

不良习惯夺走男人健康

见招拆招教你如何改善

❶ 饮水不足

不良影响: 导致脑老化, 诱发脑血管及心血管疾病, 影响肾脏代谢功能。

办公室一族在工作中, 由于工作时精神高度集中, 很容易忘记喝水, 造成体内水分补给不足, 血液黏稠度增大, 容易导致血栓形成, 诱发脑血管及心血管疾病, 还会影响肾脏代谢的功能。

见招拆招: 多喝水、勤上洗手间, 但要注意, 对于部分大肠代谢功能差的朋友, 最好在感到口渴的时候再去喝水, 以免造成体内水分代谢的进一步紊乱。

❷ 宴席不离生食

不良影响: 导致各种寄生虫病。

三文鱼、鲈鱼、乌鱼、生鱼片、龟、蟹等商务宴请的首选食物中, 有寄生虫和致病菌的概率很高, 再加上厨师们为了追求味道的鲜美, 烹调往往不够充分, 很容易让你在大快朵颐之时, 病从口入。

见招拆招: 生菜汁中的活性物质与人体接近, 可使白血球处于正常状态, 还能使因吃熟食而损伤的免疫机能得以恢复。考虑到这些好处, 先练好你的肠胃吧! 毕竟, 吃生食也有吃生食的讲究:

- (1) 每天饮用新鲜蔬菜汁和果汁。
- (2) 将新鲜蔬菜凉拌, 可酌量加醋, 少放盐。
- (3) 先吃水果等生食, 然后再吃熟食, 不会出现白血球增高的现象。

❸ 用保温杯泡茶

不良影响: 破坏维生素, 大量渗出鞣酸和茶碱。



茶叶中含有大量的鞣酸、茶碱、茶油和多种维生素, 用 80°C 左右的水冲泡比较适宜, 如果用保温杯长时间把茶叶浸泡在高温的水中, 就如同用水煎煮一样, 会使茶叶中的维生素被破坏, 茶油大量挥发, 鞣酸、茶碱大量渗出。这样不仅降低了茶叶的营养价值, 减少了茶香, 还使有害物质增多了。

见招拆招: 换杯子

❹ 餐后吸烟

不良影响: 烟中的有害物质更易进入人体。

饭后吸一支烟, 摄毒量大于平时吸十支烟的总和。因为人在吃饭以后, 胃肠蠕动加强, 血液

循环加快, 这时人体吸收烟雾的能力进入“最佳状态”, 烟中的有毒物质比平时更容易进入人体, 从而加重了对人体健康的损害程度。

见招拆招: 彻底戒烟。

❺ 过量或经常饮酒

不良影响: 大量或经常饮酒, 会使肝脏发生发炎、肿大, 影响生殖、泌尿系统。

见招拆招: 要喝就得先学会怎么喝——

最佳品种 酒有白酒、啤酒、果酒之分, 从健康角度看, 当以果酒之一的红葡萄酒为优。法国人少患心脏病即得益于此。据研究人员介绍, 常饮红葡萄酒者

患心脏病的概率会降低一半。

最佳时间 每天下午两点以后饮酒较安全。因为上午几个小时里, 胃中分解酒精的酶—酒精脱氢酶浓度低, 饮用等量的酒, 较下午更易吸收, 使血液中的酒精浓度升高。对肝、脑等器官造成较大伤害。此外, 空腹、睡前、感冒或情绪激动时也不宜饮酒, 尤其是白酒, 以免心血管受害。

最佳饮量 一个体重 60 公斤的人每天允许摄入的酒精量应限制在 60 克以下。低于 60 公斤体重者应相应减少, 最好掌握在 45 克左右。换算成各种成品酒应为: 60 度白酒 50 克、啤酒 1 公斤、威士忌 250 毫升。红葡萄酒虽有益健康, 但也不可饮用过量, 以每天 2 杯至 3 杯为佳。

最佳佐菜 从酒精的代谢规律看, 当推高蛋白和含维生素多的食物。如新鲜蔬菜、鲜鱼、瘦肉、豆类、蛋类等。注意, 切忌用咸鱼、香肠、腊肉下酒, 因为此类熏腊食品含有大量色素与亚硝酸胺, 与酒精发生反应, 不仅伤肝, 还会损害口腔与食道黏膜。

❻ 晚餐太丰盛

不良影响: 造成失眠。

对于上班族来说, 晚餐几乎成了一天的正餐。早餐要看“表”, 午餐要看“活”, 只有到了晚上才能真正放松下来稳稳坐在餐桌前, 美美地大吃一顿。

见招拆招: 第一, 晚餐要早吃。晚餐早吃可大大降低尿路结石病的发病率。第二, 晚餐要素吃。晚餐一定要偏素, 以富含碳水化合物食物为主, 尤其应多摄入一些新鲜蔬菜, 尽量减少过多的蛋白质、脂肪类食物的摄入。第三, 晚餐要少吃。一般要求晚餐所供给的热量以不超过全日膳食总热量的 30%。

(据新华网)

职场强人 回家要服软

很多职场人士, 通过拼搏奋斗获得成功, 成为名副其实的“强人”。但是, 这样的人好像被上紧了发条一样, 不断要求自己更强一点、再强一点。激烈的竞争环境强化了这种行为, 他们想当然地认为, 只有足够强大, 才能够让自己安身立命, “弱”就意味着被淘汰。

殊不知, 精神长期紧张, 负面情绪积压, 会给生活带来各种烦恼。有人成了“暴脾气”, 动不动就发火; 有人疑心重重, 非常压抑, 还有很多人, 把家当成了出气的地方。怒火之下, 家庭也会不再温暖, 工作、家庭的苦闷相互叠加, 形成恶性循环。

事实上, 世界上没有圣人, 再强的人也要学会示弱。工作上, 适当允许自己示弱、失败, 会给我们留下更多回旋余地。

在家里, 更要适当服服软, 让家人知道你累了, 需要他们的理解和安慰。这种情感上的示弱, 反而会让你得到家人更多的关爱, 让彼此的心贴得更近。

工作不等于生活, 成功的职场人士, 更要把工作和家庭分开, 像切换电视频道一样, 工作时全心投入, 下班后享受天伦之乐。

(李林)



10 分钟了解男人

老朋友多, 忠诚
爱运动装, 朴实

想了解一个男人的性格品质吗? 不必和他相处一年半载, 只需 10 分钟, 你就能读懂他。美国 MSNBC 网站最新刊文指出, 男人的一举一动都能透露出他的性格和品质。

他与朋友交往的时间。 一个至今仍和儿时朋友保持良好关系的男人应该很忠诚。不过, 情感专家里兹·凯利表示, 他可能比较保守, 不接受新事物。

他喜欢什么运动。 两性关系专家史蒂夫·纳卡莫托指出, 喜欢跑步、游泳等运动的男人爱独处; 喜欢足球、篮球、棒球等团体项目的男人爱与人竞争; 那些不爱运动的人, 则比较敏感。

他开车时的习惯。 夏威夷大学心理学博士利昂·詹姆士指出, 如果堵车时, 在车队里穿梭发怒, 说明他比较好强, 工作出类拔萃, 却难以相处; 如果他表现平静, 则证明其自控力比较强。

他的说话速度。 如果他说话语速很快, 说明他直率、精力充沛, 但可能有点固执; 说话语速慢的人, 行事谨慎, 在生活中也比较严谨。

他喜欢你穿什么样的衣服。 如果他喜欢你穿牛仔 T 恤或者运动装, 那么他可能喜欢朴实、闲适的生活。喜欢你穿正装或时装的男人通常会很赚钱, 看重社会威望。 (据《生命时报》)

六类人要护好前列腺

前列腺是男人独有的器官, 关系着男人一生的健康, 却不时地给他们制造点“小麻烦”。

慢性前列腺炎是青壮年男性的隐忧, 而中老年男性往往会

受到前列腺增生的困扰。特别是以下六种男人, 要特别关注前列腺问题, 因为只有良好的生活习惯才有利于预防前列腺疾病。

酗酒的 酒精对身体的危

害是全方位的, 长期过量饮酒, 不但对消化系统、循环系统、神经系统、代谢系统等有很大危害, 而且会影响睾酮的分泌, 从而影响前列腺液的分泌和排泄, 容易导致阻塞性前列腺炎。因此, 男人要尽量少喝酒。

嗜烟的 烟草中的焦油等有害物质可以导致多种肿瘤的发生, 至于是否会引发前列腺肿瘤, 虽然目前尚无定论, 但权威的研究结果指出, 患前列腺肿瘤时吸烟的患者, 病死率明显上升。因此, 不吸烟、早戒烟是预防包括前列腺肿瘤在内的癌症的好方法。

喜辣的 过度食用辛辣食品, 会使前列腺长期反复充血, 可能诱发前列腺炎和增生。前列腺炎和增生的患者, 均应忌食辣椒, 少吃生姜、生葱、生蒜、胡椒等刺激性食物, 不宜过量食用

牛肉、羊肉、海鲜、咖啡、可乐、浓茶等。

久坐的 久坐的危害甚于烟酒。久坐不但对身体素质影响极大, 而且因为前列腺部位经常处于被压迫的状态, 容易造成前列腺炎。散步、跑步、爬山等有利于预防前列腺炎, 还应注意每次骑自行车不宜超过半小时。

熬夜的 熬夜让前列腺很受伤。睡眠不足严重影响身体的免疫能力, 使前列腺容易受到细菌的侵袭。同时, 熬夜与烟酒、上网、久坐等相加, 危害更大。

邋遢的 邋遢的男人往往衣着不整, 很难做到因天气适时增减衣物。会阴部过热加上不经常清洗, 容易导致细菌孳生; 过凉又会影响血液循环, 容易诱发前列腺炎。因此, 男性也应重视, 根据天气变化增减衣物。

(林林)

