

男人四十要“检修”

40岁的男人事业上正春风得意,渐入佳境,但别忘了给身体这个“硬件”进行“检修”。

“聪明绝顶”

因为脱发不但影响形象,也是压力的一个“风向标”。脱发在郁闷男人中出现的比例最大,因此一定要保持心情愉快。

眼神无力

每天对着电脑,眼睛总是在享“福”。从医学角度讲,注视电脑,眨眼次数会在无形中减少,泪液的分泌也相应减少,从而导致眼睛的不适,甚至眼病。所以,工作的同时别忘“养眼”。

心脏脆弱

临床发现,男性心脏病发病率绝对高于女性,心脏病猝死也是男多于女。心脏乃全身动力系统,中年男性要年年做心脏检查。

肺有点黑

40岁的你开始咳嗽了吗?牙变黄了吗?千万别忽视这样明显的肺病征兆!抽烟、吸入受污染的空气,都会增加肺的工作



量。想要提神醒脑,就别再抽烟了,走出办公室,出门转一圈,绝对比抽烟有效得多。

大腹便便

40岁左右的男人挺着个大肚臍已司空见惯,脂肪肝、高血压、高血脂症等疾病的高发人群可都是胖子!要想保持青春、健康,一定要对“啤酒肚”说不!

性冷淡

精神压力过大,过度疲劳很容易导致身体“疲软”。最好的处方就是休息,良好的休息会让大脑重新处于兴奋状态。另外,每天1小时的有氧运动,会让身体细胞重新获得能量。

胃痛

有可能光顾40岁男人的胃病有胃炎、胃溃疡、胃出血等,你是不是总是肉山酒海?是不是常因工作饮食不规律?胃病除了药

物治疗,剩下的只有靠你自己好好保养了,别再刺激它了!

老人症

说起腰酸背痛,人们总觉得那些是老年人的毛病,现在四十多岁的男人很可能有这些症状存在。如果你从事站立性工作,如果你的睡姿非常糟糕,如果你总是低头伏案,都可能让颈、腰、背受到折磨。一定要改变这些不良生活习惯,经常参加锻炼,利用工作间隙做一些小运动量的锻炼,如伸展运动等。

肥肉多过肌肉

男人如果缺乏肌肉的爆发力和耐力,会让人感觉弱不禁风或分外臃肿。了解现有肌肉的状况,确定适合自己的健身目标,然后,就是坚持、坚持、再坚持。

脖子变粗

随着你衣领的尺寸扩大,罹患心脏疾病的风险也会增加。美国研究者从3000多人的资料中发现,人的颈围越大,其发生低密度脂蛋白(坏的胆固醇)含量高、高血脂症、胰岛素抵抗和高血糖的风险越大。(李林)

专家提醒:自诊男科病很误事

很多医学院的教授会有这样的感受:给医学生讲解一种病,不少人喜欢把它往自己身上套,怀疑自己也得病了。这是所谓的“医学生三年级病”。其实此时,学生对疾病仅处于初步了解阶段,缺乏鉴别诊断的知识和经验,因此常常误诊。

由于网络普及,如今这一现象已不仅仅是医学生的问题了。

“医学生三年级病”成了“网络病”。我遇到过这样一位患者。他来看病时忧心忡忡,经过几番询问才说:“大夫,我怀疑自己得了尖锐湿疣。”原来一周前,他发现自己生殖器冠状沟部位长了一圈透明的小疹子,上网一查,发现和尖锐湿疣的症状一模一样。随后的日子,他天天睡不好、吃不香。但经检查发现,他得的是

珍珠疹,根本不是性病。这样的自我诊断例子,在男科中很常见。因为很多男科疾病涉及隐私,若被人知道了,面子上挂不住。因此,腰痛常被当肾虚,六味地黄丸成了“保健药”,勃起不好就服补肾壮阳药。网络固然能提供信息,增加人们对疾病的了解,但如何分辨则需要医学知识和专业理论。

盲目给自己诊断,会增加心理负担,导致一系列不良后果。而且每个人的病情不同,用错药、乱用药肯定适得其反,甚至会使病情恶化,诱发一系列不良反应。所以,身体出现不适,应该听专业医生的意见,千万别自我诊断。(北京中医药大学东直门医院男科主任 李海松)

两性研究

男人婚后能稳重点

结婚有诸多好处。据美国密歇根州立大学12月15日发表的一项研究称,结婚能改善男人的行为举止,让其彬彬有礼、惹人喜爱,在突发情况下“不做傻事”。这也许是因为,已婚男性会花更多时间陪伴妻子,外出喝酒、聚会的次数少了,发生不良行为的机会也就少了。

相反,如果婚姻失败,则会导致很多健康隐患。而且,据英国《每日邮报》近日报道,这些负面影响存在男女差异,应该引起重视。

离婚对女性心脏健康的影响更大。美国得克萨斯大学对9500人调查发现,60岁时,33%的离婚妇女患心血管疾病,未离婚者的患病率为21.5%。40岁后离婚对女性影响更大,因为此时女性体内保护心脏的雌激素水平开始下降。

离婚让男人更易抑郁。离婚或分居男性出现精神疾病的概率会增加10倍,女性会增加5倍。这主要是因为男性表达和宣泄情感的能力弱于女性。

离婚后男性老年痴呆发病率高。瑞典研究发现,离婚男性患老年痴呆的风险较常人高3倍。这可能与社交活动少、缺乏交流及互动有关。

离婚者寿命短。即使离婚时间不长,预期寿命也会缩短3年。这一影响在男性身上更突出。

(宗伦)

新发现

一支烟就能诱发心脏病

人们常认为,偶尔吸烟没有大碍。但据美国MSNBC报道,一份最新公布的报告警告说,抽1支香烟就足以阻塞血管,诱发心脏病发作。

美国公共卫生署的最新报告指出,每一口香烟含有大约7000种损害人体细胞的化学物质,能伤害人体大多数组织器官。

美国公共卫生署署长瑞加娜·本杰明博士说:“吸一口烟可能就会导致心脏病发作。”这是因为吸烟时,烟会直接渗入人体血液系统,改变血液化学属性,使血液更黏稠、发生堵塞。

(据《生命时报》)

男人挑“速配对象”身材最重要

日前,美国的一项最新研究发现,男性在寻找合适“速配对象”的时候,女性身材比脸蛋发挥着更重要的作用。研究人员要求375名参试男女考虑选择约会对象,但是对方的面孔或身材被遮挡住。测试发现,男性更可能选择身材曲线较好的女子作为约会对象。然而,在选择长期关系对象的时候,女性脸蛋却显得更为重要。研究人员表示,女性身材和脸蛋都是“生殖和生育力”的重要线索或指标。身材、肤质和腰臀比等是吸引异性的重要因素。

(据《新快报》)

瘦食时代 男人怎样减肥又健康

新养生

保持健康 男人也要排毒

男人,特别是中年以上的男人,是更需要排毒的人群。男人抽烟、喝酒,还有忙不完的应酬让他们“胡吃海塞”,事业的奔波则让其置身于被“高度污染”的环境里。那么,吸进的毒物如何排除?

看表现

注意是不是近来记忆有



男人不减肥同样没前途。看看那些胖的男人跟瘦的男人也许你不会感觉到,但是当你看到在自己身上发生着各种胖瘦变化时就能深刻体会到瘦身带来的巨大变化。

6个简单原则,把肥胖因子从你的餐桌上赶出去。

1.查清食物来源
弄清食物从哪里来,是从市场、餐馆还是农家院买来的。

2.吃天然草料喂养长成的牛肉
这种肉含有更多的共轭亚油酸,会更有益健康。

3.避免吃高果糖
检查玉米糖浆的食品标签,如果含有高果糖,就不要购买了。

4.选择有机食物
不要食用那些有杀虫剂残留物覆盖的水果和蔬菜,这样可以减少接触肥胖因子。

5.慎选饮水容器
不要用瓶底印了数字7的塑料水瓶,它含有双酚A;也不要泡沫聚苯乙烯材料的水杯。

6.选用合适的肉类包装
买肉时用纸包裹,不要用塑料制品,因为它可能含酚类物质,污染你的食物。(王婉)

所衰退、精力有所不济、体重持续增长、食欲总是不振……身体代谢不畅开始发出信号了,毒素正在逐渐侵入身体。而毒素一旦积聚到了一定程度,会堵塞血管,损害器官,身体也会随之崩溃。如今男人脆弱啊!30岁、40岁是健康的危险期。

必做功课——排毒

1.多吃水果蔬菜:因为水果蔬菜含有丰富的纤维素,是人体的“清道夫”,可以排除体内的毒素,减少毒素留在体内的时间。

2.每天补充一粒维生素丸:每天补充一粒维生素丸如维生素C、维生素E等抗氧化剂,可以消除体内的自由基,抗衰老,还增强免疫力。

3.每天喝6杯水:多喝水可以促进新陈代谢,排除体内毒素。

(凌子)