

健康

Health

家园

男人发福背后暗藏的危机



男人到了一定的年龄以后，尤其是事业有成生活滋润的男人，往往就就容易腰围见粗，很多人甚至是大腹便便了。其实啊，这发福，可不是什么好事，往往意味着，您啊，得去医院看看咯。

男人们的腰围初见粗壮时，常被恭喜“发福”。可惜，“福”兮往往祸之所依，渐放的裤腰已经被证实是发生慢性疾病危险的形体信号。更不幸的是，“发福”已绝非中老年男人的专利，不知不觉，越来越多的青年、甚至少年，带着与年龄不相符的腰围指数提前步入了腰带渐宽的大军。这下，问题就不一般了。

雷池之外有五大危害

择一清晨，起床后让老公立正站立，用软尺测他脐水平线的围度，连续测三次，取平均值，这就是他的准确腰围了。读读这个数字，如果大于90厘米，就意味着你不能再对老公的腰围陌不关心，视而不见了。因为它可能预示着不小的5个隐患。

1、腰围越大，患高血压的危险性也就越大。20-30岁间腰围增粗，高血压的发生率要比同年齡腰围正常者高1倍；40-50岁间腰围增粗，高血压的发生率要比同年齡腰围正常者高50%。

2、更易发生高脂血症。有研究表明，腹部型肥胖者比普通入

患高胆固醇血症、高甘油三酯血症的风险高数倍。并且常常出现“该高的不高，该低的不低”——低密度脂蛋白、极低密度脂蛋白异常升高，而本该高的高密度脂蛋白反而降低。

3、更易发生大脑动脉粥样硬化。他们的大脑血管又硬又脆，容易在高血压的作用下发生破裂，引起危险的脑出血，甚至危及生命。统计显示，男性腰围增粗者脑出血的发生率是正常者的3.6倍；国外研究表明，在肥胖程度相等的情况下，腹部型肥胖者(腰粗)脑梗塞的发生率比臀部型肥胖者(臀部肥胖)高3-5倍。并且，与腰围

正常者相比，腰粗者中风后的机体恢复能力明显降低。

4、心绞痛和猝死的发生率较腰围正常者增高4倍。有的学者提出，腰围超过标准腰围30%以上者，10年之内发生冠心病的机会大为增加。

5、可能发生糖尿病，特别是2型糖尿病。腰粗男士糖尿

病的患病率可高达正常腰围男士的4倍之多。从另一方面来看，在2型糖尿病患者中，80%都是腰围超标者。而且，超标时间越长，患糖尿病的机会就越大。

春晓

四种疾病竟是“撑”出来

“民以食为天”，饮食是健康的基本。然而，健康饮食“八分饱”就行了，过食也会给身体带来多种疾病。调查统计表明，以下的4种疾病就是“撑”出来

的。

1、**怠惰乏力**
摄入食物过多，胃肠道消化食物就会耗费大量的气血，人体其他组织反而会营养不良，很多人都有餐后容易困倦的体验。

这是大脑血液供应不足的表现。

所以，很多体形肥胖、饮食无度的人，不但没有表现出营养充足的精力充沛、活力四射的状态，反而呈现出懒惰、倦怠、有气无力的样子。这是由于人体气血长期聚集在胃肠道消化食物，人体其他部位的脏腑组织气血供应反而不足。

2、**胃肠疾病**
由于不断的、大量的进食，胃肠道负担加重，极易损伤胃肠道，《内经》说的“饮食自倍，肠胃乃伤”就是饮食超过了自己适合的需要量伤害了肠胃。

在临床上由于暴饮暴食而引起的胃病并不少见，如胃脘胀满、疼痛、消化不良、腹泻等，日久则会导致胃炎、肠炎以及慢性肠道病变。

3、**代谢障碍综合征**
饮食中营养过剩，导致体内蛋白质、脂肪摄入过多，是一种变相的多食。人体不能充分代谢与利用这些营养，就会变

为痰、湿等病邪损伤脏腑，从而引起疾病。

《黄帝内经》说：“膏粱之变，足生大疔，受如持虚。”膏是指油腻的食物，粱是指精美的食物，二者相合表示过食肥美油腻的食物，这不仅可以使人变生疔疮类疾病，而且这种体质容易招致任何疾病，罹患疾病就像拿着空罐子装东西一样容易。

4、**提前衰老**
过多肥甘食物，容易引起另外一种损伤是产生大量代谢产物及粪便，这些废物产生的浊气、毒素，会损害人体脏腑、经络、气血，加速人体脏器的衰老、面容的损伤。

我们在临床上可以看到，很多便秘的人不仅容易发生咽痛、头痛等病症，而且还会出现面部痤疮、皱纹增加、头发变白等现象。

其实，古人早就发现，适度的减少食量，对身体的健康、长寿都是有益的。谚语说得好：“吃饭省一口，活到九十九。”

癌症信号早知道

癌症的高死亡率，让许多人谈“癌”色变。那么，到底身体的哪些部位最容易患上癌症呢？下面，小编为你总结人体最容易患上癌症的11个部位，有重点地预防癌症。

- 1、**肺**
无论男女，排在首位的都是肺癌。为什么肺部会如此脆弱呢？就目前的致癌原因分析，主要有两点。
- 第一是吸烟。据统计，30%的肿瘤发病都与长期吸烟有关，其中关系最密切的就是肺癌。
- 第二是环境污染。有关数据表明，空气污染是诱发肺癌的原因之一。环境污染对人们肺部的伤害不亚于吸烟。
- 2、**乳腺**
乳腺癌是世界上女性最常见的癌症。发生因素主要有：吃高脂肪高热量的食物、精神

- 压力大、晚婚晚育等。
- 3、**胃**
除了盐、盐腌食物，红辣椒、加工肉类、烟熏食物，烧烤动物食物等是胃癌发生的原因外，胃黏膜的改变以及萎缩性胃炎也可导致胃癌发生。
- 另外，“共餐”也会增加胃癌直接诱因——幽门螺旋杆菌的传播机会。因此，甚至有人把胃癌归为了传染病。
- 4、**肝**
目前有证据表明，乙肝病毒，食用被黄曲霉毒素污染的谷类和豆类，同时，长期饮酒都是导致肝癌发生的直接原因。
- 5、**食管**
导致食管癌发生的主要原因是喜欢吃烫的食物，比如常饮热茶等。此外，吸烟、肥胖、食用加工肉类等因素是直接诱因。胃酸反流也是增加食管癌

- 的危险因素。
- 6、**大肠**
红肉、大量饮酒(仅指男性)、高温油炸食物、常忍便意等，都有可能致大肠癌。此外，炎症性肠病也可增加结肠癌的危险。
- 7、**膀胱**
研究表明，饮用水中的砷是膀胱癌发生的原因之一，此外，常憋小便也能增加该癌发生的风险。
- 8、**胰腺**
胰腺癌是癌症中“富贵病”的代表，肥胖和糖尿病都会导致该病发生。



- 9、**淋巴**
淋巴和造血系统的癌症主要包括淋巴瘤、白血病和多发性骨髓瘤。环境污染、病毒感染以及肥胖是导致该癌发生的原因。
- 10、**肾**
身体肥胖度、饮用水中的砷含量以及吸烟这三个因素可导致该癌发生。
- 11、**卵巢**
引发的原因是多方面的，如熬夜导致内分泌紊乱、过早开始性生活等。

补充维生素C可别搭错了伴

维生素C可以帮助女性养颜美容，还可以防治贫血等多种疾病，甚至对于预防癌症也有很好的作用。然而，在补充维生素C时，可别搭错了伴。

- 1、**动物肝脏**：动物肝脏多是铜含量极其丰富的食物，如果与维生素C同时食用，肝脏中的铜可使维生素C失去原有的功效。
- 2、**牛奶**：维生素C有一定的酸性和很强的还原性，极易被氧化；而牛奶含有氧化性物质维生素B2，此时再服用维生素C很容易被维生素B2氧化，同时维生素B2也被还原了，两者都失去了其应有的作用。相同的道理，酸奶、奶片、奶酪等奶制品也不能与维生素C同时食用。
- 3、**贝壳类水产品**：贝壳类水产品中含有较多的砷化物，由于这些砷化物都以5价形式存在，对人体不会产生什么影响。但如果在食用砷含量高的水产品的同时，服用大量维生素C，可使5价砷转变为3价砷。3价砷就是砒霜，服用后会中毒。
- 4、**阿斯匹林**：阿斯匹林与维生素C合用会减少维生素C在肠道的吸收，但维生素C不影响阿斯匹林的药效。所以，当两种药物都要服用时，应先服维生素C，至少间隔一小时以上再服阿斯匹林。