

热点关注

■ 本报记者 侯赛 通讯员 熊思思

“40岁前拼命挣钱,40岁后花钱保命”。来自事业与家庭的压力,让许多职场男性游走在透支的边缘。专家提醒,男性更需要关怀,不要让他们赢了事业却输了健康。

工作环境和环境污染
会影响男性不育

目前,我国男性生殖健康现状不容乐观。有关调查显示,每3个成年男性里就有一个受不同程度的早泄困扰。虽然早泄极大地影响两性关系,但是很多人并没有意识到早泄问题的严重性和危害性,只有不足7%的人前去医院就诊。

长期从事男科研究的海南省人民医院泌尿外科主任医师王为服告诉记者,现在成年男子精子活跃程度比30年前减少了30%,活跃度只有40%,由此导致的不育问题严峻。据保守估计,10个男性中有1个不育,而这些问题与男性所面临的工作环境和环境污染都有着密切的关系。

“50岁以上男性中,一半患有不同程度的前列腺疾病,原本应该在60岁以上才会出现的更年期症状,不少男性因雄性激素部分缺乏,更年期却提前到40岁左右。”王为服说,他接触到的门诊患者,一半以上都存在前列腺问题,而职业男性九成以上都存在不同程度的健康问题,尤其是40岁左右男性的发病率明显上升。其中肥胖超重、脂肪肝、前列腺疾病、性功能障碍等疾病,呈现快速增长的态势。

尽管男性健康危机四伏,但许多男性关心自己甚少,尤其是30—40岁的男性,常以年轻力壮自居。而长期处于透支的亚健康状态,生活无规律、久坐、憋尿、酗酒、吸烟、饮食无度、嗜辛辣、环境污染等,使男性生殖健康问题日益严峻。

大多数医院未设立
独立的男科门诊

男性健康问题严峻,除了由于男性对自身健康

专家呼吁关注男性健康

男性生育能力逐年下降

忽视之外,很大程度上还与医界男科门诊的缺乏有关。

上世纪80年代,我国男科发展刚刚起步,而当时在复旦大学攻读博士学位的王为服选择了这个全新的领域,成为我国第一个男科博士。

王为服告诉记者,医院男科发展形势严峻,让众多患者有病不知何处医。王为服说,长期以来,中国各大医院(尤其是三甲医院)均未设立独立的男科门诊,有关男科的疾病一般都归并于泌尿外科、内分泌科或生殖医学科等。在我国男性生殖健康状况日益严峻的情况下,这种“缺科”现状显然不利于男性疾病的防治。

王为服认为,正因为我国男性健康和男性疾病状况日益严重,缺乏“男科”是不正常的,因此在全国各大医院设立男科门诊显得尤为重要和紧迫。

八成中年男性
感觉不堪重负

调查显示,40岁左右的职业男性中有八成以上都感慨自己不堪重负。

王为服认为,对未来的过分期期待、对自己近乎完美的苛求,对家庭肩负的责任……诸多因素都让许多男性患有不同程度的身体或心理疾病,并没有得到及时重视与救治。

“如果一个男性的健康出现了问题,影响的不仅是个人或者家庭,对整个社会都会造成损失。男性健康应引起广泛关注。”王为服说道。



对于男性来说,由于受到工作生活等各方面压力影响,到了中年身体不如青年时期。生活中培养四个好习惯,对男性身体健康有很大的帮助。

1 小便时踮脚尖

小便时踮脚尖对男性好处非常多,首先,踮脚尖能够通畅足三阴经,达到益肾壮阳的效果;其次,踮脚尖时双侧小腿后部肌肉收缩,挤压出的血流量,可促进下肢血液回流,增强盆底肌肉的强度。最后,小便时踮脚能使排尿更流畅,保护前列腺,对于患有慢性前列腺炎及前列腺肥大的男性尤其有帮助。方法是:小便时,双足与肩同宽,用力踮起脚跟,然后放松,可以重复3~5次。

2 每日提肛100次

耻骨尾骨肌在臀大肌内侧,提肛是锻炼尾骨肌最简单有效的方法。在开会、坐车、排队时,都可以有意识的进行提肛锻炼,先收缩3秒,然后放松3秒,这样为1次,每天进行100次,坚持一两个月,就能感觉到明显的进步。

3 按摩小腹

按摩腹部可以促进血液循环、放松身心。按摩时,靠在椅子上,手掌自然伸开,附着于小腹中间,以腕关节为中心,进行旋转运动,动作要缓和而协调,频率每分钟120次左右,按摩可持续5分钟。

4 蹲马步15分钟

蹲马步这个动作能充分锻炼到臀部、腹部、骨盆深部和大腿这些部位的肌肉。每天练习15分钟,可以让男性不易疲劳。具体做法:两腿开立,与肩同宽,两脚平行正对前方,大腿尽量与地面平行。(生生)

石梁均制图

生活提醒

4种药物“怕冷”别放冰箱

各种药品都有它适合的保存温度,哪些药物不能放进冰箱你知道吗?温度是影响药物性能的一个重要因素,一旦不在适宜的温度下,药品会发生变质。以下几类药千万别往冰箱里放。

液体制剂 一般指止咳糖浆、抗过敏糖浆、解热镇痛溶液或感冒糖浆,这些糖浆制剂开瓶后只要在室温下保存即可。大部分液体制剂在过低的温度下,可能会降低药物的溶解度,糖浆中糖分也容易析出结晶,导致药物浓度与原先标注的不符。

乳膏剂 外用的乳膏保存在温度过低的环境下可引起基质分层,影响乳膏的均匀性与药效。

散剂 散剂药品大多由防潮蜡纸经机器分包密封。由于散剂中很多改善口味的添加剂都可促使变质反应,因而散剂开封后最多只能存放3~5天。

片剂和胶囊 瓶装片剂开启后,不要将内附的干燥剂随意丢弃,应将干燥剂置于原包装瓶内,糖衣片尤应如此。如果是散装药片或胶囊,用避光药瓶盛放,如棕色玻璃或塑料瓶,最好内放干燥剂,并放在室内避光处。但不能放在冰箱的冷藏室里,因为药片与胶囊容易受潮而失效。(任敏)

生姜水艾叶水
泡脚能祛寒

生姜在中医上属于辛温解表药,有祛寒解表的作用,而且毒副作用较小。

现代医学认为生姜能够刺激毛细血管,改善局部血液循环和新陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。

需要注意的是,用生姜泡脚并不是将生姜放入热水中泡一会儿,而是一般取15—30克的生姜(约为中等大小的姜半块),将其拍扁,放入锅中加入小半锅水,盖上锅盖用热水煮上10分钟左右。煮好后,将全部姜水倒出,加入适量冷水至40℃左右(一般以不感觉到烫为宜)。泡脚时水要没过踝部,最好边泡边搓双脚。

如果泡脚用的水量较多,或是怕冷的症状比较重,可酌情增加姜的用量。用生姜水泡脚一段时间后,怕冷的症状一般能够得到一定程度的改善。

艾叶本身散发着一股特殊的香味。用艾叶水泡脚能驱寒。具体方法是:取艾叶一小把煮水后泡脚,或用纯艾叶做成的清艾条取四分之一,撕碎后放入泡脚桶里,用滚开的水冲泡一会儿,等艾叶泡开后,再兑一些温水泡脚,泡到全身微微出汗,不能大汗,再多喝一些温水,一般连泡数次,也就是2~3天后,同时要多喝温开水,不吃寒凉的食物。在用艾叶水泡脚时,还可以喝上一杯生姜红枣水,即去寒又不泻火。(生实)

劳累过度易得心脑血管疾病

现代社会的人们工作压力大,工作时间长,尽管如此,也没有必要一心为了工作而搭上性命。男人劳累过度易得什么病呢?

在“过劳死”的人群中,心脑血管疾病是诱发死亡的最常见病因,很多过度劳累的白领年纪轻轻就患上心梗等疾病而抢救无效。

现在年轻人心脑血管猝死的人群中,有一些之前可能会有胸闷、疲乏等心脏病非特异性症状,但是并没有引起患者的足够重视,加上劳累、吸烟、生活不规

律的作用下,有可能引发心血管猝死。

在过劳猝死的人群中,除了心脑血管疾病,肺栓塞也是引起人们猝死的原因之一。肺栓塞发病非常急,但是很多人对这个疾病并不了解,误认为是其他疾病。过度劳累的人群不仅会患上心血管疾病的风险,还有可能患上肺栓塞。白领们长期坐着不动,腿部容易产生血栓,当静脉血栓回流通过心脏到肺部,造成肺部栓塞,导致死亡。因此,白领们工作一小时左右应该起来活动几分钟,防止腿部血栓形成。(康慧)

亚健康如何调理

冲热水澡 多补充蛋白质 主动休息

过度疲劳是现代亚健康最重要的一个原因,那么,过度疲劳该怎么调理?

首先,最好的方法就是睡一觉。睡觉前建议冲个热水澡,泡脚,喝杯牛奶,有助于入眠。

经常劳累过度的人士,应该注意多补充蛋白质、B族维生素、脂肪、碳水化合物,清淡饮食。

平时可多做一些有氧运动,如跑步、打羽毛球、骑车,都是不错的选择。也可以通过按摩、刮痧、拔罐的方式进行消除疲劳感。

对于大多数人来说,疲劳过度并不是一定要等到已经感到自己的身体支撑不下去了,而是当身体出现一些体征的时候就说明你疲劳过度了。比如咽喉部充血难受,但检查时又不是扁桃体发炎,疼痛不舒服,说明你可能疲劳过度了。

从健康的角度上说,预防疲劳过度是避免意外的最好方法,平时一定

要制定好健康的生物钟,要学会主动休息。

要强化三餐营养,饮食均衡健康,身体的各种机能也就会跟着提高。

定期体检,每年做一次体检对预防因疲劳过度而引起的意外有很大的帮助。(康玖)



■ 本报记者 刘贡

“最近有没有玩‘Plank(平板支撑)’?”要问时下最时尚的健身运动是什么?平板支撑无疑是其中之一。人们争相在手机微博上转发“潘石屹靠Plank10分钟练出诱人腹肌”,“美国前驻华大使骆家辉的51分钟Plank”,“奥运冠军林丹的Plank效应”。

据说,Plank已经被外界公认为训练核心肌群最有效的方法之一,每天坚持做可以让平坦的小腹重现天日。

汪正东身体精瘦,与几个同行一起玩平板支撑时,坚持了30分钟。

“这项运动对身体素质要求非常高。”汪正东说,除了小臂,几乎所有部位都达到了锻炼效果。

而身体肥胖的陈克第一次玩平板支撑坚持了30秒就大汗淋漓,全身颤抖。“我要坚持练出腹部的核心肌群!”陈克扬言。

核心肌群指“腹部加下背和腰臀的一群肌肉”,是男生们追求的目标。汪正东认为,平板支撑一方面考验身体素质,一方面也能迅速提高身

腰翘臀。

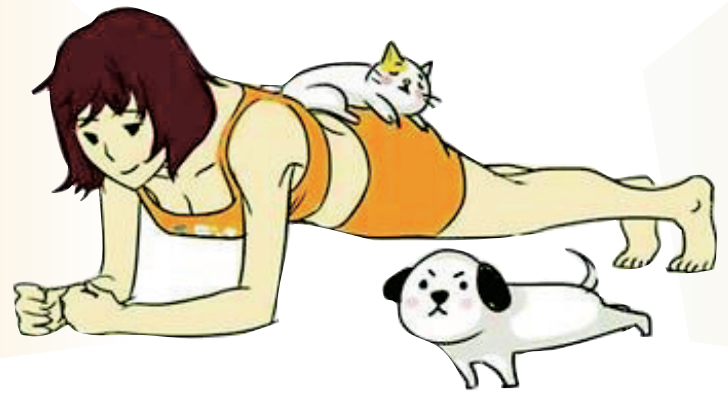
瘦身不可能一蹴而就

科班出身的汪正东强调,任何锻炼都需要制定有针对性的计划,减肥瘦身也不可能一蹴而就,应该设定与个人的体型、体格、肥胖程度相适宜的瘦身计划目标。

汪正东建议,20岁左右,就要开始以该年龄段的体重为参考基数;患有糖尿病、高血压病的肥胖人,体重控制在低于标准体重的10%较为

平板支撑成减肥利器?

专家表示:减肥瘦身需打持久战



同时,这项运动也被许多人视为减肥的最便捷最有效的方法。

新瘦身技巧考验身体素质

体育教练汪正东与同行们研究后,发现平板支撑动作只有1个——伸直全身进入俯卧姿势,用脚趾和前臂支撑住身体,保持尽量长的时间就可以了。

“这是当下最流行的无器械运动,我们测试了一下,可以有效地锻炼多部位肌肉,主要是腹部和腰背部。”汪正东认为。

体素质。

“因为人的脊椎就像帐篷中央的柱子,核心肌群就像固定中柱的绳子,绳子要有力并且互相平衡,中柱才不会歪斜,脊椎才能保持稳定状态。”有关资料解释。

此外,平板支撑的练习还能改善背部疼痛,如腰酸背痛、驼背或挺直都不舒服的电脑病,并让平日做事时更轻松、更快速,一改懒洋洋、觉得做什么都好累的状况。

当然,全身瘦主要是美化身体线条,强健的背肌还能让人摆脱驼背,让女生真正打造S型曲线,展现出纤

合适。

汪正东在对学生进行指导时,比较强调运动的综合性和安全性,不能让肢体受到损伤,运动环境也讲究科学。

如果想拥有完美身材,汪正东认为除了做平板支撑,还要配合一些有氧运动,比如慢跑、游泳等,以及身体部分的器械练习,最后还应搭配上合理的饮食习惯。

医学专家也表示,并非所有人都适合练平板支撑,“肩膀、腰部、腹部疼痛,或是有伤病,以及年纪大的人不宜冒险去练,要量力而行。”

(九桑)

更年期女性也要避孕

大多数人认为,更年期就等同于没有生育能力,通常90%的女性都理所应当认为在夫妻生活中,不再需要进行避孕措施。但实际上,所谓更年期本身只是一个阶段性概念,需要经历一个较长的过程,而并不是说停就停的瞬间。因为女性绝经的过程也需要经过数年时间,到“绝经”之前也会出现反复,即你认为的绝经可能并不是最后的绝经。

更年期女性适宜选择哪些避孕措施呢?首先,通用方式为男方使用避孕套,一般不会对女性造成伤害;其次,使用避孕栓,是一种相对温和的避孕方式,非常适合更年期女性阴道干燥状况下的避孕选择;此外,曾有宫内节育器的女性,应该在绝经半年到一年后再取出,这样在更年期月经紊乱期也可以起到很好的避孕作用。

更年期并不意味着与孕育无缘,更年期是一个需要过渡的阶段,期间会出现不规则排卵现象,即便绝经后也可能出现反复,因此在绝经前及绝经一年之内应该继续做好避孕措施。(宗和)

海口187医院

口腔科

品质生活,从“齿”开始!

亲 微信我吧

www.hainankq.com

QQ: 800025008

咨询热线

0898 66669187

全国免费

咨询热线

4000889187

