



## 交叉感染, 妇科病缠上男儿身

**真相:** 霉菌性阴道炎是一种传染性疾病, 如妻子患有“妇科病”, 会通过性生活的方式直接传染给丈夫, 这时, 霉菌可以悄悄地隐藏在丈夫的尿道里, 只不过, 有些男性会因为症状不明显而不去就诊。

**原因:** 滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎等生殖道炎症在妇科疾病中很常见, 这些疾病的发作与性生活有一定关系。

霉菌性阴道炎主要是由于感染了白色念

珠菌、新隐球菌及其他念珠菌引起的一种阴道炎症, 约有 1/6 的妇女和 1/3 的孕妇阴道中有霉菌寄生, 可通过性生活传染给男方。

**应对:** 避免同房感染 当女方检查出患有霉菌性阴道炎时, 最好不要同房, 因为在阴道有炎症的情况下同房, 不仅会对阴道壁造成损伤, 也会使霉菌在夫妻之间相互传染。

**双方同治** 当男性检查出患有生殖道疾病时应尽快治疗, 而且要双方同治。

## 不再挺拔, 骨质疏松是原因

**真相:** 骨质疏松症向来被医学界认为是女性影响较大的疾病, 但这种疾病一样没有放过男性。虽然男性发生骨质疏松的比例比女性低, 出现骨质疏松的年龄也比女性晚, 但由于男性生活压力较大, 不良习性多, 继发性骨质疏松发病率甚至高于女性。

**原因:** 雄性激素缺乏可影响调控骨代谢细胞因子的平衡, 是导致男性骨形成降低和骨量丢失的原因之一。

**应对:** 多运动 气功、步行或游泳都是

不错的运动。最好每天到户外阳光下呆上 15~45 分钟, 促使身体生产维生素 D。

**多食用富含钙的食物** 骨骼健壮需要补钙、锌、维生素 D。干酪和其他奶制品含有丰富的钙; 可以多食用新鲜蔬菜, 如西兰花、大葱、花椰菜、甘蓝、酸泡菜和水果; 每星期至少吃一次鱼, 鱼肉能满足人体对维生素 D 的需要, 并使人体肠道更好地吸收钙。

**定期做骨密度检测** 40 岁以上的男性每年应定期到医院做一次骨密度检测。

## 压力过大, 抑郁症“亲近”男性

**真相:** 抑郁症通常被看作典型的女性心理疾病, 但男人才是抑郁症的最大受害者。男人感情痛苦时不像女人, 而是隐埋得更深。所以, 他们得了抑郁症也不易被发觉。

男人知道自己得了抑郁症, 一般不愿告诉他人或接受治疗。男性患抑郁症者只有 1/3 的人去看病就医。他们更可能沉溺于毒品或酒精中来麻醉自己, 自杀几率是女性的四倍之高。

**原因:** 情感不和、事业不顺、身心高度紧张和压力过重、担心失业、未来渺茫——诸如此类的问题是导致男性情绪抑郁的助

燃剂。男人患抑郁症的典型症状是无精打采、无兴趣、乏味, 包括性乏味、睡眠障碍、自责和极度绝望。

**应对:** 让他倾诉痛 给他建立一条倾诉的通道, 使他在情绪消沉、心绪不佳时, 能想到可以找你倾诉。重要的是提醒他抑郁症不代表懦弱, 只是心理的一个小感冒, 是可以被治好的。

**吃出好情绪** 香蕉、巧克力、樱桃和苹果等这些含维生素 B 丰富的食物, 能够帮助缓解紧张的情绪。

**运动** 锻炼能给人一种轻松和自主的感觉, 身体的活跃能有效地清除情绪压力。

## 荷尔蒙降低, 男性更年期跑不了

**真相:** 实际上, 男性和女性一样, 都要经过从成年过渡到老年这一阶段, 即医学上所称的“更年期”。只不过女性更年期有明显的绝经特征, 而男性没有明显特征。男性更年期年龄比女性稍晚, 一般在 55 岁~65 岁。

**原因:** 男性出现更年期主要是由于男性荷尔蒙的水平渐渐下降所致。

30 岁以后, 男性荷尔蒙的水平每十年下降大约百分之十。

随着年龄的增加, 男性睾丸功能逐渐退化, 分泌雄激素水平逐渐降低, 再加上社会角色分工、生活压力、职场竞争等因素, 男性也会得更年期综合征。更年期男性会出现心悸、乏力、失眠、头晕目眩、腰酸背痛、心情烦躁、记忆力减退等症状。

**应对:** 适当补充雄性激素 监测雄性激素睾酮的水平, 在医生的指导下适当补充小剂量的雄性激素。

**培养兴趣** 培养自己的兴趣爱好, 加强心理调节和身体锻炼, 调整心态, 以达到平稳过渡的目的。 (刘灵)

## 情绪影响 男人也得乳腺病

**真相:** 别忘了, 男人也有乳头和乳腺组织, 当然也有可能患上乳腺病。男性乳腺癌的发病率是女性的 1%, 发病率虽然不高, 但男性胸部比较平坦, 乳房组织比女性少, 就算只长了 2 厘米~3 厘米的肿瘤, 癌细胞也会在较短的时间内侵入皮肤、肌肉、腋下淋巴结以及身体的其他器官。

人们对男性乳腺癌的防范意识差, 常规体检项目中也没有涉及男性乳腺检查, 很多人一经发现就已经是晚期了。

**原因:**

1. 过度饮酒导致肝炎, 使肝脏代谢功能受损, 而肝脏承担着男性体内雌激素的分解、排泄任务, 肝功能不全会使男性体内雌激素的灭活明显降低甚至丧失。雌激素会促进乳腺的发育, 以致引起乳腺疾病。

2. 经常食用添加了雌激素饲料喂养的禽类、肉类、鱼类会导致雌激素在体内累积, 干扰和影响人体的内分泌平衡, 为乳腺疾病发生提供了条件。

3. 还有一些药物如果使用不当, 也会诱发乳腺疾病, 如治疗结核病的药物“雷米封”, 其化学分子结构与雌激素的分子结构十分相近, 对人体所起的作用也类似于雌性激素。

**应对:** 掌握家族的遗传史 了解家族中是否有人出现过这种症状, 充分引起重视。

**定期检查** 至少每月一次, 检查乳头周围的组织和腋窝淋巴结。如果乳房摸起来成肿块或出现硬块, 甚至乳头出现溢乳、溢水等, 就应尽快就医。



日本“爱妻家协会”总结

## 好丈夫 分 10 个等级



爱妻已成为日本男人的新风尚。据日本《现代周刊》杂志报道, 对 50 岁以上的中年男性来说, 年轻时, 青春和热情属于工作, 等到退休了, 却发现妻子已心生厌倦, 不愿再守候自己。由此, 新时代的日本男人开始反省, 还成立了“爱妻家协会”。

该协会拟出“好丈夫的十个等级”, 鼓励丈夫主动向妻子示爱。第一: 婚后 3 年仍爱妻子; 第二: 热心帮忙做家务; 第三: 从来不骗妻子, 或从没被妻子发现自己撒谎; 第四: 女士优先; 第五: 能和妻子手拉手散步; 第六: 认真听妻子说话; 第七: 能在一个晚上解决婆媳纷争; 第八: 能毫不犹豫地“谢谢”; 第九: 不怕说“对不起”; 第十: 毫不害羞地说“我爱你”。

上海幸福生活婚姻咨询公司资深心理咨询师冷丽指出, 这十个等级没有先后之分, 但会因夫妻的需要而有所侧重。

有的妻子工作忙碌, 最希望的就是回到家, 丈夫能分担家务, 让自己的身心得到放松。有的妻子追求精致生活, 如果丈夫能在晚饭后, 和自己手拉手散步, 她就会无比幸福。

忠诚也是“必备的婚姻要素”。欺骗和谎言会腐蚀婚姻的地基。冷丽强调: “具备良好的品格, 做丈夫的才有底气。无论你有什么高超的撒谎技巧, 只要存在欺瞒, 就会在生活中体现出来, 长期以往会导致各种问题。”做一个会认真聆听, 重视分享、沟通的丈夫, 对家庭也很重要。最好的沟通方法就是坦诚相待, 把自己真实的一面充分暴露出来, 这样的婚姻生活才能更轻松、自然。 (李理)

## 小测试

### 男人要十项达标

被誉为 20 世纪最伟大的心灵导师和成功学大师、美国现代成人教育之父的戴尔·卡耐基, 对夫妻关系也有研究。他总结出“好男人要十项达标”。针对下述问题, 回答的“是”越多, 说明你离“完美好男人”越近。

你是否常出乎意料地送妻子一些小礼物? 在她生日或结婚纪念日时, 你是否仍记得送她鲜花?

你是否从不当着友人, 数落妻子?

正常开销之外, 你是否会给她足够的零花钱?

你是否尝试着尽量去了解妻子, 帮助她摆脱烦闷与不安的困扰?

你是否找出足够的休闲时间陪伴她?

你是否从不拿其他女人和妻子做比较?

你是否对她所从事的社交活动和她所喜爱的书籍、电影, 表现出关心与兴趣?

你能容忍妻子与其他男人共舞而不吃醋吗?

你是否经常赞美妻子?

妻子帮你缝衣补裤后, 你会对她说谢谢吗?

(虞晔)