

男性健康 11 条“金”标准



美国健康专家称，如果下面这 11 条中能达到 7 条，你就够格称为“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 万名男人死于心脏疾病。“如果血液中有充足的 HDL(高密度脂蛋白),就基本上不用担心了。”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
这两个哥们儿不能是他目前的同事、邻居、健身教练等,总之不能是任何固定出现在他生活中的人。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会联系,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疾病的风险非常低。

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比较低。

5. 射精能力
每次射精量应达到 5 毫升。海特罗那博士认为,这是前列腺健康的最直接表现。一个简便的测量方法是量

出 5 毫升水,倒入一个干净的避孕套内,记住水的位置,下次就能够估计出射精量了。

6. 能在 28 分钟内步行 3 公里
能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真正好方法。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。

7. 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。

8. 比例匀称的头颅
在临床上,面部宽度是长度的 60%为最佳。具有这样标准头颅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。

9. 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 30~40 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。

10. 将线穿入针孔,一次成功
这意味着他有非常好的深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。

11. 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。

(卫生与生活)

健康提示



糖尿病 夏季食疗 事半功倍

人体血糖水平高低与季节变化关系密切。冬季,人体血糖水平最高;而夏季,人体的血糖水平比其他季节都低。因此,夏季对于糖尿病患者来说,是治疗的最佳时机。

饮食清淡为宜
夏季,糖尿病人的饮食控制很重要,而清淡是首要原则。清淡在于“少油低盐”,而不是完全素食。专家提醒,戒除荤菜,会导致体内蛋白质分解,对身体损害也是很大的,特别是比较年轻的育龄和哺乳期女性。饮食控制的主要原则是:平衡膳食,多样摄取;少食多餐,定时定量。

另外,夏季可以多吃一些清凉食品,如菊花茶、绿豆汤等,但要注意不要过量。

控制脂肪比控糖更重要
把糖看做是糖尿病的主要病因是错误的,试图用低糖饮食的方法来控制糖尿病是不可取的。然而,如果糖尿病患者坚持接受低脂饮食,将脂肪的摄入量减少到较低水平,比如把摄取脂肪提供的热量从 40%减少到 10%,糖尿病则会得到较好的控制。

根据体质吃水果
中医认为,水果可分为寒凉、温热、甘平三类。夏季水果多属寒凉性,如苹果、香蕉和各种瓜类等,湿热体

质人群可以适量多吃此类水果,但也不能过量。虚寒体质人群最好在午餐后或者晚饭前少量食用,而吃杏、荔枝、桂圆等温热性水果则可以适量多吃。菠萝、葡萄、芒果、李子等介于寒热之间,各种体质人群都可以食用。

糖尿病患者一般属于阴虚内热型体质,可以适量吃一些低糖型水果,比如西瓜、苹果、草莓等,尽量避免葡萄、香蕉、荔枝、甘蔗等高糖型水果。而且,专家提醒,糖尿病人吃水果必须先满足两个前提:第一,餐后血糖要低于 11.1mmol/L(200mg/dl);第二,糖化血红蛋白(HbA1c)要小于 7%。另外,水果食量每天不宜过多,比如 1 块西瓜,200 克苹果或梨,300 克的草莓、猕猴桃或者柚子等,同时可以相应减少主食量。

每天最好补充 8 杯水
水占人体总重量的 60%,对人体很重要,各种生理、代谢过程都需要水的参与。有些糖尿病患者不敢多喝水,觉得多喝水会引起多尿。但其实正相反,是由于多尿,才总有缺水的感觉,因此只要没有水肿、心衰等,饮水是无需控制的。糖尿病患者夏季要保证每日饮水 8 杯(1600~2000ML)纯净水或矿泉水。

(北晚)



烂牙不拔 当心脑脓肿

很多人对牙病不以为然,疼的时候咬牙切齿,疼痛一过,立马就把牙病抛到九霄云外。口腔疾病不仅影响日常饮食,其致病菌还可以引起或加重胃病、糖尿病、心脑血管病和关节病等,严重危害全身健康。

不肯拔烂牙,细菌产生的毒素可能通过血液循环进入脑部,导致脑脓肿。有这样一个病例:患者经常牙痛,但害怕拔牙太痛,只是吃点止痛药了事。

后来,这位患者在一次考试前,出现了血压升高、头晕、发烧症状,到医院没多久就昏迷不醒。医生以为是压力太大引起了高血压,给他做了降压处理,但血压下降后患者仍未好转。之后,又进行抽血检查,发现患有“菌血症”,也就是败血症的前期。患者脑部 CT 检查发现颅内有一块“不明物体”,经过专家会诊,确认是“烂牙根”引起的脑脓肿。(小杰)

研究显示 “借酒浇愁愁更愁”

俗话说“借酒浇愁愁更愁”。美国的一项最新研究表明,借酒浇愁不仅容易导致酗酒,还会增加患抑郁症的风险。

据美国媒体报道,美国南加州大学研究人员以年龄超过 30 岁的双胞胎共计 5000 多人作为研究对象,通过分析他们的饮食和生活习惯,了解经常借酒浇愁与酗酒和抑郁症的关系。研究人员解释说,之所以选择双胞胎为研究对象,是为了能更好地排除环境和遗传因素对某些生活习惯的影响。

研究发现,排除遗传和环境等因素的影响,经常借酒浇愁的人更容易发生酒精中毒或患上抑郁症。由于男性不像女性那样愿意表达,因此比女性更容易借酒浇愁,也更容易养成酗酒的习惯,或更易患抑郁症。

研究人员指出,偶尔喝点酒有利于放松和解乏,但经常大量饮酒或养成了借酒浇愁的习惯,不仅损害身体,而且对精神健康不利。(新华)



“我儿子 12 岁,上课看黑板模糊不清,去医院检查,医生说是假性近视,再不注意,就成真性近视了。请问,这种情况除了纠正不良的坐姿,不过度用眼外,在日常的饮食上还需要注意什么?”

—张女士

儿童近视与饮食相关

人们往往忽略饮食和近视的关系,但实际饮食不当也是诱发儿童近视的重要原因之一。

时下许多儿童多偏食、挑食,导致营养不良,不能供给身体和眼睛生长之需要。研究表明,血钙偏低,维生素缺乏与近视密切相关。

钙与眼球构成关系密切。儿童处在生长高峰期,钙的需要量相对较高。若不注意钙的补充,会使正在发育的眼球壁——巩膜的弹性降低,在眼内压的作用下使眼球的前后径拉长而导致近视。含钙丰富的食物主要有奶制品、贝类、豆制品、蛋黄和深绿色蔬菜等。

维生素缺乏对近视的发生也至关重要。维生素 A 是眼球发育必需的营养元素,如果缺乏导致眼内压增高,眼球外凸,前后距拉长,形成近视。同时还会导致角膜干燥、夜盲等。因此生活中要注意吃些富含维生素 A 的食物,如胡萝卜、南瓜、菠菜等。

食糖过多,会使血中产生大量的酸,影响食物中钙离子的吸收,导致血钙不足,引起眼球壁弹性减弱,使眼轴伸长,导致近视的发生。因此儿童在生活中要尽量不食糖果。

中医认为,“肝开窍于目,肾水可上荣于目”,故生活中应多食用一些补益肝肾、益气养血的食

物,如桑椹、黑豆、红豆、红枣、核桃仁、枸杞子、桂圆等。“脾为后天之本,气血生化之源,脾得健运,才能使水谷得化,精微上乘于目”,故生活中也可多吃一些健脾养胃之品,如龙眼肉、山药、胡萝卜、山芋、菠菜、小米、玉米等。

家长在生活中除了应该注重孩子的用眼卫生之外,还要注意孩子的饮食,不要偏食,注重饮食均衡与合理,使近视远离孩子。(本文图片与文章内容无关)

(北晚)

“健康热线”专栏启事

为满足广大市民要求,更好地为市民的健康服务,本报在每周一 14 版开设了“健康热线”专栏。您可以寻医问药,也可以交流健康心得。同时,诚邀我市医学界专业人士共同参与。

请通过发送电子邮件的方式传给本版编辑(邮箱见上方),也可发短信至 13939492657。

健康热线



周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康