

男人身心脆弱 九计打造健康



外表硬朗、职场风光的男人，内心和身体却可能比女人更脆弱。数据显示男性的平均寿命比女性寿命短5至10年，精子的活力在过去50年里下降了50%。男人正在沦为健康的弱势群体，作为他的另一半，开始积极的“他健康”管理迫在眉睫。

1 男人需要加锌的健康零食

零食不是女人的专利，更不是不健康的代名词。男人适当吃点健康零食，值得提倡，比如：补锌的坚果如白瓜子、花生仁、南瓜子、大杏仁等，它们所富含的锌，能提高男性的前列腺抗感染能力。另外，“苹果疗法”已成为治疗慢性前列腺炎的妙方，因为苹果含有大量的维生素C及其他营养物质，其中锌的含量也很高。

2 督促“骆驼男”多喝水

养生的智慧在于多喝水、会喝水，可男人偏不！其实，许多男性易患的疾病，如前列腺炎和慢性肾炎等，都与水摄入不足有关。保证他每天6~8杯水很关键，请在每天早晨起床前为他准备一杯温开水，每次进餐时和两餐之间递上一杯白开水，在忙于工作时，记得发短信提醒他。

3 催他去做男性体检

他的健康管理可是比家庭财产管理更为重要的理财事项。从30岁起，无论他多忙，都要督促他每年拜访一次医生。当然，要为他制定“专属体检套餐”，请

医生为他制订一个最有价值的体检方案。

4 警惕雄激素缺乏

男人保护雄激素也是头等大事！北大男科中心的调查显示，40岁以上的男人当中有一半属于雄激素缺乏。一旦雄激素缺乏，很容易引发性功能减退、情绪抑郁、体能下降，并且很容易被心血管疾病侵袭。虽说男性30岁以后睾酮会每年下降1%~2%，但抽烟、喝酒、发胖、熬夜等不良的生活方式以及巨大的压力都是致病原因。

5 胃是他最脆弱的零件

如果你的男人是时下最流行的“应酬男”，那么暴饮暴食、喝酒抽烟等恶习就在所难免。这很容易使他受到胃病的青睐。预防要从生活细节着手：

减少外食：各种胃病及胃癌的发生与幽门螺旋杆菌(HP)的感染有着密切关系，而HP可通过餐具、食物进行传染，频繁外食的男人，面临的危险自然要大。

限制饮酒量：中国营养学会建议的成年人适量饮酒的限量值为，成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，相当于啤酒750毫升，或葡萄酒250毫升或

38℃白酒75克。

检测HP(幽门螺旋杆菌检测)：如果暂时不需要做胃镜，那就先做一个HP检测(碳十三呼气法)，很简单，呼气吸气之间即可搞定。

6 别忽视枕边的呼噜声

研究显示，阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者患心血管病的概率会增加。一个人夜间睡眠时，呼吸停止持续的时间超过10秒即被认为是呼吸暂停，典型症状就是大声打鼾。可怕的是，很多男人根本不知道自己有这个毛病。呼吸暂停会使血压增高，诱发心脏病和中风。如果你也常被枕边的呼噜声吵醒，建议他去医院的呼吸科咨询医生。

7 和他一起享受健康安全性的

英国的研究发现，一个月少于一次性爱的男性死亡率是每星期至少两次性爱的人的两倍以上。要享受性，先得做好性功课，比如经常游泳运动，可使他的性活力年轻5岁。另外，男人的内衣也重要，100%的全棉淡色内衣才是他的最佳选择。其次，男人的“特区”除了经常清洗外，还要像女人一样养成自检习惯。因为没有人能比他自己更早

地关注到身体上发生的细微变化。

8 拒绝做“鸵鸟先生”

女人有了小毛病爱跑医院，而调查显示，近一半的男人有病时自己胡乱买药解决，有1/3的男人则根本不理睬这些小毛病，能忍则忍，不爱看医生。对待疾病采取“鸵鸟政策”的男人，最容易将小疾养成大病，错过了最佳治疗时间，这也是男人寿命普通短于女人的原因之一。如果身体过度透支，要记得给他买补品；身体不舒服了，一定让他去看医生。

9 护肝应让他多吃十字花科蔬菜

肝癌是男性十大癌症之首，但它往往没什么典型症状，所以很容易被忽视了，只能靠筛检，所以，请他务必要定期检查肝功能、腹部B超；发福不是好事，肝癌最喜欢找大肚男，脂肪肝会演变成肝硬化——肝癌，所以，请一定要看好他的裤腰尺寸。另外，肝脏最不喜欢的是酒精、尼古丁、药物和油腻的食物，不过，多吃十字花科食物，如卷心菜、花椰菜等，却是爱肝的表现，因为里面的硫化物具有解毒功能，可以保护他的肝脏。(李林)

雄激素刺激 决定胡须长短

男性之所以长胡须，是男性分泌的荷尔蒙——雄激素的杰作。有研究证实，供应胡须生长的血管比头发根部的要丰富，更容易得到营养，再加上雄激素的刺激作用，因而胡须比头发长得快，平均每天生长约0.40毫米(头发每天生长0.27毫米~0.40毫米)，而且男性生理功能越强，胡须就长得越快。

当然，胡须的生长还受到毛囊受体的影响，毛囊受体越多，胡须就长得越“茂盛”。正因为毛囊受体的存在，所以同是雄激素分泌旺盛的男人，胡须形状大有不同，受体多者更浓密，受体少者更稀疏。但不管胡须是什么形状，当它不再像以往一样“茁壮成长”而突然变得稀少甚至脱落时，你的性功能也将像胡须数量一样呈现下降趋势。

青春期的男性一般胡须比头发长得快，这是雄性激素作用的结果。到了成年期，胡须的颜色一般与头发相同，质地也随之变硬。这个时候的性功能也趋于稳定，此外，服用了过多的雄激素及制品，造成体内雄激素过量，胡须也会出现疯长。(华西)



五招提升 性健康水平

想要“雄风”常在，男性就该好好地保养阴茎，延长其“使用寿命”。近日，美国《男性健康》杂志就给出了简单、易行的5招，帮助男性提升性健康水平。

戒烟。研究发现，抽烟时间越长、烟瘾越大，男性出现勃起功能障碍的几率就越高，且烟民的阴茎尺寸比普通男性小。这可能是因为抽烟损害了血管，导致阴茎组织弹性变差，不能收放自如。

别熬夜，性爱后好好睡。每晚，男性都会有3~5个小时的自发勃起，这是阴茎的自我保养时间。夜间自发勃起的时间越长，阴茎的战斗力就越强。尤其是一场完整、酣畅的性爱后，阴茎更需要充足的休息、调养。

别让阴茎“硬碰硬”。阴茎容易受伤，一次过于猛烈的抽送，就会使组织撕裂。一旦出现，就必须在24小时内止血，以免影响能力。据统计，超过1/3的勃起障碍患者有过阴茎外伤的经历。为了保护阴茎，喜欢女上位的男性要小心了。

多走路。研究发现，与久坐不动者相比，男性每天步行2公里，出现勃起障碍的几率会明显下降。每天慢跑30分钟或做些力量训练一样管用。

多打哈欠。打哈欠和阴茎自发勃起有很多共同之处。这两种行为都由大脑释放的一种化学物质——氧化氮控制。多打哈欠，能让勃起更有力。(陆虹)

男人最该吃的七种油

你每天吸收的营养有30%来自油，显然选对油很重要！

大豆油 大豆油含有非常丰富的维生素D和维生素E。经常食用大豆油能增强免疫力，同时有助于保护心血管系统健康。但因为大豆油中含有的不饱和脂肪酸多，所以也很容易变质，建议你购买时选择小包装的。

棕榈油 棕榈油含有非常丰富的天然胡萝卜素，甚至比胡萝卜中的含量还多15倍。经常食用棕榈油有助于降血脂、胆固醇。

橄榄油 橄榄油是最受到全世界营养学家推荐的日常食用油。它不仅含有能够保护心脑血管系统和胆囊，还能预防骨质疏松。

早餐还是“面包+黄油”？快给自己的健康升级吧！最新版本的面包伴侣是——橄榄油，而且是口味各异的橄榄油。用新烤热的面包蘸上口味各异的橄榄油，就是最健康美味的营养早餐！

玉米胚芽油
玉米胚芽油中含有



非常丰富的维生素E和不饱和脂肪酸，再加上它们被人体吸收的比例能超过90%，所以常吃玉米胚芽油能预防皮肤衰老，保持皮肤光泽。

葵花籽油 葵花籽油不仅口味清香，很容易被人体消化吸收，还含有非常丰富的亚油酸，具有降胆固醇功能。

沙棘油 沙棘油中维生素E和维生素A的含量甚至比鱼油中的还丰富，此外，沙棘油中还含有大量的维生素K和多种矿物质。因此，常吃沙棘油不仅可以有效抗疲劳、抗辐射，预防癌症，还能保护心脏和血管。

米糠油 米糠油非常容易被消化吸收，也含有非常丰富的不饱和脂肪酸、维生素E、维生素D、胡萝卜素、卵磷脂和肌醇等多种营养成分，能保护生殖系统和心血管系统。

(尚康)