

人到中年不得已,养生知识要学起 请收好这本中年男性专用养生“手册”

实习生 苏哲哲

对于中年男性来说,他们壮硕的身躯在生活的重压下已经不再坚不可摧,重视身体健康显得尤为重要。浙江省中医院中医内科主任中医师金涛认为,中年男性养生重在健康的生活习惯。

首先最重要的一点,就是保持规律的生活。“长期在疲劳高压的生活中度过,很容易引发高血压、心脏病、糖尿病等疾病。”对于父亲们繁忙的工作,金涛提出了“忙而有序”的原则,即科学合理地安排作息计划,坚持做到劳逸结合,合理利用时间,就能减轻工作所带来的疲惫和压力。他还强调了运动的作用,“运动可以有效缓解肢体劳累,建议中年男性应养成一个良好的运动习惯。”

金涛介绍,过量吸食烟酒是影响中年男性健康的最主要因素,吸烟会造成心血管疾病、肺部疾病等呼吸器官的损伤。所有人都知道吸烟有害健康,但许多中年男性由于“烟龄”太长,无法立即戒掉烟瘾,对此,金涛建议平时有吸烟习惯的人多吃些鱼类以及胡萝卜、甜椒、菠菜、葱蒜和橙黄色水果,这样可以稍微减轻吸烟对身体的伤害,但最根本的还是要戒烟。

“中年男性身体发胖常是因为过量饮酒。”金涛表示,过量饮酒会增加血管疾病的风险,而烟酒对于大多数在外应酬的男性来说是难以避免的,



因此,平时养成健康的饮食习惯尤为重要。他还提醒,中年男性应酬多,工作时间不定,容易出现暴饮暴食的情况。“长期熬夜和饮酒的人要多补充维生素,建议多吃些水果蔬菜,切不可餐餐大鱼大肉,油腻单一。”此外,进入中年,身体消耗脂肪的能力有所减弱,高脂肪的食物应尽量避免。

大多数人在进入中年后都会出现焦虑的情绪,尤其是中年男性,家庭的重担和错综复杂的人际关系会给他们造成巨大的压力。“焦虑的情绪会影响人体的内分泌,从而引发脱发、生疮、肥胖等问题。”金涛说,愉悦的情绪可以提升抗压能力,还可以提高工作效率,

而长期处于焦虑状态中很可能会引发心理障碍甚至心理疾病,严重的情况下还会造成身体不适。因此,在平常的生活中可以通过转移注意力、参与户外运动等方法来调节情绪。

“人进入中年,身体都会出现欠佳的情况,当感觉身体不适时一定要及时就医,切忌忍病。”金涛强调,小病容易拖成大病,中年正是疾病的多发时期,肝炎、心肌炎、甚至癌症都有概率找上门来。而这些疾病在初期如果及时就医施治,注意休息、饮食均可痊愈,因此中年男性应定期去医院进行全面体检,排除有可能击垮身体的“隐患”。

健康小贴士

“梅雨”大驾光临 四类疾病需注意

本报综合报道

浙江每年的“入梅”时间往往在6月10日左右,眼看着日子一天天过去,即使有些拖延症,今年的梅雨也终于忍不住了。据省气象服务中心专业数据分析,从今日开始,雨水霸屏的日子来了,入梅也进入倒计时。

那么,梅雨季节哪些疾病容易多发?我们又该如何做好养生呢?

省立同德医院肿瘤内科副主任医师余志红介绍,梅雨季节阴雨潮湿,空气湿度大,温度偏高,肠道疾病、心血管疾病、骨科疾病及风湿类疾病、精神疾病等四类疾病容易高发。潮湿闷热的天气非常适合霉菌生长,易导致食物变质发霉,从而引发肠道疾病或食物中毒。长期阴雨形成的高湿度、低气压容易使人们血管收缩、血压升高,从而诱发心肌梗塞、脑中风等疾病。梅雨季节里,久坐办公室的人容易腰酸背痛、颈椎病、肩周炎及腰椎间盘突出等症易复发;湿度大,日温差也大,晴雨交替变化又快,极易诱发风湿类疾病。此外,梅雨季节是抑郁症、精神分裂症等心理疾病的高发期,因此,情绪管理尤为重要。

余志红建议,梅雨季节要适当减少外出,外出的时候一定记得携带雨具,避免淋雨,也不要坐在阴冷潮湿的地方;阴雨天气居家时注意关闭门窗,待天晴后再开窗。有风湿病史的、或者容易关节痛的人要尤其注意关节保暖。潮湿的衣物容易滋生细菌、螨虫等,不能上身,家中可以备个烘干机。可使用除湿机或在墙角放置干燥剂,保持室内湿度适中。同时,日常起居中不能贪凉,应避免风扇、空调等长时间对暴露的皮肤或背部的直吹,洗澡时应该用温水,避免用冷水。

另外,梅雨季节还要注意疰夏和中暑两个疾病。一般来说,如果出现胸闷、胃纳欠佳、四肢无力,精神萎靡、大便稀薄、微热嗜睡、出汗多这些症状,便是疰夏,可以用些新鲜的藿香叶、佩兰叶、炒麦芽泡茶喝。如果出现全身明显乏力、头昏、胸闷、心悸、注意力不能集中、大量出汗、四肢发麻、口渴、恶心想吐,这是中暑的先兆,要及时就医。

“阴沉的梅雨季使人容易疲劳,因此劳逸结合、畅调情志也很重要。”余志红提醒,要合理安排作息时间,闲暇之余用听轻音乐、阅读等放松心情。也可以在室内适度的运动如瑜伽、太极拳等。



健康百科

网红眼药水为何让人“舒服”? 医生告诉你背后的真相

“网红”又摊上事了,这次的主角是眼药水。

近日,加拿大卫生部在其官方网站上正式向公众发出通告,公布禁用6款火爆的日本产品,指出这些未经授权的产品可能存在严重的健康风险。其中包括Sante(参天制药)FX以及PC在内的四款眼药水,这些“网红”眼药水凭借极高的颜值、清爽的体验,一直颇受青睐。在国内各大电

商平台的销售也是非常火爆。

日本的众多网红眼药水卖得这么好,除了高颜值的包装外,它的确有立竿见影的奇效。比如能快速消除红血丝、消除眼疲劳,让眼睛顿感舒适。

为什么同是眼药水,医生给你开的效果就没这么好、这么快?浙医二院眼科中心主任医师晋秀明说出了其中的奥秘:“这些眼药水基本有四

种成分,一种叫盐酸四氢唑啉,是肾上腺素,收缩血管的,一点上去眼睛马上就不红了。但是一旦停用眼睛会更红,而且长期使用,会诱发心血管的疾病。”

此外的三种成份分别是冰片、扑尔敏、新斯的明。其中新斯的明有轻微收缩瞳孔的作用,瞳孔收缩之后,看东西会更清楚,但长时间使用会造成睫状肌功能异常,眼睛会更加疲劳,产生依赖性。

晋秀明表示,虽然这些“网红”眼药水看上去有“奇效”,但一般不建议作为常规使用。“眼药水都含有防腐剂,使用过多会导致药物性的结膜炎、角膜炎,还有可能因为使用了这些眼药水而忽略了真正的眼部疾病。”

(通讯员 余丽燕)



对付偏头痛,生活规律是首要

本报综合报道

作为常见原发性头痛之一,偏头痛属于反复发作、慢性、失能性神经血管功能失调疾病。发病时,通常位于头部一侧,因此,称作偏头痛。

引起偏头痛的原因主要有压力、遗传、缺钙与维生素B、食物和药物引起、休息不足等。医生提醒,偏头痛并不局限于止痛,而是应该预防偏头

痛发生。因为偏头痛还会引发脑梗、癫痫、痉挛等不良后果。

对于发作性神经血管功能障碍所致的偏头痛,首先注意生活要有规律,注意劳逸结合,避免情绪大起大落。可在医生指导下用止痛剂和镇静剂缓解头痛,在头痛刚发作时使用收缩颅外血管的药物疗效较好,如麦角胺、咖

啡因等,还有可辅助缓解头痛发作的情绪稳定剂,如罗拉、百忧解等。

偏头痛患者还可自我推拿按摩头部来缓解头痛症状。平日里可用指尖像洗头那样抓挠,或用天然鬃毛硬刷梳头来进行按摩。在饮食上,建议每周至少吃3次鱼,睡前喝一碗麦片粥或吃一根香蕉。