

从生活细节入手保护男人健康

细节决定健康,确有道理。专家提醒男性朋友,抓住了以下几大细节,身体健康就有了坚实的基础。

“短暂呼吸”不利于空气吸入

专家认为,起床过早过晚都不利于心脏健康,因为人体血液中能引起心脏病的物质会增加,早晨7点半是起床的最佳时间。

专家提醒,醒来后先打开台灯,再躺5分钟,活动一下四肢和头部,然后缓慢起床,切忌动作过急过猛,否则会导致血压突然变动。这一点,中老年人更应该引起注意。

专家介绍,城市中,很多人的呼吸过于短促,往往在吸入的新鲜空气尚未深入肺叶下端时就匆匆地呼气了。而习惯于这种“短暂呼吸”的人,大多是长期坐班人士。当他们正襟危坐时,胸腔受到压迫,呼吸往往只是依靠上肺,致使横膈的活动度太小。

正确呼吸的关键是要心平气和,让吸入的氧气深入到肺叶的所有角落,呼气的时应掌握在吸气时间的2倍左右,尽量用鼻来呼吸,少去劳驾嘴巴。

专家说,一旦改变了错误的呼吸方式,许多常见疾病如哮喘、支气管炎、高血压、心脏病、头痛病等,都会有一定程度的减轻。

此外,在站、坐、躺等三种姿势中,最不利于腰椎健康的就是坐,错误坐姿加上过度工作,会大大增加腰椎屈曲的程度与时间。因此,坚持正确的坐姿,对于脊柱尤其是腰椎健康非常重要。

正确的坐姿是:坐在有靠背的木椅上,髋部、膝部屈曲90度,腰椎和靠背之间尽可能靠紧,不留空隙。一般坐1个~2个小时,应站起活动一下腰部。



早餐前后排便最科学

吃饭看似简单,实则也有科学。专家介绍,首先要尽量咀嚼,一口食物至少要咀嚼20~30次。其次,咀嚼要双侧进行,不可单侧咀嚼。因为单侧咀嚼会引起一侧面部肌肉的紧张或肩膀酸痛,或使一侧牙齿松动,导致面颊左右不对称,甚至可能株连听力。

从人体生理来看,排便与进食一样,都是与生俱来的本能。遗憾的是出于种种原因,能正确排便者少之又少。正确的排便方法应包括以下几个要点:

一天大便掌握在1~2次。排便时用力最小、持续时间最短、排出通畅、便后有轻松感为最佳。

早餐前后是排大便的最佳时间。此外,早上起床后的直立会出现结肠运动,因此,不少人起床后就上厕所,这种做法对肛门保健和增强体质也有一定意义。

不可过分强行排便。前一个排便动作完成后应安静休息一

会,待粪便从直肠上部下移产生第二次排便感时,再作第二个排便动作,慢慢增加力度,顺势排出粪块。不要在两次排便动作的间歇期间过分用力强行排便,否则容易造成肛门损伤、松弛或直肠脱出等不良后果。

宜打速决战。实际排便动作所需时间极短,每一个排便动作只有几秒钟,二到三个排便动作的时间加起来为1分钟左右。如果蹲厕时间超过三五分钟仍无便意感,应该结束。因为蹲厕过久容易诱发痔疮。

此外,专家还建议,男人小便时可像女人那样采取蹲位。因为蹲位排尿可引起一系列肌肉运动及其相关反射,加速肠内废物清除,缩短粪便在肠道内的停留时间,硫化氢、吲哚、粪臭素等致癌物的吸收减少,从而保护黏膜少受致癌物的毒害。

此外,男性每隔1小时应排一次小便,这样可以有效减少膀胱生癌的危险。解完小便后,可用手指在阴囊与肛门之间的会阴部位挤压一下。这样不仅能排出残余尿,而且对患有前列腺炎的人颇有好处。

健康运动“三段式”

健康的男人必须拥有硬朗的肌肉、良好的心肺功能及灵活的肢体。为此,不同年龄段应确立不同的运动主旨。

第一段,20~30岁,运动的主旨是锻炼肌肉。方法是,一般隔天做半小时运动,以举重为主,务必使胸肌、肩肌、背肌、腹肌、腿肌等主要肌肉群都得到锻炼。外加20分钟心血管锻炼,推荐项目有慢跑、游泳、骑自行车等。

第二段,30~40岁,主旨在于锻炼柔韧,增强关节的韧性,多做伸展运动。方法是:仰卧,尽量将两膝提拉至胸部,坚持30秒钟;仰卧,两腿分别上举,尽量举高,保持30秒钟。另外,辅以肌肉锻炼与心血管锻炼,但强度应较30岁前小一些。

第三段,40岁以上,运动既要有利于保持良好的体形,还能预防常见的老年性疾病,如高血压、心脏病等。每周至少两次,包括半小时心血管锻炼与15分钟肌肉锻炼,以健身器代替哑铃。推荐项目有俯卧撑、半蹲、网球、滑雪、游泳、慢跑、高尔夫球、跳舞、散步等。(小美)

男人每天要喝几杯水才能算健康?



继美国巴特曼博士《水是最好的药》一书风靡中国后,喝水的重要性可谓深入人心,就连广告语都变成了:“好肌肤,每天要喝8杯水……”但近日,美国国家科学院一项报告却打破了这个“8杯水”定论。

这项向美国国会提交的报告称,在全球气温变暖的情况下,经常补充水分,才能保持健康。另一项报告则认为,19岁至30岁的女性每天平均要喝11杯水,男性要喝15杯水。这一说法搅起许多人心中的疑虑,水到底该怎么喝?喝多少才算够?

11杯说法算人听闻

“每天11杯水?这纯属无稽之谈。”国家食物与营养咨询委员会副主任李里特教授表示,水的需求量必须视每个人所处环境(温度、湿度)、健康

情况及食物摄入量等而定,没有一个确定的标准值。如果盲目补水,甚至会使人出现虚弱无力、心跳加快、痉挛、昏迷等“水中毒”症状。

那么,正常人每天喝多少水才算适量?专家表示,一般而言,人体每天通过尿液、流汗或皮肤蒸发等流失的水分,大约是1800~2000毫升,因而人们一直认为,每天需要补充2000毫升左右的水分。但这2000毫升水分不一定都由喝水获得,我们每天吃的各种食物内含有许多水分,应该一并算进去。

因此,扣除三餐中由食物摄取的1000~1200毫升水分,我们每天只要再喝1500毫升水,也就足够了。总原则是:一天不能少于500毫升,但也不要超过3000毫升。痛风、肾结石患者等需要多补充水分的人,应遵照医生的建议。

喝水掌握五大原则

专家表示,中国人喝水普遍存在一些误区,因此还应掌握五大原则:

一口气喝完一杯水,指一口气将一整杯水(约200至250毫升)喝完,而不是随便喝两口,这样才可令身体真正吸收;喝好水,尽量避开常饮蒸馏水,其水性太酸,容易伤害身体,对肾脏较弱的人尤为不利,不妨选择优质的矿泉水;饮暖水、冰水对肾脏功能不利,喝暖开水则有助于身体吸收;空腹喝水,水会直接从消化道中流过,被身体吸收;能放能收,上班一族常常会因怕上洗手间而放弃喝水,长此下去,膀胱和肾都会受损害,容易引起腰酸背痛。(据新华网)

健康指南

三十岁男人 身体衰退的 八大迹象

医生提醒:30岁男人,出现以下8个现象就预示着身体机能开始逐渐衰退。

现象一:视力减退

提示:排除眼睛本身的问题,这说明血管方面出现病症。它使血液循环受到影响,引起视神经代谢障碍,造成视力减退。

现象二:脱发

提示:进入事业高峰期,精神和心理压力随之增大,引起内分泌和血液循环紊乱,从而引起脱发,头发渐渐稀疏。

现象三:听力下降

提示:内耳听神经血液循环不好,就会出现听力下降趋势。另外,城市的噪音大,而青少年又酷爱戴着随身听,人在年少时可能对听力的损害程度感觉不明显,但过了30岁就能明显感受到听力下降的危害。



现象四:性冲动减少

提示:30岁男人性能力下降的原因来自心理、生理两方面,心理上的审美疲劳、精神压力过大,生理上的雄激素水平下降、血液循环不畅,都会带来勃起障碍。

现象五:运动能力弱

提示:运动后心跳过快现象持续时间长,心脏调节能力越来越低,这说明心脏本身的储备能力已下降。这是心脏肌肉老化、弹性减弱造成的,它与血管健康状况不良有关。

现象六:气喘吁吁

提示:上楼梯、跑步后气喘吁吁,说明肺功能开始下降。研究表明,若不进行科学锻炼,人在20岁后肺功能就开始减弱。

现象七:牙齿变脏

提示:男性30岁以后牙齿容易变脏,与不注意口腔卫生有关。如果刷牙姿势不正确,刷牙不彻底,人的牙龈就会逐渐萎缩,牙缝变宽,牙结石增多并沉积在牙缝和牙龈周围,细菌斑变得活跃,口腔卫生恶劣。因此,应该将早晚刷牙改为每顿饭后以正确姿势刷牙。

现象八:疲倦

提示:30岁男性在工作或生活中若总是精力不济、无精打采,可能是心理压力过大或内分泌发生改变造成的。这说明雄激素水平已下降。

(综合)