

男人年轻一生的

抗衰法则

通常情况下,男人最初的衰老是在20~22岁身体发育完全成熟时开始的。不过,不必为此感到抑郁和恐慌。专家研究证实,人的寿命完全可能达到110岁,要想延缓衰老,男人必须了解自己在不同年龄段的生理特征,有针对性地采取各种保健方法。

20岁~30岁 少吃甜食 少量饮酒 少吸香烟

这一年龄段,男人的身体新陈代谢开始放慢,甜食由于含热量过高,容易转化成脂肪堆积在腹部,最好是少吃或戒掉。由于这一年龄段正是男人干事业、交朋友的大好时机,平时娱乐、喝酒的机会较多,因此要注意少喝酒。酒能使人增加患肝癌、口腔癌和喉头癌的可能性,酒还能使血压升高,导致

患心脏病或心肌梗死。过量饮酒还会影响性生活的质量,而大量的酒精更会对人体精子造成损害。

不要抽烟,抽烟会使你平均减少10年寿命。由于吸烟会增加心血管病、肺癌和呼吸器官疾病的危险,因此,这一年龄段的男人最好戒烟,如一时戒不了,应多吃胡萝卜、葱蒜、

菠菜和橙黄色的水果,多吃鱼类,经常喝茶等以减轻烟害。要经常锻炼身体,可以时常做做深呼吸,其好处会慢慢体现出来。为延缓肌肉衰老,只能多做运动。但运动项目的选择颇有学问,只有那些更像娱乐的运动而不是高强度的训练才对此有帮助,否则将会适得其反。这些运动既可促进体内多余热量

的燃烧,又可维持正常的物质代谢。如果此时不抓紧时间锻炼身体,70岁时体能就会下降2/3。

这一年龄段正是成家立业的最佳时机。据统计,结婚有偶者的早死率比单身、丧偶和离异者低。要选择好自己最适合的职业,合适的职业对寿命有着巨大影响。

30岁~40岁

劳逸结合 防止噪音 护好皮肤

进入而立之年,皮肤开始松弛,眼睛周围开始出现皱纹。这时应该少晒太阳,经常涂抹润肤霜,以防止皮肤干燥。

这一年龄段的男子所面临的另一个问题是听觉下降,这是工作和生活环境中的噪音造成的。如果你是音乐发烧友,就少听一些重金属音乐,在噪音比较大的岗位上工作一定要戴上耳塞。

血液中胆固醇的含量会随年龄增加而升高,堵塞血管的低密度脂类物质也不断增加,而有助于废物排泄的高密度脂蛋白却在减少。因此,注意饮食便显得尤为重要,切忌暴饮暴食。为增加高密度脂蛋白的含量,宜进食较为清淡的食物。要控制脂肪,构成每天能量的脂肪摄入量不得超过30%,但不得少于15%。

专家建议,这一年龄段的男性应该着手预防肾脏疾病,每天喝8到10杯清水。35岁后,男人的小腹很容易凸起,从事体育活动时千万不能三天打鱼,两天晒网。

成年男子诸事繁杂,情绪紧张已对进食量有所影响,如果不按时定量进餐而时常过饥过饱,可能使肠胃受损而影响情绪与睡眠,而情绪与睡眠较差又会影响进食,从而形成恶性循环。在这种情况下多感疲惫不堪,自然又会影响性生活的和谐。当劳累与紧张时,很可能出现头晕气短、精神涣散的现象,身体较弱者尤其如此。所以,在饮食中应有意识地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,才可使体内营养充足而精力充沛。

40岁~50岁 活动双目 勤查身体 放松肌肉

这一时期最令人头疼的问题是视力下降。糖尿病是导致失明的最常见病因。所以,应定期去医院眼科做检查。同样,有这种危险的还有各种心血管疾病患者。平时不妨做一些眼部练习,可以上下左右慢慢转动眼球或是伸出手臂,用大拇指在身体前画8字,目光跟随拇指移动。每天花15分钟做这些练习,能够有效预防老花眼和白内障。

繁忙的工作令人神经紧

绷,利用简单肌肉松弛法,以达到全身松弛状态。方法如下:找个地方坐下,快速地拉紧身体某一块肌肉持续5秒钟,然后再慢慢放松。反复进行肌肉收紧、放松动作,从头、眼睛到脚趾,全身肌肉都可以进行。

改变几年都不去医院的坏习惯。许多男人不爱去看医生,等到心脏病、脑溢血等病发作时才不得不去医院,贻误了最佳治疗时机。故每年例行体检是保持健康的最好方法。

50岁~60岁 注意牙齿 锻炼肌肉 多用大脑

医学研究表明,人体内的胆固醇含量在50岁以后就会停滞。人体免疫系统的机能会有很大退步,较以往更容易感染各种疾病,身体恢复同样需要更多的时间。这就要求人们在选择食物时宜以富含维生素C、E和胡萝卜食物为主,因为它们有利于调节体内化学平衡。

口腔保健也很重要,此时常会发生牙龈萎缩。脸部也容易发福,出现双下巴,不妨做一些面部按摩。同时,这一时期面临的主要问题是身

体消瘦,也许这正是胖人们求之不得的,但这并不是个好兆头。体重的下降来自于人体肌肉的减少,肌肉在人体内所占的比重大于脂肪。在这一年龄段,体重减轻是人体衰老的危险信号。肩部和手臂处的皮肤松弛得最厉害,需要定期锻炼肌肉。

男性的身高也会有所下降,大约是每20年缩1.5厘米。同时,头发的光泽也会逐渐黯淡,可以采用一些富含营养物质的护发素。不过,千万别忘了锻炼大脑,平时多看书报杂志,做做智力题即可。

60岁~70岁

善待人生 增强体力 健康饮食

这一年龄段的男性,其外表特征将会发生明显的改变:皮肤更为粗糙,开始出现大小不等的老年斑;鼻子显得更长更宽,耳垂多肉。睡眠的减少可能无助于体能的恢复,人的记忆力也会变得越发糟糕。腿和腰自然会衰老。腿的力量一旦减弱,人就容易跌倒,甚至导致一辈子卧床不起。

在进行体育锻炼时,每天坚持一刻钟,主要进行屈膝、伸直的动作,并且坚持每天到户外散步、做做广播体操等。此时最重要的是保持乐观的心境和健康的体魄,不让外表的变化影响情绪,要保持平衡心态,情绪乐观。同时,为防止各种癌症的发生,应多食用具有防癌作用的食物,例如:新鲜蔬果,尤其是菠菜、番茄、芹菜、苹果、枣子、柑橘、菠萝、豌豆、豆芽菜、瓜、胡萝卜等;含有多糖体之植物,香菇、草菇、木耳、银耳、猴头菇、洋菇等;海产品为最好的防癌食物,宜多吃海参、海带、紫菜、蛤、蚌、乌贼、鱿鱼、淡菜、虾、海蜇皮、鲍鱼等,这些均有抗癌、防癌效果;含有微量金属元素之食品有:蛋、芝麻、肝、肾、啤酒酵母、麦芽、荸荠、薏仁、菱角、百合、山药、茶叶等。

虽然上述食物皆有防癌、抗癌之效,但天天食用,反而会摄取过量,需全面均衡饮食,如此才能达到防癌作用。要尽量少吃些油腻和油炸食物,多吃植物油,少吃动物油,平时多吃些蒜和鱼类,适量喝点红葡萄酒,这些做法能降低胆固醇含量。(人民网)

健康提醒

男人不可忽视的7种疼痛

当身体出现无关紧要的小疼痛时,男人大多会忽视,或者发挥忍耐的本领。不过,专家指出,有7种疼是男人不能忽视的,因为其中隐藏着巨大的健康隐患。

1.短暂的胸痛

这种疼来得快去得快,猛一下疼痛,然后又消失了,可能是消化不良或心脏病发作所导致的,应尽快到医院检查心脏组织是否受损。

2.腹股沟突然疼痛

大腿内侧疼痛还伴有肿胀,可能是睾丸扭转,即精索内的血液循环发生障碍,引起睾丸缺血甚至坏死。症状出现4至6小时内就医,可以有效恢复睾丸功能;但如果拖延12至24小时后,就会对睾丸产生不可逆转的损伤。这种症状也可能是由于内裤穿着不当造成的附睾感染,应进行超声波检查来判断。

3.背部剧烈疼痛

如果弯腰打扫卫生这样的小事也会引发极度疼痛,热敷、休息和服用止痛药都无济于事,又不是因为运动造成的伤害,那么就可能是动脉瘤或肾结石引起的,后者的疼痛会更加剧烈。最好尽快接受CT扫描以确定病因。



4.持续的足痛或小腿疼痛

如果脚背和小腿持续疼痛,运动时加剧,休息时也不消失,止痛药无助于缓解症状,那么可能是过度训练或锻炼导致的疲劳性骨折。最好进行X射线扫描,确定骨折位置,同时停止一切剧烈活动,直到痊愈。

5.腿部肿痛

尤其是一条小腿肿胀,一触即疼,有一种由内向外的灼烧感。可能是由于血液在深静脉不正常凝集导致的血栓,如不及时就医,严重的会造成肺栓塞威胁生命。最好尽快做静脉造影确定血栓位置、范围等,然后运用药物消除血栓。

6.小便疼痛

不仅小便时疼,而且小便呈铁锈色,可能是由膀胱炎甚至膀胱癌所导致的。吸烟是诱发这一疾病的主要原因,一旦发现,越早治疗,治愈率越高。

7.腹部强烈刺痛

这种痛感就像被刀割一样,可能是腹部器官产生了炎症,如阑尾炎、胰腺炎或胆囊炎。

具体判断方法是:右下侧腹部疼痛可能是阑尾炎;腹部上部疼痛且白细胞水平升高,可能是胆囊炎;胸骨下方疼,可能为胰腺炎。(小飞)