



男人要长寿 做到 12个“一”

传统观念中，男人是家的顶梁柱，承受着更重的压力，也让越来越多的疾病找上门来，原本阳刚强大的男人，在病魔面前变得脆弱，甚至平均寿命要比女性少2~3岁。而且，与女性相比，男性在关爱自身的健康方面往往“粗枝大叶”，更易引发健康问题。从现在起，男同胞们要对自己多一些关爱，细心做好下面的12个“一”，为健康筑起一道防线。

每周吃一次鱼

鱼中蛋白质含量为猪肉的两倍，且属于优质蛋白，人体吸收率高。一项新研究发现，男性每周吃一次深海鱼，有助于降低心衰风险。从1998到2004年，美国和瑞典两国研究者随访了4万名年龄在45岁~79岁之间的男性，记录他们的饮食细节和健康状况。结果发现，每周吃一次含丰富不饱和脂肪酸鱼类的男性，心衰的发生率比从不吃鱼的男性低12%。

每天一个西红柿

西红柿是水果蔬菜中维生素C、维生素P和尼克酸含量最高的，常能抗衰老、降血脂、降低恶性肿瘤发病率。澳大利亚昆士兰研究中心一项新研究发现，吃西红柿可帮助老年男性缓解尿频，减少起夜次数。因为西红柿中的番茄红素可以抑制老年性前列腺肥大，让膀胱不再受到压迫。

常喝一杯绿茶

绿茶中含有丰富的维生素C、叶绿素、氨基酸、茶多酚等，这些物质能清除有害的自由基，改善人体的生理功能，对高血压、心脏病、高胆固醇等具有明显的预防作用。另外，绿茶含植物雌激素，能帮老年人缓解前列腺增生。瑞士巴塞尔大学一项针对男性的试验发现，常喝绿茶在短期内会增强大脑的可塑性，提高短时记忆能力。

每天一把核桃

核桃中的蛋白质含有对人体极为重要的赖氨酸，对大脑很有益。另外，美国加州大学洛杉矶分校菲尔丁公共卫生学院研究发现，男性每天吃一把核桃，可提高精子质量。这是因为核桃中的欧米伽—3脂肪酸含量相当可观，该脂肪酸和其他多不饱和脂肪酸可以有效提高精子的成熟度和精子膜功能。

少抽一支烟

吸烟对人体百害无一利。医学证明，其与肺癌、肾癌的发病关系密切，还会导致心脑血管疾病和慢性阻塞性肺病。另外，香港一项研究发现，每天吸烟超过20支的男性，患勃起功能障碍的比例显著升高。这是因为尼古丁作用于血管，可使睾丸动脉发生硬化、痉挛，导致睾丸萎缩，影响性功能。

每天一瓶白开水

很多男性认为，尿频、尿急、尿不尽和眼花、牙齿脱

落一样，都是衰老的自然表现。实际上，50岁以上男性出现这些症状，往往意味着患上了良性前列腺增生症。要想避免前列腺出“故障”，最好的方法就是多喝水。每天一瓶白开水，相当于每天喝8杯水，大约2000毫升，可补充水分、保证机体正常代谢，并及时排泄体内代谢废物，还对预防结石、心血管疾病有明显的作用。

每天一个苹果

苹果向来是营养学家力荐的水果。瑞典一项研究又为吃苹果加了一条新理由——保护前列腺，研究者表示，这可能是苹果中的锌在起作用。慢性前列腺炎患者的前列腺液内，锌含量明显低于正常人的水平，通过吃苹果补锌，不仅没有副作用，而且有利于人体吸收和利用。

白酒不超一两

当男人在酒精作用下满脸红晕时可能没想到，喝酒除了伤肝外，前列腺也会跟着“醉”了。这是因为前列腺对酒精十分敏感，在酒精刺激下会变得肥大、“笨拙”，喝酒过量还会干扰性反应，减少性兴奋及性高潮。因此，每天喝白酒绝不能超过一两，另外，还要少吃辛辣食物。

常喝酸奶

酸奶既含丰富的蛋白质、钙、维生素A和C，又含乳酸菌，有助于消化，还能有效防止肠道感染，提高人体的抗衰老与免疫功能。美国麻省理工学院的一项实验发现，喝酸奶的白鼠明显性欲更强。尽管该结果能否适用于男性，还需进一步研究，但酸奶的确能够让身体更健康。喝酸奶时间最好是晚饭后半小时至两小时内。因为人体在夜间11点到第二天凌晨血钙含量最低，此时喝奶等于“雪中送炭”。

每天一根香蕉

香蕉含丰富的钾，有降血压、防中风、防心脏病的效果，还有助于抵消饮食中过量盐分对身体的损害。美国的研究还发现，香蕉富含锌元素，锌与精液的质量及密度呈正比关系，缺锌也会影响精子的代谢与活力，从而“耽误”睾丸的发育。

多一些微笑

男人的情绪对健康很重要，研究发现，男性的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“隐藏性抑郁症”，因此，只要你的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。笑能放松心情、舒缓紧张、改善血液循环、降低血压和增强免疫力。无论何时，都应保持一颗健康乐观的心，做到心胸开阔、事事乐观、笑对人生。

多一点运动

俗话说：“要长寿，多举步。”加强运动不仅健身怡神，还能提高人体对疾病的抵抗力。日本东京大学最新研究显示，男性在中年期多运动，能防止老年时肌肉萎缩，还能抵御与年龄老化相关的精神健康问题。比较适合男性的运动有散步、跑步、太极拳、健身操等。另外，每天要做一些伸展、下蹲和俯卧撑运动，这些得到锻炼的肌肉群，能够在性生活中发挥重要作用。(生命)