

在家庭和
社会的
双重责任
下,很多男
性背负压
力,透支体
力。即便男
人再强壮,
也需要细
心保养。
近日,记者
采访了男
科、营养
科、心血
管科及中
医等多领
域专家,共
同打造一
份专属男
人的养生
宝贝清单。



专属男人的养生宝贝清单

营养专家:多吃含锌食物

有数据调查,30-45岁的男性中,65%的人营养失衡。其中,相当一部分男性不知道自己对营养有着独特的需求。大连医科大学附属二院营养科主任王兴国说:“对于男性来说,锌是一种最特别也最重要的营养素。”

在中国营养学会推荐的营养素摄入量中,男性应每天摄入锌15毫克,女性则为11.5毫克。“这是因为,锌是雄性激素合成的必需品,同时也承担着保护前列腺的重任。”王兴国说,体内的锌主要由粪便排泄,尿、汗、头发、皮肤中也会流失一部分。一般来说,男性每天流失1.4毫克,女性每天流失1毫克。

目前,国外常用“苹果疗法”来治疗慢性前列腺炎,就是因为苹果中的锌,能改善慢性前列腺炎患者缺锌的情况。王兴国表示,如果男性味觉能力下降,鼻子周围变得油腻、发红、爱脱皮,很可能在提示缺锌了。含锌丰富的食物首推贝壳类,如牡蛎、蛤、蚌等,其中牡蛎是公认含锌最多的食物。另外,瘦肉、坚果、粗粮中的锌含量也不少。

运动专家:练练“仰卧起坐”

对男人来说,失去肌肉在一定程度上就相当于失去了生命之本。一项研究发现,男性到中年后,肌肉量大约会减少1/3。如果男性过了40岁,无法完成10个俯卧撑,或30秒内无法反复蹲起19次,就说明肌肉力量不足。

西安体育学院健康科学系教授苟波告诉记者,中年男性可以针对肩背上臂、腰腹部、下肢的肌肉分别锻炼,特别要重点“攻破”腰腹部。这是因为腹肌属于身体中的核心肌群,此处肌肉得到充分锻炼,可以有效增强身体的稳定性。也就是说,腹肌强的人,身体的整体体质就不会太差。在美国最流行的家庭健身法中,将仰卧起坐列为锻炼腰腹部肌肉最重要的动作之一,因为仰卧起坐能刺激腹部血液循环,从而更好地保护人体腹腔内的脏器。苟波表示,练仰卧起坐还能拉伸脊椎,锻炼背部肌肉,这对改善身姿能起到很好的作用。

在练习时首先要做对每一个姿势,并循序渐进。一般每次2-3组,每组8-12个。开始做动作时应注意,双肘触及或超过双膝,然后还原为仰卧,双肩肘触垫为完成1个。如果借用肘部撑垫的力量完成起坐,或双肘没有触及、超过双膝,则不能计数。另外,坐起来时,身体会不由自主地向某一个方向偏离,这样会让腹部肌肉锻炼得不均匀。因此,要尽量控制好仰卧起坐的方向,放慢速度并调整呼吸。

男科专家:多喝水保护前列腺

前列腺是男人独有的器官,但会时不时制造些“小麻烦”。资料表明,约50%的男性会在一生中某个时期受前列腺炎的干扰。中国中医科学院西苑医院男科主任郭军告诉记者,喝水是保护前列腺最简单也最重要的方法,饮水量要保证每天1500-2000毫升,但尽量要把一天的大量饮水时间放在早晨和上午,晚上睡前尽量少喝,这样可以避免夜间频繁起夜加重前列腺负担。

此外,谨记不要憋尿,饮食清淡,适度性生活,勤换内衣裤。多吃富含番茄红素的红色蔬菜如西红柿、葡萄柚等,每周吃3瓣大蒜或吃3次洋葱、大葱、韭菜等,也能在一定程度上降低前列腺癌的风险。建议超过50岁的男人每年要做一次前列腺特异性抗原检查,近亲中有前列腺癌病人的更应重视。

心血管专家:饮食要清淡

据统计,由于女性拥有雌激素的保护,男性心血管疾病发病时间约比女性早10年,他们患冠心病的概率是女人的3倍。另外,男性患脑卒中的风险也略高于女性。

北京大学人民医院心脏中心徐成斌教授说,男人应努力降低自己的心血管病风险。第一要吃得淡,盐吃多了会使血压增高;第二要少吃动物性脂肪,脂肪中的饱和脂肪酸会增高血脂,引起糖尿病;第三,少吃胆固醇含量高的动物内脏;第四不喝酒,酒会使血液中的甘油三酯增高;第五不抽烟,烟民的高血压、冠心病的患病率明显高于不吸烟者。

此外,从20岁以后,男人就要开始关心胆固醇。如果异常,应及时戒烟,每天争取保证30分钟的活动量,适当多吃杏仁、菠菜、海带等。

心理专家:跟女人学倾诉

在“男儿有泪不轻弹”的思想下,男

人们背上了沉重的心理包袱。研究发现,男性自杀死亡率是女性的2.2倍。美国一项研究显示,约七成男人患有“隐性抑郁症”。在苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣看来,男人既要上孝父母,下教子女,又要打拼事业,压力不小但排解压力渠道又太少。男性不像女性有先天的心理调节能力,唠叨几句、大哭一场就能自我调节,因此更易出现心理问题。

“人是一种社会动物,当个人承受的压力太大时,互相倾诉能带来一定的归属感,从而减轻压力。”王国荣说,现实中,很多中年男性有压力自己承担,不告诉家人,忽视了亲情在减压中的重要作用。

王国荣说,只要发现身体和过去有所不同,如失眠、没食欲、提不起劲等,就应该警觉。平时要抛开工作的烦恼,试着从“功利性”中解放出来,让生活多点休闲成分,重拾快乐。无论何时,都应保持一颗健康乐观的心。

中医专家:常喝防病“小药茶”

30-55岁的男性,工作和生活压力都很大,忙于应酬,经常熬夜、喝酒。如果不注意调养,容易出现高血糖、高血脂、高血压和其他心脑血管疾病。其实,有一些中草药能很好地帮助男性调理身体。中日医院中医男科王传航教授表示,对于中年男性,首先推荐有解毒功效的葛根。据《本草纲目》记载,葛根性凉、气平、味甘,具有清热、降火、排毒的功效。现代医学研究也表明,葛根中的异黄酮类化合物葛根素,对缓解高血压、高血脂、高血糖等有一定的辅助作用。我们可以用它来煎汤或捣汁加米汤服用。另外,白芍、柴胡都有疏肝的作用,经常饮酒的人可以选择这两味中药泡水饮用,还可以加上枳实、甘草煎水服用,调和气血。

此外,山萸肉、人参、黄芪、山药,有补益肾中精气的作用;鹿茸、杜仲、川断、桑寄生等可温助肾阳,还可强筋骨。这几类药物也都可以分别用水煎服,或泡水饮用。

(生命)



人生精力巅峰 何时现?

不少人觉得自己20多岁时精力最佳,步入30岁后,做事渐感心有余而力不足。英国保健品企业“健康期限”的一项最新调查则显示,人在31岁时精力达到巅峰。

调查中,大多数人把感觉自己富有活力归功于多运动。人们还排出了补充精力的五大“法宝”,依次为茶或咖啡、打盹小憩、喝水、户外散步、吃巧克力。相应的,消耗精力的五大“元凶”依次为工作、担忧或焦虑、日常琐事、小孩、慢性病或心理疾病。

注册心理治疗师萨莉·布朗对英国《每日邮报》说:“生活方式的确会影响人的体能水平。这项调查反映出来的是,体能状态还受到心理状态的很大影响,对待生活的积极态度以及‘知足常乐’是我们最大的精力之源。”

已经过了31岁的人也不必叹气。调查显示,55岁时还会出现精力“第二春”,因为退休的“曙光”如同强心剂。

(大洋)

身有疾患 散步各异

散步几乎是适合每个人的锻炼方法,但对于有疾患的老人,散步要掌握一定的时间、强度和方法。

体弱老人拄根拐杖 身体虚弱的老人平衡力较差、重心不稳,最好有支撑物保持身体平衡,比如拄根拐杖。这样,散步时可以适当将手臂甩开幅度大些,步伐迈大些,散步速度也最好由慢到快。每天散步时间依当天体力调整,最多2次,每次30-45分钟。

体胖老人延长距离 体胖的老人多走一段距离,延长散步时间至一个半小时左右,每天保证2次散步。散步的节奏不宜太快,可以快慢结合,开始主要用脚跟着地,在放松状态下走4分钟,速度保持在每秒钟走2步,随后换成踮脚走,较快地走5分钟,如此反复交替。

高血压老人别选早晨 心血管功能不好或患高血压的老人散步时,最好挺胸抬头,尽量全脚掌着地,微微收腹,自然摆臂,以免压迫胸部,影响心脏正常功能。步伐应以中慢速为宜,避免血压升高。最好晚饭后散步。

(老年)

养肾最佳时机已到

中医认为,冬季万物蛰伏,主收藏。肾是人体主收藏的最大功臣,它既要为冬季储备能量,又要为来年春季积蓄力量。因此,冬季一定要加强对肾的保养。

冷面。即用20℃左右的冷水洗脸。此法可提神醒脑,促进面部血液循环,增强机体的抗病能力。同时,冷水的刺激还能改善面部的营养供应,增强皮肤弹性。中医认为,“心其华在面”,用冷水洗脸,可帮助心肾收藏精气,有利于冬季的心肾保养。

温齿。即用35℃左右的温水刷牙、漱口。科学研究表明,牙齿和牙龈在35℃左右的环境下,才能进行正常的新陈代谢。中医认为,“齿为肾之余”,冬季寒冷,保持牙齿的温润对肾脏有益。因此,从某种意义上讲,保护牙齿就是保护肾脏。

热足。即临睡前用45℃-50℃的热水泡脚。每晚坚持用热水洗脚、泡脚,可促进全身血液循环,增强防病能力,消除疲劳,改善睡眠。

常言道,“寒从脚下起”,是说若双足供血不足,热量较少,保温能力较差,则易受寒。《诸病源候论》说,“肾主腰足”,因此,热足是冬季的养肾良方。

(生命)