



据统计,全球男人平均寿命 77 岁,其中有 7 年会在重病或慢性病中度过,而男人得癌症的几率更比女人高 70%。近日英国《每日邮报》

男人长寿有秘诀

关注男性



发表专家综述文章,总结出“男人长寿 12 招”。

➡ 钱包别放屁股后

如果经常开车或做伏案工作,容易导致下腰疼痛。理疗专家称之为“钱包神经痛”。钱包会压迫后背坐骨神经,导致小腿、脚踝部疼痛或麻木。

➡ 少用止痛药

哈佛大学医学院一项涉及 1.6 万名男性的新研究发现,每日服用布洛芬等非甾体抗炎药,使高血压危险增加 38%。

➡ 常过性生活

澳大利亚一项最新研究显示,在排卵期前一周,如果男性每天都有性生活,可以改善精子质量,提高妻子的受孕率。

➡ 护牙能防秃头症

西班牙格拉那达大学科学家发

现,秃头症除了与遗传和压力有关之外,与牙病也关系密切,因此秃头症患者应该去看牙医。

➡ 加强盆底肌肉训练

可有效锻炼膀胱和阴茎功能,从而防止勃起障碍和尿失禁。

➡ 争取升职

英国一项调查发现,职位最低的公务员的死亡率是职位最高公务员的 3 倍,而工作中缺少控制权可能是一大原因。

➡ 每天吃苹果

50 岁以上的男人比女人更容易得肠癌。英国慈善组织“抗击肠癌会”建议:每天需摄入 18 克纤维素。1 根香蕉含纤维素 1.8 克,1 个苹果(带皮)含纤维素 4 克,是最方便的选择。

➡ 少吃肉

美国宾夕法尼亚州立大学最新

研究表明,少吃肉可以减少癌症和心脏病危险,有助于保持男性阳刚之气。

➡ 别让妻子工作

伦敦大学玛丽皇后学院医学院研究发现,妻子工作时间越短,男人患抑郁症的几率就越少。

➡ 反手刷牙

用不经常使用的一只手刷牙或端杯子,有助于大脑产生新的记忆细胞,从而防止老年痴呆。

➡ 降低胆固醇

美国坦普尔大学医学院泌尿学专家建议,戒烟、减肥、降低胆固醇能促进血液循环,提高生活质量。

➡ 每天晒太阳 10 分钟

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,每天晒 10~15 分钟太阳就可避免维生素 D 缺乏。(生时)

家庭医生



糖尿病人控食不要丢了营养

“得了糖尿病,甜的要少吃,淀粉要少吃,水果最好也别吃多了。”很多糖尿病人对自己的饮食控制特别严格,这也不敢吃,那也要忌口。然而,糖尿病治疗专家却认为这些做法容易矫枉过正。他们强调,糖尿病人在饮食控制的同时,也要注意营养问题。

个别药物会影响营养吸收

长期服二甲双胍的病人,会影响维生素 B12 的吸收,而糖尿病人自身排尿增加,水溶性维生素随尿排泄也随之增加,常常会造成维生素 B1、B12 缺乏而导致手麻、脚麻或有蚁爬痒、戴手套袜子等异样感觉,还有的病人出现莫名其妙的疼痛。因此,需要补充富含维生素 B12 的食物,如各种肉类。

另一种常用的糖尿病药拜糖苹是通过延缓碳水化合物吸收从而降低餐后血糖。但如果饮食单调,仅有碳水化合物而无蛋白质的话,那么病人可能会出现乏力、头晕等能

量不足的表现。

还有专家观察到,部分长期服用文迪亚(即马来酸罗格列酮)的绝经期后女病人,有可能增加骨质疏松的风险。因此,同时补充钙和维生素 D 非常必要。

三大营养物质不能少

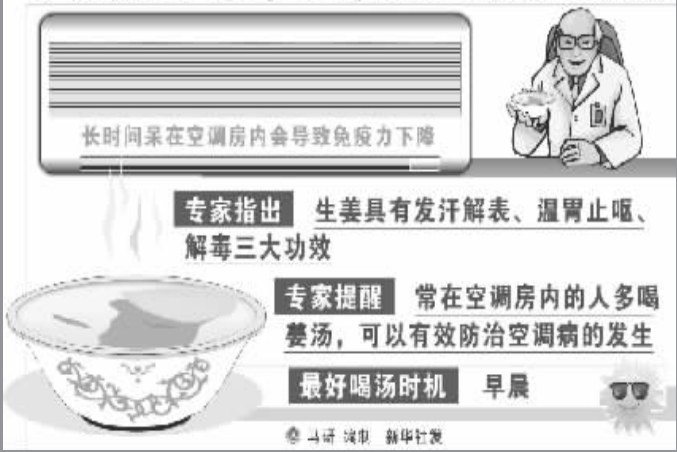
碳水化合物、蛋白质、脂肪是人体三大营养物质,不能少。碳水化合物包括米、面、杂粮及红薯、土豆。山药、南瓜等含碳水化合物较多的食品可作为能量的主要来源。糖尿病人应按照营养师的指导,每天饮食不低于 1200 千卡的热量,粮食不得低于 150 克。

蛋白质(鱼虾肉蛋奶豆制品)应占总热量的 20%。如果总热量高了,血糖会升高,并发症随之出现;总热量低了,会出现低血糖,低血糖可出现乏力、心肌供血不全、脑供血不全,甚至心梗、脑梗、晕厥、低血糖昏迷等。

要注意补充多种维生素

糖尿病人多尿,常可使水溶性维

专家提醒：夏季多喝姜汤可预防空调病



生素随尿排出,因此要注意多吃富含水溶性维生素的食物。而水溶性维生素主要包括维生素 B1、B2、B6、B12、叶酸和烟酸等。

维生素 B1: 主要分布在动物性食品中,植物性食品几乎没有。富含维生素 B1 的食物有谷类、豆类、酵母、干果类,动物心、肝、肾、脑,瘦猪肉等,蛋类中也丰富,粗杂粮中含量也不少。

维生素 B2: 多存在于黄色的蔬菜和瘦肉中。

叶酸的含量以绿叶蔬菜居多,因此

吃饭时一定要不要忘记多吃些绿叶蔬菜。

维生素 B6 在食物中分布较广,含量较多的食物有:蛋黄、鱼类、奶类、谷类、白菜及豆类。

维生素 P 又名烟酸,广泛存在于动植物食品中,其中酵母、花生、谷类、豆类及肉类含量较丰富。

糖尿病人控制饮食的同时,一定要保持丰富的营养,饮食要多样化,每天进食的蔬菜宜在 5 种以上。在血糖控制好的情况下,每天可在两餐之间加 1~2 种水果。(千龙)

寻医问药



脚气为何一直治不彻底？

一位姓李的男士:我的脚气一直治不好,而且冬天轻夏天重,不知道这样对身体有没有什么危害?

周口市专科病医院皮肤科主治医师杨玲:足癣俗称“脚气”,是真菌感染后引发的一种皮肤病,临床上分三种类型:浸渍糜烂型、水泡型、角化型。



足癣是一种接触性传染病,会因共用面盆、脚盆、脚巾、拖鞋及澡盆而传播。有许多患者认为足癣是小毛病,买点药擦擦就行了,当局部不脱皮,不痒时就认为是好了,其实这种错误认识导致的治疗不当和不彻底,也是脚气难治的重要原因。

擅自不正规用药也导致真菌对抗药物能力增强而产生耐药性,这样久治不愈会造成以下危害:1.蔓延扩散,自身感染,延及趾甲、手及身体其他处,近而形成灰趾甲,手癣,股癣等。2.引发生殖器官真菌感染:念珠菌性龟头炎、霉菌性阴道炎、真菌性盆腔炎、前列腺炎,可导致性生活障碍,甚至可以引起不孕不育。3.继发皮

肤感染:丹毒、淋巴结炎、蜂窝织炎、癣菌疹。4.影响生活,工作社交及个人形象。5.传染他人。

治疗脚气的主要方法是:1.坚持用药,一定要有足够的疗程是有效治疗的关键。2.口服药加外用提高疗效,降低复发率。3.针对不同病症采取不同的综合治疗方案,提高疗效,防止耐药性(口服药物最好在医生指导下使用,因此类药物可能会造成肝肾功能损害)。

希望这些建议对你有所帮助,如果你还有什么需要,可以到我院皮肤科咨询。

咨询电话:0394-8236301

高血压容易产生哪些并发症？

市民孙女士:高血压最容易引发的并发症都有哪些?

周口市专科病医院高血压科副主任医师杨颖林:高血压患者最主要的并发症就是中风。卫生部提供的有关资料表明:我国每年死于中风的病人大概有 100 万人,致残(失去工作能力)的大概有 500 万人,所以我们应该重视高血压病,做到早发现、早诊断、早治疗。

如果你还有什么疑问,可到我院来咨询。咨询电话:0394-8232317

新妈妈产后“暴瘦”建议查查血糖

专家指出,新妈妈产后体重若急剧下降,别一味高兴认为瘦身成功,可能是身体出了状况,建议进行检查。

国家人口计生委科研所女性临床研究室主任吴尚纯教授表示,产后体重变化存在个体化差异,每个人都不一样。体重急剧下降是否正常,要参照很多因素:如产妇生产时有过多出血、产后饮食不恰当或有其他慢性疾病,则体重急剧下降是负面的信号,健康可能存在问题;如果上述因素都不存在,则不用过于担心,但仍要注意饮食。无论是什么情况,都建议到医院进行细致的检查,如查血糖、甲状腺、肝肾等。(京华)



健康提示

豆浆加鸡蛋营养可互补

豆专家

曾有这样一种说法:豆浆与鸡蛋不可同食,所以,豆浆加鸡蛋甚至被列入食物搭配禁忌。

近年来一些专家研究得出结论,豆浆和鸡蛋只要彻底煮熟,就可以同食。因为豆浆在煮沸的过程中已经破坏了胰蛋白酶抑制剂,所以对其影响蛋白质吸收的担心是多余的。另外,胰蛋白酶是消化蛋白质的,而不是跟鸡蛋中的黏性蛋白结合,也不会破坏二者结合后的蛋白质含量。

同时,营养专家指出,豆浆与鸡蛋搭配食用,只要彻底煮熟了,就没有问题,相反还有很多营养的互补与提升,有利于平衡无机盐、维生素等的摄入量。豆浆中蛋氨酸含量较少,而鸡蛋中的蛋氨酸含量比较多,正好互补。鸡蛋含胆固醇较多,豆浆中不含,能对胆固醇的摄取起调节作用。(曹金丽)



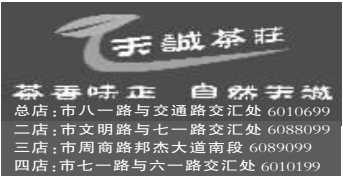
茶水也可煮饭



茶博士

茶水煮饭可以提神益思、解渴生津,使人兴奋。茶叶中所含的糖类、果胶、氨基酸等成分,能与口腔中的唾液起化学反应,滋润口腔,解热生津。茶叶中富含钾,可补充因出汗引起的钾缺乏,对预防夏季疲劳与困乏很有帮助。茶可以增进人的肾脏功能,具有利尿排毒的作用。茶还有消炎收敛的功能,所以用绿茶煮饭还能治痢疾。

茶水烧饭的方法很简单。先取茶叶 1~3 克,用 500~1000 克开水浸泡 4~9 分钟,取一小块洁净的纱布,将茶水过滤去渣后待用(隔夜茶水不宜用);再将米放入锅中,洗净,然后把茶水倒入饭锅中,使之高出米面 3 厘米左右,煮熟即可食用。(小杰)



周口市交通医院

腰椎间盘突出专科 (仅收 680 元),40%一次性治愈,不愈者再次治疗免费。
地址:中心汽车站东 300 米路北
电话:8219120 13949956845

周口市钱氏中医骨病医院

主治:股骨头坏死、骨髓炎骨坏死、风湿类风湿合并股骨头坏死、强直性脊椎炎合并股骨头坏死。
地址:七一路界牌街荣阳清真寺东 100 米
电话:8260682 8865228 13526225081 13838608833 13623943712

周口市烧伤医院

穴位埋线减肥

无副作用 疗效突出
作用持久 防止体重反弹
省时方便、繁忙现代人的首选减肥方法
电话:13592208703 6199197

每个医院都有自己的特色,每个科室都有自己的独特疗法

让患者了解医院 让医院展示形象

本版诚招各医院展示科室特色,创造和谐医疗环境。

展示条件:各大医院展示的特色科室必须在业界享有一定知名度,本报将针对该科室的医疗水平进行调查,同时欢迎社会各界进行监督,如发现虚假宣传,坚决给予曝光。

报名热线:13592220126 13592220031 13033905685 13526297566