

# 职场男人小心健康透支卡

20岁

## “脂肪肝”增多、转氨酶升高

现在20多岁的男性中,患脂肪肝的人明显增多,其中还有不少人是中度、重度脂肪肝,甚至发展为肝硬化。而令人难以置信的是,通常只有中老年人会有前列腺问题,现在竟也年轻化,而且居然提前到20多岁,多以前列腺炎为主,若不注意会日渐严重,甚至会癌变。

**诱因:**应酬要喝酒,和朋友聚会更要拼酒,把肝“泡”在酒里的慢性嗜酒者60%都有脂肪肝。另外,长时间大量吃糖、淀粉等碳水化合物或高脂肪类食物,会使肝脏脂肪合成过多,再加上临睡前加餐,平时又不锻炼,使体内营养过剩导致脂肪肝。转氨酶高也和这样的饮食有很大关系。

**专家说:**很大一部分20多岁的年轻男性忽视个人卫生,尤其是泌尿系统的卫生,平时不注意清洁,或性生活前不清洗,造成细菌感染出现前列腺炎。

**调整:**年轻人喝酒要有节制;饮食上不要偏甜食及高脂肪含量食物,即便吃了也要通过运动消耗掉,不能积存在体内;此外,要每天清洗外阴部,保持干爽清洁。

**特别提示:**有专家特别提出,由于工作繁忙和压力大,年轻人中中出现了一些新问题。一是一个姿势久坐不动,颈椎、腰椎、腰椎都容易疲劳变形;二是长时间对着电脑易近视,而且不断向深度发展。想对付这两种隐患,要每坐一小时就站起来做伸展、扭腰、摆头动作。还有一个新问题就是失眠,压力大、疲劳容易导致神经衰弱,但这对年轻人来说比较好调节,多做运动、倾诉和听音乐等都可以进行自我情绪修复。



30岁

## 甘油三酯高、内脏功能下降

从20岁开始,每10年身体的新陈代谢率就会减慢2%。专家介绍,从30岁开始,男性的肺功能也开始下降,到70岁肺活量会下降60%~70%。而甘油三酯的增高还会加重健康人患冠心病的概率。

**诱因:**长期处于繁重、疲劳的工作状态,再加上大量抽烟,心肺功能会受到损害,而且还会造成脱发。另外,由于周围环境的噪音,男性从30岁开始听力下降。而30岁的男人如果不按时、定量进餐,会使肠胃受损而影响情绪和睡眠,在劳累和紧张时,还会出现头晕气短、精神涣散的现象,体质弱的人尤其如此,甚至会因为过度劳累而死亡。

**调整:**如果你能每天做几次深呼吸,坚持到70岁,那时的肺活量只会下降20%;如果你注意保护耳朵,尽量不把耳塞塞到耳朵里开大音量,那么你的听力可

能到90岁还正常。在日常饮食中,要有意识多吃些富含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋等,并注意均衡摄取多种营养素,这样才能使体内营养充足而精力充沛。

此外,专家认为,男性从30岁开始身体机能及健康状况开始滑坡,因此建议每年至少做1次全身体检,包括血压、胆固醇、甲状腺激素、血糖、肝功能检查,每半年到1年做1次牙科检查。这一年龄段的男性还应该着手预防肾脏疾病,每天喝8杯~10杯水。另外,多补钙,多吃乳制品、豆制品等。

**特别提示:**这个年龄段的人,无论男性、女性都要及时预防高血压、血糖高、血脂高,多吃清淡食物,多喝水,多休息,保证充足睡眠。

40岁

## 肥胖、三高、心理障碍困惑男性

年过四十的男人,就像一台运转日久的机器,需要一次大修。人到中年,生理上已处于完全成熟阶段,是人生的鼎盛时期。但是,物极必反的规律又决

定了盛乃走向衰的转折。各种疾病,尤其是慢性疾病又特“青睐”这个年龄段的男人,如心血管、心脏、肾脏、肝脏、糖尿病、高血压、前列腺等疾病是40岁之后男人的健康大敌。

**诱因:**当然,40岁男人的体质体能尚在最佳状态,只是,疾病也极有耐性,一旦你身体过度疲劳、心情焦虑抑郁,病魔就会开始攻击。医学专家李秀池介绍说,40岁的男人一般在事业上达到了一定程度,所以各种交际应酬成为生活中的重要部分。肥胖、高血压、高血脂、高血糖都是大吃大喝弄出来的,然后又贪图享受不运动,导致越来越胖、三高越来越高,这些都是诱发动脉硬化、冠心病、肝炎、心肌梗塞、中风的直接原因。

同时,这个年纪的男性背负着社会、家庭的重任,必须付出更大的努力才行。于是,他们就更拼命,以透支健康来向新的领域冲刺。很多人都有很大的工作、经济压力,不愿对家人倾诉,产生焦虑、抑郁心理,会长期陷入疲劳状态,经常腰酸背痛、记忆力减退,常常感觉睡不醒。

**调整:**40岁的男人要时刻注意身体细微的不适和反常。熬夜、酗酒、抽烟、纵欲、暴饮暴食、久坐等不良生活习惯,一定要根除。同时,饮食上多吃家常菜,尽可能地吃粗粮来保持胃肠功能正常运转;吃完之后要多运动,40多岁的男人似乎并非非得进健身房,进高尔夫球场、网球场才算锻炼,爬楼、骑自行车、做工间操、扛米买菜、回家做饭也是最好的运动;把心放开别计较、少生气是这时候最好的养生之道,用平和的心态去面对任何事,心里有事和家人聊聊,实在不行还有心理医生呢。

**特别提示:**人到中年最好的保健方式还是运动。李秀池说,生活处处都可以运动。她强烈建议,外出时可以遵循这样的健身原则,能走路别骑自行车,能骑车别坐车,能坐公交车别开车。

## 男士能量早餐

用料:全麦面包片2片、卤牛肉2片、鸡蛋1个、果汁1杯、西红柿1个、生菜叶3片。

做法:1.锅内放少许油,加热,将鸡蛋煎至金黄。

2.西红柿切成两半,其中一半切片;生菜叶洗净。

3.将西红柿片、生菜叶、卤牛肉片、荷包蛋按顺序放入两片面包中。

面包片含丰富的碳水化合物,能为人体提供能量;卤牛肉和鸡蛋补充充分的动物蛋白,不适应牛肉口味的人,可用火腿代替;西红柿含有丰富的番茄红素,长期食用能保护男性前列腺;果汁中的糖分能让你有更多的精力提高工作效率,适合工作量、运动量大的男性。

(据39健康网)



## 压力让男人更勇猛

压力会影响睡眠质量,降低健康水平,影响工作表现……近日,德国特里尔大学的一项研究,又给压力添了一笔罪状:压力对男性爱有多方面影响。对男性来说,压力诱发的应激激素就像“压力防护镜”,使他们在性爱中更勇猛。但对女性而言,压力却是性欲的头号杀手。

美国金赛性研究所的调查表明,21%的男性在压力面前,性欲会提升。性行为后,机体会出现血压降低、脉搏变慢等表现,紧张、激动等状态得到改善,机体处于一种休憩的抑制状态。因此在潜意识中,人们会选择性爱来释放过大的压力。

当然,长期压力过大可能导致男性勃起问题。这是因为身体在准备“战斗或撤退”时,血液会从阴茎流向心脏和肌肉。但男性的睾丸激素比女性高得多,摆脱压力的负面作用时,所需时间也就更短。

同样的压力若出现在女性身上,会出现多种不良结果。一方面,睾丸激素下降会使性欲直线降低,阴道润滑下降,高潮感明显减弱。应激激素还可能延迟排卵,如果皮质醇水平在一段时期内持续升高,还可能导致闭经。还有一些研究发现,从事高压工作的女性,月经期可能比其他人短,且更易流产。

(据《生命时报》)

## 男性健康的自检法

**隐睾症** 患了隐睾症,由于睾丸受到体内较高温度的影响,到青春发育期后,生精上皮细胞发生萎缩,便不能产生精子。两侧隐睾者,大多因无精子而不能生育。倘若能及时发现隐睾,在9岁~11岁时就做睾丸固定术,则约有79%的患者可

获得生育能力。**精索静脉曲张** 这种病症在青壮年中较为常见,尤其多见于青年。该病不仅可以引起阴囊坠胀,更严重的是它可使睾丸温度升高、局部血液淤滞并导致缺氧,最终导致精子生成障碍。这类病人如能及早进行

精索静脉高位结扎术,则可恢复生育能力。

**包皮过长** 进入青春期,包皮内分泌物会逐渐增多。如果包皮过长,包皮垢过多,极易使包皮和阴茎头发生膜性粘连。包茎还是引起阴茎癌的发病原因,因此,包皮过长,需要及

早治疗。**频繁遗精** 据统计,约80%以上的年轻男性都有过遗精。一星期有一次遗精并不算异常,对身体健康不会产生不利影响。然而,倘若遗精次数过多,或一有性冲动阴茎就有精液流出,这就属于病态了。(据39健康网)

## 男人怎样让自己更有魅力

性感不是女人的专利,男人也要好好为自己打算一下,怎样让自己更有魅力,更性感!

首先,测试一下你的体重是否符合标准。男人的体重流行着BMI指数,指数=体重(公斤)/身高(米)<sup>2</sup>。指数在20~24为正常,24~28为超重,超过28为肥胖。

根据一项调查,35岁~60

岁的城市男士中,近七成都有肥胖问题。大肚腩男人患上睡眠窒息症、高血压、糖尿病及心脏病等致命疾病的机会比普通男人高出3倍~63倍。

如果超重,减磅去脂是首要的。其次就是塑造肌肉线条。因为脂肪被减去后,肌肉会变得松弛。操练不得当会适得其反,最好是以专业治疗师

的人手方法去锻炼,轻松地锻炼肩膀、胸膛、腹肌等部位,配合特制的医疗及物理仪器来进行。

古铜色皮肤一向是性感男人的衡量标准之一。如果你追求完美,不妨继续最后一步——上色,用太阳灯打造出一身漂亮的皮肤。

(据39健康网)

