

亮丽风景线 健康内蒙古

中年男人 如何保持健康?

张茜

青年和中年人,是贯彻自治区第十次党代会精神的一支重要力量。完成自治区第十次党代会所确定的目标、任务,青年和中年人一定要保持健康的体魄。

褪去了年轻时的稚嫩和冲动,中年男性更多了几分睿智和沉稳。常听人说:男人四十一枝花,但要当好这枝花可并不容易。不少中年男性都会感到身体大不如从前,有的人甚至早已疾病缠身。那么,中年男性易患哪些疾病?又该如何保持健康呢?

中年男性易患哪些疾病?

1.脱发。脱发是不少中年男性的噩梦。专家表示,男性到了中年,局部头皮的毛囊对雄性激素的敏感性增加,导致毛囊萎缩,终毛逐渐转变成毳毛,进而引发脱发。同时,快速的生活节奏、较大的工作压力和不健康的生活习惯也会加重脱发的症状。

2.肺癌。很多中年男性都有烟瘾,而吸烟是引发肺癌的重要因素之一,据《健康时报》报道,男性吸烟者的肺癌发病风险为17.2%,而不吸烟者的肺癌发病风险仅为1.3%。

3.糖尿病。人到中年更容易得糖尿病,而不健康的生活方式则会让得糖尿病的风险大大增加。重庆市肿瘤医院内一科副主任医师罗玲在接受华龙网采访时介绍,40岁以上、吸烟喝酒、超重肥胖、经常静坐、工作压力大、有糖尿病家族史的人群更容易患上糖尿病。

4.高血压。高血压是中年人常见的疾病之一,专家表示,肥胖、过度饮酒、压力大、神经长期紧张等都有可能引发高血压。

5.心理疾病。不少中年男性在事业上处于瓶颈期,家中又有父母和子女需要照顾,所以工作压力和生活负担都比较大,这就容易引发焦虑、抑郁等心理疾病。

中年男性 应该如何保持健康呢?

1.合理膳食。中年男人在饮食上切忌暴饮暴食,可以多吃一些富含维生素和膳食纤维的食物。据中国青年网报道,多吃一些富含维生素D的食物可以补钙,预防骨质疏松;多吃一些富含维生素A的食物可以预防癌症,还能保护视力;多吃一些富含维生素B6的食物则有助于提高免疫力等。

2.坚持运动。人到中年,新陈代谢开始减缓,如果不重视锻炼,患慢性疾病的风险将翻倍增加,因此要坚持运动。

3.戒烟限酒。据《生命时报》报道,北京协和医学院教授、中国控烟协会副会长杨功焕表示,烟草和烟雾中含有超过250种有毒物质或致癌物质,对呼吸系统、心脑血管危害极大,因此中年男性要尽量戒烟。同时,长期酗酒会使肝脏受损。北京友谊医院肝病中心主任贾继东建议,对中年男性而言,喝酒一定要把握量:啤酒每天最多喝1瓶、低度白酒最多喝2两、中度白酒不要超过1两、烈性酒则要控制在25毫升以内。

4.转变心态。人到中年更要保持良好的心态,应该合理调整工作和生活的关系,多关注自己和家人,并及时清理消极的情绪。

5.定期体检。北京老年医院健康体检中心体检主检医师马毅在接受《生命时报》采访时表示,除了血压、血糖等基础项目以外,40岁以上的人群还应该增加血管、前列腺、骨关节、幽门螺杆菌感染、肿瘤标记物、甲状腺等的检查;有家族遗传病的人还需要做针对性检查。



每天至少喝2000毫升水

热点关注

本来,2月是最该享受悠闲自在的月份,学生放假、过年休假,都在享受松散休闲的生活。然而,越是在这样的闲暇时刻,人的健康防范意识就越差,再加上生活方式变化大,容易出现健康问题,闲出不少肠胃疾病、意外伤害和心脑血管疾病来。

最新



卓娜

开心过头 脾胃受罪

每年春节前后,来自各地各大医院的信息均提醒,突然暴饮暴食最伤脾胃,引发消化不良、腹胀事小,造成肠胃绞痛、胰腺炎、酒精中毒等,还可能要人命。内蒙古医院胰脾外科一周内收治胰腺炎病人20余名,一些急性胰腺炎患者在禁食两三天后,甘油三酯仍然超出正常值。专家介绍,过去胰腺炎以胆源性居多,现在脂源性胰腺炎的患者比例越来越高。近日,一些来医院就诊的是高血脂患者,体内白色油脂,被确诊为糖尿病、高脂血症导致的脂源性胰腺炎。

都知道吃多了不好,但是又禁不住诱惑,挡不住劝酒。怎么办?专家的做法是,给胃配个消防员。从中医角度来说,过食容易引起胃火,出现腹胀、泛酸、口苦、便秘等症,专家说,有火就该尽早灭。

最好的消防员是维C水果和苦味菜。专家介绍,胃液中保持正常的维生素C的含量,能有效发挥胃的功能,保护胃部 and 增强胃的抗病能力。同时,胃火重的人口苦,此时吃点苦味菜可以起到以毒攻毒的效果,而且苦味菜多寒凉,可败火。此外,久坐容易引发便秘,所以还要多动少坐。

肠胃不适,专家给出的经验是,腹胀、腹痛可以用揉腹的方法。用手掌根部以肚脐为中心在腹部做圆周运动,顺时针和逆时针各8次。但餐后不要马上揉,容易加重腹部的不适感,甚至可能导致胃肠道功能紊乱。

意外伤害 儿童受害

专家表示,年前年后,因为着急返乡返城,司机又多醉酒后疲劳驾驶,交通事故频发。正值学生寒假,儿童成意外伤害主体,气管食管异物、摔伤、烧烫伤事故也都比较常见。

对于孩子来说,最警惕的当然是儿童意外伤害。家居用品安全检测的5S原则由全球儿童安全组织提出,对于预防儿童意外非常实用。

具体来说:第一,看See。习惯于大人国的父母常常忘了孩子是用小人国的方式使用家中的物品,所以家长要学习用儿童的眼光审视物品摆放;第二,绳带Strings。小孩子的好奇心会令其用长绳带做游戏,从而引发绳带缠绕,因此避免儿童接触到过长的绳带;第三,尺寸Size。孩子喜欢用口来探索世界,过小的物品容易被放入口中而引发窒息,所以越是小的孩子,家长要给予越大的物品;第四,表面Surface。一些棱角尖锐、边缘粗糙的家居用品表面容易引发伤害,因此,家长们应尽量确保物品表面平滑柔软;第五,标准Standard。在购买家居用品时,家长们应仔细检查与儿童用品相关的安全标准。

麻将大战 心脏遭殃

3缺一的诱惑,挡也挡不住,尤其在大过年的日子里。

老友吆喝一声,禁不住劝,麻将桌前奋战到凌晨。结果熬夜、抽烟、打麻将,突发心肌梗塞,往往来不及救治。

2月是心脑血管疾病高发期。从年前过于拼命的最忙状态突然过渡到节假日吃喝玩乐的最闲状态,就算平时体检无异常的中年人,身体一时也无法承受,容易出意外。有高血压、高血脂等基础病的患者,因为放松了对自己的控制,饮食高热量,睡眠不规律,往往加重原有的疾病,从而诱发心脑血管疾病的发生。节后,乍暖还寒时,又是呼吸系统疾病的高发季,特别是老人抵抗力较差,如果出现慢性呼吸道感染,心脏超负荷工作,也很容易诱发心脑血管疾病的发生。

专家特别提醒,心病不一定会心痛。除了心口不适外,腹部、颈部、肩部等胸口周围部位也可能出现不适,甚至出现牙疼、嗓子疼等症状。中老年人出现此类不适,一定要及时就医。



养生课堂

8个好习惯让人更长寿

王祖龙

每天至少喝2000毫升水 根据英国肾脏研究中心指出,如每天最少喝2000毫升的水,那么你得肾病的几率就会降低80%。但必须是优质的白开水。

一周4-8杯红酒 一周喝4-8杯的红葡萄酒,葡萄表皮中富含白藜芦醇,可抑制癌细胞发展,也可把危险降低50%。

少喝白酒 酒的主要成分是

酒精,约90%以上的酒精成分在肝脏代谢,肝细胞浆中的乙醇降低酶催化乙醇生成乙醛,乙醇和乙醛都有直接刺激、损害肝细胞的毒性作用,可使肝细胞发生变性、坏死,引发酒精性肝炎、酒精性肝硬化和加重脂肪肝,甚至导致肝癌。一个夏天的豪饮,你的肝脏就需12个月来自我修复。

抽烟不上瘾 吸烟会大大增加肺癌发生率,90%的肺癌患者都是吸烟者,男性吸烟患肺癌的几率是不吸烟者的23倍,女性是13倍。

每天坚持晒太阳 男人缺少维生素D会导致脱发、性欲低下、肌肉无力及关节疼痛等问题。晒太阳是人体产生维生素D的主要方式,人体中90%的维生素D都是通过太阳光照射皮肤产生的,而少量的维生素D则可通过鱼、蛋、谷物食品等摄取。

保持好心情 医学研究证明,很多疾病与各种不良精神因素的刺激有关,它影响机体生化代谢,使免疫功能降低。而注意心理上的平衡调节,有助于人体内各种酶和激素产生,利于调节脑细胞的功能和改

善血液循环,免疫功能亦随之增强。一周2次性生活 英国科学家曾对1000名男性进行了10年跟踪调查,发现每周2次或以上性生活的男性,早死几率比每月只有1次或更少性生活的人低50%。高频性生活的人出现冠状动脉疾病、中风、脑血栓等几率,是那些性生活匮乏者的一半。

适度运动 现代人很多疾病的发生与坐得多、动得少有关。每天最好坚持锻炼,慢跑和快走是较好的运动方式。

健康辩证法



过节小心 节日病

赛男

中国的节日,都讲究吃。比如,所有的传统节日,吃喝都成了最重要的内涵。端午节吃粽子,中秋节吃月饼,春节吃饺子,正月十五吃元宵,等等。因此,节日期间大吃大喝,成了人间一道很亮的风景。刚刚过去的春节,人们都在喊叫因为吃喝过度,真有点吃不消了。

节日吃喝的传统风俗,带来的直接后果就是各种疾病的蔓延。从一些身边朋友节后上班的闲聊中得知,由于节日期间大吃大喝、大量饮酒,或是饮食太过油腻,周围的不少亲友得了病,有的看医生,有的住了院,有的还一病不起。其中,多以急性胆囊炎、胆结石急性发作以及肠胃病居多。如今时兴大数据,不少医院还做了数据统计与储存。据首府某医院的资料显示,有3种病被列为春节症。

一是急性胆囊炎,表现为右上腹疼痛,并向右肩部放射,同时还伴有发热、呕吐等症状;二是酒精中毒,不少人节日期间饮酒无节制,出现了酒后呕吐现象,语言混乱不清,动作拙笨,神经高度兴奋,一旦昏睡后面色苍白、口唇微紫,皮肤寒冷、体温下降,呼吸困难;三是肠胃不适,或上吐下泻,或腹部鼓胀,十分难受。

除此之外,糖尿病患者血糖增高,支气管患者呼吸不畅,高血压患者血压升高,心血管病人频频复发,等等。总之,本来是欢乐愉快的春节,不少人却过成了疾病多发、病痛缠身的节日。

常言道,病从口入。追溯节日期间所有疾病的根源,只有一个,那就是饮食不讲科学的结果。一般常识告诉人们,春节的饮食风险远不止暴饮暴食,春节前由于存积了大量食物,剩菜细菌性食物中毒的风险,食物变质的风险,食物交叉污染的风险,食物过期的风险,等等,都是节日病增多的直接诱因。其实,如果加深一步思考,还应该挖掘一下为什么会屡屡发生节日病?

近几年,随着全民健康教育的不断开展,关于科学饮食的知识宣传,各类案例也常常见于各类媒体,有些饮食常识的普及也很广泛深入。一些让节日病光顾身体的人,也都知道暴饮暴食的危害。可见,节日病之所以难以绝迹,归根到底,还是一个观念根本转变的问题。

爱护身体,养成好的饮食习惯,也需要理性和自觉,需要在自我约束的前提下养成。比如,节日期间饮食的3少2多,就是一种科学健康的饮食习惯,3少,少吃脂肪、盐和糖。至于其中的道理,稍有常识的人都明白,脂肪会增加血液中胆固醇的含量,增大患心脏病的风险;盐的过量摄入,会导致血压升高;吃糖多了,会使血糖升高,引发营养不良。2多,多吃鱼肉和新鲜蔬菜水果,鱼肉中脂肪酸,能够防止心脏病的发生;水果蔬菜能够提供大量人体所需的维生素和矿物质。就是这些简单不过的常识和道理,人们都在美食面前却忘记了,色、香、味的诱惑下,止不住要大嚼;感情深,一口闷,亲朋好友的劝说下,情感占了上风,酒一喝就过了量。可见,人的健康生活习惯要完全养成,和圆满完成一项工作任务一样,也需要一个自我约束到高度自觉的过程,需要励志,需要在思想观念上发生根本的转变。