

健康家园

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龄腰围正常者高1倍;40~50岁间腰围增粗,高血压的发生率要比同龄腰围正常者高50%。

2、更易发生高脂血症。有研究表明,腹部型肥胖者比普通人

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型糖尿病人中,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。

在临幊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変。

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,容易引起的另外一种损伤是产生大量代谢产物及粪便,这些废物产生的油气、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。

我们在临幊上可以看到,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,让许多人心谈“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,都有可能导致大肠癌。

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能导致该癌发生。

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。

◎冷知识◎

巧克力有助降低老人死亡率

美国《内科学文献》月刊27日公布的一项研究结果表明,吃巧克力又有新益处——降低血压和减低老年人的死亡率。

吃巧克力的益处人们应该早有耳闻。美国心脏学会此前曾发表论文说,黑巧克力中含有的某些物质有助于减少患心脏病风险。而《内科学文献》刊登的荷兰一项研究成果则道出了大吃巧克力的更多理由。

巧克力的主要成分之一是可可。研究结果显示,可可中含有抗氧化剂和黄烷醇,而这两种物质可以活化血管中细胞机能,并可减少由于胆固醇以及其他药物引起的心脏病、癌症和肺病的发病几率。

此外,可可中的黄烷醇是一种有益健康的类黄酮,它是可可豆含有的一种抗氧化剂,具有与阿司匹林类似的稀释血液作用。许多蔬菜、绿茶以及红酒中都含有这种物质,它能够增加血液中的一氧化氮,改善血管功能,对改善人体机能大有裨益。

这次调查历时15年,从1985年至2000年,其间以470名65~84岁的荷兰聚特芬市健康老年男子为调查对象。调查对象中,三分之一的人基本不食用可可制品,三分之一的人平均每天食用4.2克可可制品。调查发现,经常食用可可制品(包括可可酒、巧克力与巧克力布丁)的老人血压得以降低,并且死亡几率低于比对组50%。