

Man, Become
The CEO of
Your Health

男人,

做自己健康的CEO

文/龙菲平

关注健康、崇尚健康的生活方式是男性健康的关键。从30岁到50岁不同的年龄,将面临不同的问题,关注的要点也是不一样的。因而,男士应该了解这些不同点,做自己健康的CEO,获得人生最为宝贵的财富。

——直以来的数据统计显示:女人的寿命要比男人长。而从自身的生理因素来说,女性的身体比男性要弱小很多,但为什么反而女人的寿命会更长呢?这与女人更为关注自己的健康分不开。男人习惯把自己当作强者,对自己的身体状况往往忽略,有点小问题都是硬扛;同时,男人因为工作的压力巨大、工作繁忙、应酬较多,所以,在生理和心理的双重压力下,很多男人早早就出现各种各样的健康预警。

为此,关注健康、崇尚健康的生活方式是男性健康的关键。从30岁到50岁不同的年龄,将面临不同的问题,关注的要点也是不一样的。因而,男士应该了解这些

不同点,做自己健康的CEO,获得人生最为宝贵的财富。

► 30岁——活力的边缘

30多岁的人,体重超标无疑是一个危险的信号,需要时时警惕,运动则是瘦身减肥的一个法宝。

30多岁的男人很多时候总是处于亢奋的状态,熬上几夜,一觉醒来仍然能精神抖擞;但受生活方式的影响,生理机能则逐渐走下坡路。新陈代谢下降,激素分泌开始减少,体力、精力也明显不如从前。一些男士过早就出现了心电图异常、脂肪肝、血糖过高,甚至高血压、糖尿病等症状。

■ 本期健康重点: 控制体重, 注意前列

腺增生、轻度脂肪肝。

健康建议:

1. 合理饮食

30岁的男人由于饮食不合理,过多摄入脂类物质,又缺乏合理的运动锻炼,使脂肪堆积于体内,形成体重超重——中度肥胖现象。特别需要指出的是,这种情况下肝脏会滞留多余的脂肪,肝功能免疫力也会逐渐下降。

2. 少喝酒

在经常饮酒的情况下会加速脂肪肝的形成。

过量饮酒(每顿超过3两白酒),前列腺会产生局部毛细血管的迅速膨胀、充血,使细胞组织间的液体渗出增多,为前

30多岁的男人正处于活力的边缘，总是在亢奋的状态，熬上几夜，一觉醒来仍能精神抖擞；但受生活方式影响，生理机能则逐渐走下坡路。新陈代谢下降，激素分泌开始减少，体重超标，这无疑是一个危险的信号。



列腺疾病提供了温床。

3. 适当锻炼

通过锻炼能使体重得到有效的控制。体重如果得不到有效的控制，会导致血液系统疾病和代谢功能失调等病症。

30多岁的男人，体重超标是一个危险的信号，需要保持体重，而运动则是瘦身减肥的一个法宝。把每天等电梯的时间留给健康一点，适当的选择楼梯上下楼，既能锻炼腿力，又能增加肺活量。另外，还可以通过养花来调节压力和情绪，植物能磨去你的烦躁，让心态变平和；而且家里氧气充足，空气清新，对皮肤和肺部有利。

► 40岁——事业建在青春上

年过40岁的男人，就像一台运转已久的机器，难免会出现小病小痛。虽然他们事业有成，但健康情况大不如前，常常感到力不从心，胸闷气短。这个阶段的男人激素分泌波动较大，情绪变化也较大，身体各器官的功能呈下降趋势。

而工作和家庭上的压力是40岁男人症结的所在。如果工作上没有得到认可，

加上平时工作中应酬多，早出晚归，没有顾家，进而引起家庭的猜疑和不理解，都会使40岁男人的心理很不平衡，尤其是家庭的不理解对其的压力最大。

如果这种状况得不到及时宣泄，将会发展成生理性疾病，例如精神性秃发，这是精神压力过大而积成的一种病症。人体局部的血液循环出现障碍，造成头发生态环境的改变和营养不良。同时，精神压力还可能引发出汗过多和皮脂腺分泌增长，产生严重的头垢，降低头发生存环境的质量，从而导致脱发。但精神性秃发属于暂时性脱发，通过改善精神状态，一般都可以自愈。由此看来，减去繁重的心理压力是40岁男人健康问题的关键所在。

■ 本期健康重点：解决好压力问题

■ 健康建议：

1. 饮食调节压力

合理饮食是职业人群减轻心理压力的生理保证，尤其是40岁的男性群体。每天思考和实践如何合理补充营养的过程，也是在审视和关注自己的身心状态及调整自己的生活方式。

长期处于心理压力下的人，人体激素之一皮质醇会大量淤积在体内，会使人焦虑不安，难以集中注意力，容易失眠、脾气暴躁、体重下降或上升等，最终导致多种心理、生理疾病。减轻焦虑，就是要减少体内的皮质醇浓度。除了自我放松之外，通过饮食调控也有助于驱赶压力与焦虑情绪。

维生素C可缓解焦躁不安的状态，新鲜水果、蔬菜中有很高含量，特别是叶菜与酸味浓的水果。食用薯类食品也是补充维生素C的好方法，尤以红薯营养价值最高。矿物质镁可以舒缓脖颈肌肉紧张，主要包含在豆类、荞麦、坚果类、麦芽等食物中。经常食用富含色氨酸的早餐，如小米粥，会使压力下的坏情绪大大减轻。

另外，一些基本营养元素，如B族维生素，能影响神经系统正常功能，缺乏时会增加疲劳感，降低注意力。小麦麸、小麦胚芽、动物肝脏、大豆、糙米、蛋类、燕麦、花生和胡桃等食物里，都含有大量的B族维生素。也可以随身自备一些富含短链蛋白质(肽类)的保健品，以减少脑力疲劳，缓解压力。

2.增加有氧运动

通常来说, 有氧运动能使人全身得到放松。想通过运动缓解压力, 可以参加一些缓和的、运动量小的运动方式, 使心情先平静下来, 如跳绳、跳操、游泳、散步、打乒乓球等。如果有机会可以参加一些集体运动, 如篮球、排球等, 还能体会到合作的愉快, 增强斗志。运动时间可掌握在每天半小时左右。

每周进行两次中等强度的心血管锻炼,如慢跑、游泳、骑自行车等。40岁以上的人脉搏跳动每分钟不要超过130—140次。10—15分钟的器械练习,5—10分钟的伸展运动,尤其要注意活动各关节和那些易于萎缩的肌肉。每周加一次45分钟增强体力的锻炼,包括俯卧撑、半下蹲等。

40岁是人生的分水岭,由于营养饮食增加,热量过剩,肥肉累积,腰围加宽,这些都是危及健康的紧急警报。因此,必须及时提高警觉,采取行动。



► 50岁——老当不再益壮

50岁的男人，身体就像老怀表一样，零部件都不太灵活了，总会出现这样或那样的问题。

步入50岁后，骨骼也和其他器官一样，分解速度大于形成速度，骨钙和其他矿物质以及骨基质总量以每年1%的速度递减。所以，50岁的男人在生活中常常会出现全身无力、腰酸背痛等症状。脊柱椎骨支持不住体重，慢慢塌陷变扁，导致弓腰驼背。

■ 本期健康重点: 饮食与运动, 严格控制饮食中的含盐量, 做适宜的运动, 不要做剧烈的运动。

健康建议:

1.食物要全面

保持食物的多样化,不要偏食,五谷杂粮、畜禽蛋乳、水陆菜蔬、干鲜果品、鱼贝虾蟹、山珍海味等都要吃。不要因为有

高血压、冠心病就“谈荤色变”，患这两种病的老人，瘦肉、牛奶可以吃，豆类更宜多吃，否则会因营养不良而身体消瘦，抵抗力减退，反而对健康不利。

2. 饮食宜清淡

由于老年人味觉减退，因此会比较喜欢吃味浓油腻和油炸的食物，但这类食物不易消化，应该节制，要以“清淡”饮食为主：以谷为养，果菜为充，肉类益之。这样既可以满足各种营养素的供应，又可以保持代谢通畅。

3.增加灵活性运动

通过关节活动训练,即上肢、下肢、肩、臀和躯干关节的屈伸活动,可以提高机体的灵活性,如做广播操、韵律操等。另外,还可以通过中国传统的运动疗法来增加身体的灵活性,如太极拳,动作舒展、柔和有节律,动作与呼吸相配合,是调节老年人神经系统功能和肢体灵活性较理想的运动方式。**EL** (责任编辑 顾晓欢)