

男人健康新标准

你能达到几条?

男人的健康经常被忽略,近日,美国十几位健康专家称,如果以下十条中你能达到七条,就可以被称为“真正健康”的男人了。

1. 有较高水平的高密度脂蛋白

全球每年约有35.6万名男性死于心脏疾病。“如果血液中有充足的HDL(高密度脂蛋白),基本上就不用担心了。”心血管专家埃克尔特博士指出。

要增加体内的HDL水平,需要至少每周4次、每次20分钟的中等强度锻炼。正常人血液中的HDL是40毫克/分升左右,最好能达到该数字的两倍。

2. 有两个亲密的哥们儿

这两个哥们儿不能为目前的同事、邻居、健身教练等,总之不能为任何固定出现在生活中的人。

心理学家谢若德博士认为,如果一个35岁以上的男人符合这一标准,表明他拥有健康的社交联系,他会比2/3的男人更长寿。

3. 对以下两个问题回答“是”

“每天早晨,你期待着去工作吗?”

“每天下午,你期待着回家吗?”

经过长达30年的实践研

究,格雷伯恩博士发现,持肯定答案的人死于心脏病的风险非常低。

4. 前列腺特异性抗原值低于2.5纳克/毫升

前列腺癌专家海特罗那博士指出,这个指标表明他患前列腺癌的危险性比较低。

5. 能在28分钟内步行3公里

能否在相当长的一段时间里保持轻快、有力的步伐,是衡量身体健康的一个好方法。

根据瑞典研究者的结论,一个健康的40岁男人,应该能在28分钟之内走完3公里,相当于正常步幅每分钟走134步。

6. 平衡的肌肉力量

大多数男人热衷于让肌肉做过度的外推运动,例如俯卧撑,而真正具有平衡力量的男人则比较少。

理想状况是他的肱二头肌和肱三头肌的力量比率应为1:1,也就是说,如果他能够拉开25公斤的拉力器10次,也就应该能推开25公斤的推力器10次;他的股四头肌和腓绳肌的力量比率应是3:

2,也就是说,若他能够负重30公斤抬腿10次,就可以用腿压下20公斤重物恰好10次。

7. 比例匀称的头颅

在临床上,面部宽度是长度的60%为最佳,具有这样标准的男人不但容貌俊美,而且对呼吸道、下颌及牙齿方面的疾病也有很好的免疫力。

8. 快速爬坡

让他在跑步机上行走,逐步增加跑步机的倾斜度,直到再也迈不动步子。“大部分30岁~40岁的男人能够坚持9分钟,若能达到12分钟就很了不起了。”格雷伯恩博士总结说。

如果能达到15分钟,那意味着极佳的心血管健康状况。如果心脏曾经有过问题,做这

个试验前一定要征得医生的同意。

9. 将线穿入针孔,一次成功

这意味着他有非常好的感知力和立体敏锐性。

如果穿不上针或者打球时总接不到球,应该考虑去眼科医生那里做一次检查。另外,每年的眼科检查中也需要特别做一下青光眼的检验。

10. 左右完美对称

拿软尺量一量他的手腕、耳朵以及鼻孔的周长。如果这些地方左右对称或相差在1毫米内,一项研究发现,那些身体最为匀称的男人跑得最快。

身体越均衡,做剧烈运动时的自我控制力也就越好。

(据人民网)



有害男性健康的四种坏情绪

愤怒:吃得过多,与能量代谢有关的B族维生素就会消耗得多,其缺乏时会使人脾气暴躁、健忘、焦虑、思维能力下降。

“制怒剂”:玫瑰花泡茶或山楂单泡饮用,适量饮用啤酒。莲藕属顺气佳品,萝卜也是天然的“制怒剂”。

多疑:多疑使心理安全指数降低,让人寝食不安,因此会引起食欲不振和营养问题。

“抗疑素”:适当吃肉类和海洋产品能改善心境,偶尔吃一些零食也能让人的心理安全指数回升。

敌意:敌视情绪可引发焦虑、悲观,患心脏病的危险就会增加,长期抑郁会破坏男性自身的免疫系统。

制“敌”有方:修炼心性,心态平和地与人合作,要知道懂得成全别人才能成就自己。

悲伤:人会感到悲伤,是由于体内氨基酸的长期不平衡导致的。另外,身体中缺乏镁元素也是男人悲伤不已的潜在原因。

“抑悲灵”:浓骨汤、维生素C都会对抑制悲伤有所帮助,另外要确保每日摄入多种蔬菜、水果。

(据人民网)



男人要健康 常搓这三处

搓面部 在疲劳时搓一搓脸,不仅面部舒服,而且眼睛明亮,感觉神清气爽。搓脸的好处不仅仅在于舒展面部神经和表情肌,更重要的是可防止面神经炎、视力减退、预防感冒。

搓脸时的轻重以自己的感觉而定,但宜稍重一些,搓脸时的速度以每秒1次为宜,每日搓脸3次~5次为宜,每次不少于5分钟,直到脸上有热烘烘的感觉为止。干性皮肤的人在搓脸时手法不要太重,速度也不要过快,以免搓伤皮肤。

搓腰眼 腰眼位于第三腰椎棘突下旁开3.5寸的凹陷处。中医认为,用掌搓腰眼和尾闾,不仅可以疏通带脉和强壮腰脊,而且还能起到固精益肾和延年益寿的作用。

按摩时,两手对搓发热,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾闾部位(长强穴)。每次做50遍~100遍,每天早晚各做1次。搓完后两手轻握拳,用拳眼或拳背旋转按摩腰眼处,每次5分钟左右。

搓脚心 人体在脚心上的反射区较多,常搓脚心能起到补脑益肾、益智安神、活血通络的疗效,还可以防治健忘、失眠、消化不良、腹胀、便秘等病症。

搓脚有干搓和湿搓两种。干搓时左手握住左脚背前部,用右手沿脚心上下搓100次,以使脚心发热;换用左手搓右脚脚心。搓的力度以自己感觉舒适为宜。湿搓时把脚放在温水盆中,泡至脚发红,再按干搓的方法搓。(林林)

爱他,就多夸夸他

肯定老公很幽默 赞美他的外表

每个男人都希望得到爱人的肯定,女人却常常吝惜她们的赞美。近日,美国“约会传奇”网站调查发现,70%的男人希望另一半能多给他们一些赞美。文章还指出,爱一个男人,首先要学会肯定他。不过,这是一门技术活,学会以下方法能对此有所帮助。

赞美他的外表

仔细观察一下他让你比较欣赏的地方,比如眉毛、嘴唇、迷人的微笑,然后主动告诉他。

对他的爱好表现出兴趣

每个男人都有自己擅长的东西,可能是运动,也可能是才艺,所以你要通过不断问问题,表现出兴趣和赞赏。通常这种情况下,男人的英雄感会不由自主地被激发出来,对你



自然也会关爱有加。

认可他为你做的事情

他带你出去吃饭,你要告诉他,饭菜真的很好吃、餐馆的环境很协调、你吃得很开心。如果整个过程很糟糕,你可以说,能与他一起度过的时光,

才是最重要、最快乐的。

肯定他的幽默感

他讲笑话时,不要为了保持淑女,憋住不笑;当然,也别笑得太过火,否则就显得假了。最好的做法是,开心地笑着说:“真有意思”。

称赞他的养家能力

称赞他的上进心、工作能力;称赞他为家人创造高质量生活的能力。别忘了,男人的自尊心与他们的养家能力密切相关。

开口请他帮助你

你的电脑出了故障,找他帮忙;你的车子没法启动,找他帮忙。他在帮助你的过程中会感到自己聪明能干,还有比这更好的赞美方式吗?

多说他是个“爷们”

无论称赞什么,都要使用男性化的表达方式。男人不希望与“可爱”或“甜美”等字眼有任何瓜葛,他们希望听到的是“强壮”、“爷们”之类的赞美。(国川)