色氨酸的早餐比如小米粥,在压力下的坏情绪就会大大减轻。

另外,一些基本营养元素,如B族维生素,能影响神经系统正常功能,缺乏时会增加疲劳感,降低注意

力。小麦胚、麦芽、动物肝脏与肾脏、大豆、糙米、蛋、燕麦、花生、胡桃等食物含有大量的B族维生素。也可随身自备如鸡精等一些富含短链蛋白质(肽类)的保健品,减少脑力疲劳,从而缓解压力。

增加有氧运动

通常来说,有氧运动能使人全身得到放松。想通过运动缓解压力,可以参加一些缓和的、运动量小的运动,使心情先平静下来,如跳绳、跳操、游泳、散步、打乒乓球等。如果有机会参加一些集体运动,如篮球、排球等,还能体会到合作的愉快,增强斗志。运动时间可掌握在每天半小时左右。

每周进行两次中等强度的心血管锻炼,如慢跑、游泳、骑自行车等。40岁以上的人脉搏跳动每分钟不要超过130—140次。10—15分钟的器械练习,5—10分钟的伸展运动,尤其要注意活动各关节和那些易于萎缩的肌肉。每周加一次45分钟增强体力的锻炼,包括俯卧撑、半下蹲等。

40岁是人生的分水岭,由于营养饮食增加,热量过剩,肥肉累积,腰围加宽,这是危及健康的紧急警报。因此,必须及时提高警惕,采取行动。

50岁——老当不再益壮

50岁的人,身体可能就像老怀表一样,零部件都不太灵了,总会这样或那样的问题。

即将面临着职业生涯最后的挑战,要保持好工作状态,适应工作强度则需要更加关注自己的健康。到了退休之后,则可以撇开工

作的烦恼,适当安排自己的健康计划,练就一副强壮的体格也是大有希望所在的,对以前的老毛病也能起到缓冲作用。

一把“老”骨头

步入50岁,骨骼也和其他器官一样,分解速度大于形成速度,骨钙和其它矿物质以及骨基质总量以每年1%的速度递减。所以50岁的男人在生活中会出现全身无力、腰酸背痛等症状。脊椎椎骨支持不住体重,慢慢塌陷变扁,导致弓腰驼背。

50岁人群的健康关键所在就是饮食与运动方面,所以必须严格控制饮食中的含盐量,做适宜的运动,不要做剧烈运动,如举重、轻、中度以锻炼耐力为目标的有氧代谢运动不但不会升血压,反而有利于血压下降。这些运动首推快步走路,也可选择慢跑、游泳、骑自行车等。

食物要全面

保持多样化,不要偏食,五谷杂粮、禽蛋乳、水陆菜蔬、干鲜果品、鱼贝虾蟹、山珍海味等都要吃。不要因为高血压、冠心病,就“谈荤色变”,患这两种病的老人,瘦肉、牛奶可以吃,豆类更宜多吃。否则会因营养不良而身体消瘦,抵抗力减退,反而对身体健康不利。

饮食宜清淡。由于老年人味觉减退,因此特别喜欢吃味油腻和油炸的食物,但这类食物不易消化,应该节制。应以“清淡饮食”为主。以谷为养,果菜为充,肉类益之,既可满足各种营养素的供应,又可保持大便通畅。

增加灵活性运动

老年人由于久坐,腰背和大腿后部活动少,易发生腰痛;上肢活动减少易发生肩周炎。应通过关节活动训练,即上肢、下肢、肩、臀和躯干关节的屈伸活动,可提高机体灵活性,如广播操、韵律操等。为提高协调能力和保持健康匀称的体形,可参加适于老年人的体操和舞蹈活动,体操动作可设计不同体位,如卧位、坐位等,以适于不同健康状态的老年人。还可通过中国传统运动疗法来增加身体的灵活性。如太极拳,动作舒展、柔和有节律,动作与呼吸相配合,是调节老年人神经系统功能和肢体灵活性较理想的运动方式。

男性自测 健康九题

问题一：天气冷时呼吸困难吗？

回答“否”，通过；回答“是”，警告。

呼吸困难意味着心脏在被迫加大工作量，如果同时感到心脏承受压力，应引起注意。英国心血管学会的心脏病专家莱恩·辛普森强调，如果

在寒冷天气、吃饱后或体力消耗大时，感觉呼吸困难及胸口疼痛和嘴唇发紫，可能是动脉变窄而发出的警报。

应对：做心电图以检测心脏活动状况，也可以进行压力测试。

问题二：晚上经常起夜吗？

回答“否”，通过；回答“是”，警告。

不规律起夜可能由于：一是年龄的增长使肌肉更加软弱无力；二是因为喝了大量咖啡、含咖啡因的饮料、酒或者睡眠紊乱。如果出现内急，排尿量却很少，尿液或精液中含

血，这可能是尿路感染、前列腺炎炎，甚至癌症。

应对：尿频并非前列腺癌的征兆，但通过体检可以了解自身患病的风险。另外，检查直肠情况和前列腺特异性抗原水平会帮助诊断是否真的患有癌症。

问题三：是否有尴尬的瘙痒？

回答“否”，通过；回答“是”，警告。

血液中葡萄糖的水平过高容易造成真菌感染，从而使外阴瘙痒。如果症状久治未愈，同时伴有口渴、视物模糊、极度疲劳以及尿频(尤其在晚

上)，那么，这很可能是2型糖尿病。其他需要考虑的因素还有家族病史、年龄和腰围，男性腰围如超过94厘米，患该病的风险也会升高。

应对：建议验血，或者改变不良生活习惯。

问题四：经常大量出汗吗？

回答“否”，通过；回答“是”，警告。

大量出汗(尤其在晚上)、性欲丧失、易怒、压抑和早晨状态不佳等症状可能与男性睾酮水平下降有关。许多男人承认到了50岁左右就

会出现这些症状，另一可能的原因是男性性腺功能降低，导致睾酮水平降低。

应对：针对睾酮的治疗不仅可以改善勃起功能障碍，还可以帮助降低胆固醇水平。

问题五：肠道经常胀气？

回答“否”通过；回答“是”警告。

肠道胀气难忍、排便习惯的改变(一天一次变为一天三四次)、肛门疼痛带有黏液或者便中带血，都可能与肠癌有关。英国曼彻斯特市克里斯蒂医院的肿瘤科医生马克解释

说，排便习惯改变，是因为肿瘤干扰了正常的消化过程。此外，肿瘤会带来溃疡或息肉，进而引起出血。

应对：50岁以下男性更可能为结肠炎，50岁以上男性如果出现这些症状就应及时去进行结肠癌的排查了。

问题六：是否失去一种感官功能？

回答“否”，通过；回答“是”，警告。

不管哪种感官(视觉、听觉、触觉等)的丢失，都意味着某些物质干扰着大脑的相应部分。失去一种感觉的同时，如果又经常无

缘地易怒、失控，并伴有挥之不去的头痛，这可能是某种良性病变。脑血管出血或者脑肿瘤。

应对：综合各种症状来确诊，持续头痛也可能是眼疾或者高血压所致。

问题七：夜间开车很困难？

回答“否”，通过；回答“是”，警告。

夜间开车眼睛不舒服，表示眼睛存在一些问题。英国视光师学院的校长罗伯特·霍根指出。如果是年轻人，问题可能是视网膜黄斑变性，它会影响到人在夜间的

视觉能力；如果是老年人，其原因更可能是白内障的形成。随着情况恶化，白天也会出现视物模糊的情况。65岁以上老人中约1/3受此困扰。

应对：解决白内障最有效的方法就是手术，也是唯一的方法。

问题八：曾经出现短暂视物重影？

回答“否”，通过；回答“是”，警告。

脑中的血液供应被瞬间干扰会出现这种情况，这与短暂性脑缺血发作(小中风)有关。出现重影也可能与其他疾病有关：甲状腺问题、糖尿病

或多发性硬化。

应对：如果是小中风，建议多休息，喝茶，并即刻采取治疗。因为这种症状会极大地增加未来患严重中风的风险。高血压和糖尿病患者尤其要注意，紧急治疗最关键。

问题九：经常感到悲伤吗？

回答“否”，通过；回答“是”，警告。

心情忽高忽低，失去以往喜爱的兴趣如运动、会朋友，甚至丧失性欲、经常疲惫，没有生活目标，这都是抑郁症的表现。男性还会表现为易怒、突然发火、

越来越失控、更爱冒险和进攻性强等，其自杀倾向高于普通人三倍，更容易患冠状动脉硬化。

应对：应及时寻求家人、好友和专业人士的帮助，压力过大可以给自己放个长假，重新规划人生。

