

呵护健康 男性应注意六大问题

在竞争和压力巨大的现代社会,男性在外表健壮、刚强的背后,存在着诸多生理和心理方面脆弱的一面。如果能多了解这些生理性问题,有针对性地呵护保养,将对男性的工作和生活提供坚强的支持。

问题一: 不知不觉中成了谢顶

调查显示,约1/4的男人30岁就开始脱发,这与体内雄性激素水平有关。头发开始脱落时不积极求医,就会越来越严重。有关研究还发现,头顶脱发越厉害,患心脏病的可能性越大;胆固醇水平高且秃顶的人比胆固醇高但不秃顶的人,得心脏病的概率高3倍。

健康提示:首先应去医院确定脱发的原因,对症下药。焦虑的情绪对缓解脱发会有很大的益处,应想办法缓解心理压力;不要纵容自己过嘴瘾,辛辣美味虽能满足食欲却会加速脱发;此外,过咸饮食会引起脱发,多吃糖也会使皮脂腺分泌增多而诱发脂溢性皮炎导致脱发;还有一招是每天坚持按摩头皮5分钟。

问题二: 心脏功能易遭到损害

男性在社会竞争中承受的压力更大;不少男性在饮食上还特别偏爱动物脂肪类食物,并有吸烟或酗酒的不良习惯,这一切都会使心脏功能遭到损害。据临床统计,男性患心肌梗死而入院治疗者是女性的7倍~10倍。

健康提示:调整饮食习惯,

经常食用苹果等富含维生素B的新鲜果蔬;戒烟、禁酒;经常散步听音乐,以缓解工作压力;注意休息,定时服用降压药。

问题三: 体内“储能”功能低于女性

经常有这种情况,假日里,家人一块外出旅行,就餐时间快到时,总是男性先想到要用餐。其原因有:首先,食物在男性体内会更快进入胃部,而吸收不够充分;其次,男性唾液成分比较稳定,不像女性会随生理周期的变化而有所变化;再次,对饥饿的产生和体内脂肪的储存有重要影响的激素——利普丁,在男性体内的储量也只有女性的1/3。所以,男性身体内的脂肪比例要低于女性。

健康提示:生活中,尤其是外出旅游时,要及时就餐或在两餐中添加一道点心。

问题四: 消化系统常常会发生故障

吃大鱼大肉容易诱发直肠癌等多种疾病;而肝脏每天最多只能分解、转化60克~80克酒精,超过限量就会出现肝损坏;暴饮暴食会使胃病频发。有关调查显示:不健康的饮食习惯,使男性的肝病发生率高于女性4倍;直肠癌的发生率也明显高于女性;而胃病发生率比女性平均要高出6.2倍。

健康提示:尽量规范饮食,做到营养均衡,别经常胡吃海喝。如果晚上有应酬,很晚回家,可以让妻子煲些滋补清汤,或是准备容易消化的清粥,这样不仅有利于



解酒,也有利于保护胃肠功能。

问题五: “秘密关口”常会出问题

有的男性朋友上厕所排尿的间隔时间很短,有时甚至不到半个小时,尤其是晚上也要起夜多次。面对“秘密关口”的问题,很多男性往往难以启齿。

健康提示:出现这种情况,男性应及时去医院泌尿科诊治。在日常生活中应该多喝水,以稀释尿液浓度,减轻对前列腺的刺激;多洗温水澡,舒缓肌肉和前列腺的紧张;保持局部清洁,避免前列腺感染;减少局部摩擦,别老是长时间坐着或骑自行车;还得调节好饮食,多吃鱼和素食,禁止酗酒,少吃辣椒、生姜等刺激性食物。

问题六: 好沉默不喜欢主动与人交谈

反应灵敏度和语言表达能力都不是男性的强项,沉默寡言或许是他们“护短”的一种方式。除非他们对要交谈的主题有足够的认识,或对交谈的事物特别感兴趣。

健康提示:其实,男性还是喜欢表现自己的,如果有感兴趣的话题,就会逐渐滔滔不绝起来。而对于一些夫妻间的小秘密,则需要妻子营造小声说话的环境,不要轻易大声说出来。

男性对疾病有点不以为然,患了小毛病经常置之不理,以为它自己会好起来,结果时常出现小病变成大病的情况。因此,现代男子在卫生保健上应多听从医生们的忠告。(李亮)

美国专家评出最有魅力的脸部特征

男人方下巴吸引异性



俗话说,情人眼里出西施。然而,据美国“健康日”网近日报道,《心理科学》杂志刊登的一项新研究表明,有魅力的脸通常具有很强的 consistency。

美国纽约大学心理学家克里斯托弗·赛德和普林斯顿大学心理学家亚历山大·托道罗共同进行了这项研究。他们利用1000张20岁男生和20岁女生的面部照片以及异性对这些照片的不同评定等级数据,创建了一个计算机程序,其中包括五官大小、饱满程度以及肤色、面部光泽等诸多方面。结果显示,男性通常喜欢嘴唇饱满、颜色艳红及眼睛大的女性;女性则喜欢皮肤黑、方下巴的男性。

不过,研究者指出,人们的审美具有个性化,因此不能一概而论。保持自信,才是拥有个人魅力的重要因素。(恒佳)

累了先放松眼睛

消耗全身1/4能量
最易疲劳

男性朋友工作时如感到较大的压力,可试试先放松放松眼睛。

眼睛作为获取信息的重要器官,消耗了全身能量的近1/4。这也解释了为什么全神贯注地做完一件事情后,经常感觉“眼睛挺累”;有的人甚至情绪一紧张,眼部肌肉就会痉挛,不停地眨眼睛。

因此,放松眼部肌肉,对消除精神紧张极为重要。美国芝加哥大学心理学家艾德蒙·杰可布森博士表示,如果能完全放松眼部肌肉,就可以忘记所有的烦恼了。

当男性感觉紧张疲劳、不堪重负时,不妨闭上眼睛,休息几分钟,可以一边深呼吸,一边做眼保健操,按摩一下眼睛周围的肌肉,揉揉太阳穴等。当你再次睁开眼睛的时候,看到的也许就是一个全新的世界,思路也会豁然开朗起来。(安莉)



简单十招助男人延长生理机能

生理机能虽然随着人的年龄增长而逐渐减退,但是如果保养得好,生理机能将尽可能延长。那么如何保养呢?下面给大家介绍几种方法:

1. 自信

要相信自己的生理机能是正常的、强壮的,相信自己是富有生殖能力的,在精神上立于不败之地,这对中年人往往是至关重要的。

2. 注意外表的年轻态

老年人追求年轻的状态,会使机体也随之年轻;相反,害怕衰老,常自叹“老矣”,在精神上做了衰老的俘虏,则很快会陷入衰老的境地。

3. 经常运动

慢跑或步行,着重锻炼下半身。生理机能兴衰的“关键”在于腰、足。健身专家推出了一套“性爱锻炼法”,每一个动作都能锻炼性爱时所需的肌肉。按照方法



去做运动,你会感到身体舒适和精神愉悦,让肌肉坚实有力。

4. 饮食营养

适当多吃些海味类食物,因海味含“锌”多,对于增强生理机能是有益的。

5. 保持野心

要富有事业心,对工作充满热情。有些人向往退休后的安逸生活,其生理机能的老化是必然的。即使退休,也应该寻找一些能引起自己兴趣的事情去做。

6. 欣赏美女

在一心一意地爱妻子的前

提下,要持有爱慕女性的心劲儿,这样便能刺激性腺激素的分泌,保持不懈的生理机能。

7. 生活要幽默

幽默是保持青春不老的最大秘诀。

现代生活节奏加快,都市人工作压力大,容易发生身体机能衰退、亚健康状况。而同时人们又“饱暖思淫欲”,因此格外关注的生理功能的衰退。

8. 心胸开阔

性格开朗,不为身边区区琐事而烦恼,胸怀开阔是不老的诀窍,精神抑郁会导致阳痿。

9. 戒除不良嗜好

力戒烟、酒、赌,保持充足睡眠。

10. 补充营养剂

每天坚持服用含天然维生素E的食物,可延缓身体衰老与生理机能减退。(李林)