

男人各个年龄段 生理期保健

社会越进步,科技越发达,人受到的威胁也越多。尤其是男人,在越来越大的压力下,健康状况也日趋下降。因此,养生保健及其重要,随着年龄的增长,身体不可避免地要走下坡路,但如果能在生活中能常常这样“动”,也许就会让我们在不知不觉有效对抗衰老,延缓衰老。通常情况下,男人最初的衰老是在20岁—22岁身体发育完全成熟时开始的。不过,不必为此感到抑郁和恐慌,男人必须了解自己在不同年龄段的生理特征,有针对性地采取各种保健方法。

20岁—30岁 少吃甜食,少量饮酒,少吸香烟

这一年龄段,男人的身体新陈代谢开始放慢,甜食由于含糖量过高,容易转化成脂肪堆积在腹部,最好是少吃或戒掉。由于这一年龄段的男人正是干事业、交朋友的大好时机,平时娱乐、喝酒的机会较多,因此要注意少喝酒。

酒能使人增加患肝癌、口腔癌和喉头癌的可能性,

酒还能使血压升高,导致患心脏病或心肌梗死。过量地饮酒还会影响性生活的质量,而大量的酒精更会对人体精子造成损害。

不要抽烟,抽烟会使你平均减少10年寿命。由于吸烟会增加心血管病、肺癌和呼吸器官疾病的危险,因此,这一年龄段的男人最好戒烟,如一时戒不了,应多

吃胡萝卜、葱蒜、菠菜和橙黄色的水果,多吃鱼类、经常喝茶等以减轻烟害。要经常锻炼身体,可以时常做深呼吸,其好处会慢慢体现出来。为延缓肌肉衰老,要多做运动。

但运动项目的选择颇有学问,只有那些更像娱乐的运动而不是高强度的训练才对你有帮助,否则将会适得其

反。这些运动既可促进体内多余热量的燃烧,又可维持正常的物质代谢。如果此时不抓紧时间锻炼身体,70岁时体能就会下降三分之二。

这一年龄段正是成家立业的最佳时机。据统计,结婚有偶者的早死率比单身、丧偶和离异者低。要选择好自己最适合的职业,合适的职业对寿命有着巨大影响。

30岁—40岁 劳逸结合,防止噪音,护好皮肤

进入而立之年,皮肤开始松弛,眼睛周围开始出现皱纹。这时应该少晒太阳,经常涂抹润肤霜,以防止皮肤干燥。

这一年龄段的男子所面临的另一个问题是听觉下降,这是工作和生活环境中的噪音造成的。如果你是音乐发烧友,就少听一些重金属音乐,在噪音比较大的岗位上工作一定要戴上耳塞。

血液中胆固醇的含量会随着年龄而升高,堵塞血管的低密度脂类物质也不断增加,而有助废物排泄的高密度脂蛋白却在减少。因此,注意饮食便显得尤为重要,切忌暴饮暴食。为增加高密度脂蛋白的含量,宜进食较为清淡的食物。要控制脂肪,构成每天能量的脂肪摄入量不得超过30%,但不得少于15%。

专家建议,这一年龄段的男性应该着手预防肾脏疾病,每天喝8到10杯清水。35岁后,男人的小腹很容易凸起,进行体育活动时千万不能三天打鱼,两天晒网。

成年男子诸事繁杂,情绪紧张已对其进食量有所影响,如果不按时定量进餐而时常过饥过饱,可能使肠胃受损而影响情绪与睡眠,而情绪与睡眠较差又会影响到

食,从而形成恶性循环。在这种情况下多感疲惫不堪,自然又会影响性生活的和谐。

当劳累与紧张时,很可能出现头晕气短、精神涣散的现象,身体较弱者更是如此。所以,在饮食中应有意识地多吃些富含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋等,并注意均衡摄取多种营养素,才可使体内营养充足而精力充沛。

40岁—50岁 活动双目,勤查身体,放松肌肉

这一时期最令头疼的问题是视力下降。糖尿病是导致失明的最常见病因,它会逐步损伤人体血管,甚至眼部。所以,应定期去医院眼科做检查。同样,有这种危险的还有各种心血管疾病患者。平时不妨多做些眼部练习,可以上下左右慢慢

转动眼球或是伸出手臂,用大拇指在身体前写8字,目光跟随拇指移动。每天花15分钟做这些练习,能够有效预防老花眼和白内障。

许多男性会感到自己的性需求减退,其实这很正常,将目光转到提高性生活质量上去。繁忙的工作令人神经

紧绷,利用简单肌肉松弛法,以达到全身松弛状态。方法如下:找个地方坐下,快速地拉紧身体某一块肌肉持续5秒钟,然后再慢慢放松。反复进行肌肉收紧、放松动作,从头、眼睛到脚趾,全身肌肉都可以进行。

改变几年都不去医院的

坏习惯。许多男人不爱去看医生,据统计,有80%的重病患者承认,自己是长期不去医院的,小病误成大病,等到心脏病、脑溢血等病发作时才不得不去医院,贻误了最佳治疗时机。

故每年例行体检是保持健康的最好方法。

50岁—60岁 注意牙齿,锻炼肌肉,多用大脑

尽量少吃奶油面包等高热量食品,因为这一年龄段容易长肉。人体免疫系统的机能会有很大退步,较以往更容易感染各种疾病,身体恢复同样需要更多的时间。这就要求人们在选择食物适宜以富含维生素C、E和胡萝卜素食物为主,因为它们有

利于调节体内化学反应的平衡。

口腔保健很重要,此时常会发生牙龈萎缩,脸部也容易发福,出现双下巴,不妨做一些面部按摩。当然,这个年龄段的男性最易患的毛病在于人体肌肉的减少,易引起排尿困难。同时,这一时期面

临的主要问题是身体消瘦,也许这正是胖人们求之不得的,但这并不是个好兆头。

体重的下降来自于人体肌肉的减少,肌肉在人体内所占的比重大于脂肪。在这一年龄段,体重减轻是人体衰老的危险信号。肩部和手臂处的皮肤松弛得最厉害,

需要定期锻炼肌肉。

男性的身高也会有所下降,大约是每20年缩1.5厘米左右。头发的光泽也会逐渐黯淡,可以采用一些富含营养物质的护发素。不过,千万别忘记锻炼大脑,平时多看书报杂志,做智力题即可。

60岁以后 善待人生,增强体力,健康饮食

这一年龄段的男性,其外表特征将会发生明显的改变:皮肤更为粗糙,开始出现大小不等的老年斑;鼻子显得更长更宽,耳垂多肉。睡

眠减少可能无助于体能的恢复,人的记忆力也会变得越发糟糕。腿和腰自然会衰老。腿的力量一旦减弱,人就容易跌倒,甚至导致一辈

子卧床不起。

在进行体育锻炼时,每天坚持一刻钟,主要进行曲膝、伸直的动作,并且坚持每天到户外散步、做广播体

操等。此时最重要的是保持乐观的心境和健康的体魄,不让外表的变化影响情绪,要保持平静心态,情绪乐观。

多食新鲜西红柿保护前列腺

起夜上厕所是一件令人讨厌的事情,服用了含有番茄红素成分的药丸,男性起夜次数减少了1/3。一项新研究发现,经常吃西红柿,可以帮助中老年男性缓解尿频,减少起夜次数。

澳大利亚昆士兰研究中

心的科学家选取了57名40—80岁的男性为研究对象。他们先评估了这些人的健康状况和起夜次数,然后让其服用了含有番茄红素成分的药丸,但没有告诉他们是什么药物。3个月后,这些男性起夜次数减少了1/3,膀

胱的整体功能得到了很大改善。

对此,剑桥大学临床试验室主任伊恩·威尔金森表示,西红柿中的番茄红素可以抑制老年性前列腺肥大,从而让膀胱不再受到压迫。目前,研究者正在试图用番

茄红素研制新的治疗前列腺肥大的药物。同时,研究者表示,西红柿对身体有诸多好处,可以预防衰老、帮助抵抗中风、保护心血管等,因此,生活中可以多食用新鲜的西红柿。

(本报综合稿件)

