



编者按:

英国与美国一项最新的联合研究显示,男人一生的幸福感呈现U形曲线,年轻与年老时最快乐,中年则坠入低谷,“谷底”大约在44岁左右。临床发现,许多肝癌患者撑不过44岁,而人在44岁时心肌梗死的病死率增加。看来,44岁确实是现代人因不健康生活方式形成的健康高危年龄。为此,本报特意编发这篇稿子,希望能为即将迈过44岁这道坎的男人提供一些帮助。

2004年5月19日,才华横溢的影视剧作家、《我爱我家》等喜剧作品的主笔梁左,因突发心肌梗死猝死,享年44岁。

2004年10月30日,台湾知名音乐创作人梁弘志因胰腺癌逝世,享年44岁。

2005年2月17日,世界快餐业巨头麦当劳CEO查理·贝尔因肺癌去世,享年44岁。

而在44岁左右病逝的名人近年来也是接二连三,作家王小波1997年因心脏病去世时45岁;张国荣2003年因抑郁症自杀去世时47岁;演员傅彪2005年因肝癌去世时42岁。

联合国教科文组织在一份权威报告中指出,44岁是人生的一个“拐点”——生命曲线从这个时候开始呈下降趋势,而工作、家庭的负担曲线则呈上升趋势。这两条剪刀状曲线的相交处正是44岁,所以44岁又可称为“中年剪刀”的轴。

英国与美国一项最新的联合研究显示,人一生的幸福感呈现U形曲线,年轻与年老时最快乐,中年则坠入低谷,这段“考验”一般会持续数年,即人们所说的中年危机,“谷底”大约在44岁左右。

防病

44岁,慢性病会“找上门”

“男过四十天过午”。是说男人到了40岁以后,身体状况犹如午后的太阳,一步步开始下滑。著名健康教育专家洪昭光指出,男性40岁以前慢性病患病率缓慢上升,为9.9%,但40岁~44岁,患病率急剧上升至20.9%。44岁这个转折点非常明显,突出的是心、肺、脑、肾功能逐步下降。

从44岁左右去世名人的报道中,我们发现了一个共性,那就是心、肝问题是主因

中西医结合肝病科主任刘士敬指出,44岁是肝癌的高发期,很多人是在44岁时被诊断出患了肝癌,并很快去世的。

乙肝病毒携带者在25岁之前人体属于免疫耐受期,病毒产生不了威胁;而到了25岁之后,病毒开始变得狡猾了,这时机体在和病毒作战时要想取胜就不再像以前那样轻而易举,最终倒在了44岁。

“心”的危机也同样严重

心肺血管中心科副主任和渝斌表示,目前,男性35岁~44岁心肌梗死的病死率增加154%。“如果缺乏运动,饮食中很少摄入蔬菜、水果,经常饮酒,高血压、糖尿病将会出现,心脑血管功能遭到损坏的概率大大增加。如果再不注意休息,不能及时释放各种压力,发生猝死的几率会明显增加。而到了44岁,猝死的发病率就有可能达到一个峰值。”

有资料显示,大部分男性背痛的首发年龄是30岁~45岁,这个年龄段是背部关节发炎及自然蜕变的开始,而肌肉损伤也是导致背痛的最常见原因。此外,有10%~15%的男性的小腿会在40岁后出现不同程度的静脉曲张。

44岁的男人面临着八大危机:信念危机、生理危机、事业危机、职业危机、人性危机、心理危机、情感危机和亲子危机。

孤独、敌意、沮丧、压抑、焦虑,是44岁左右的男人心理的五大门槛

44岁的男人忙忙碌碌,负载着家庭和事业。由于一头扎在自己的天地里,很少有时间与别人交流,44岁的男人会感到很孤独。

44岁的男人可能会同情那些在生活中陷入困境的人,对那些平步青云的人,却往往会生出敌意来。一个44岁的男子在工作中遇到麻烦时,孩子打翻油瓶就足以使他大发雷霆,可同样的事情若发生在自己得到上司嘉奖的那时,他的态度可能会是柔声地对孩子说:“不要紧,别怕。”

有些44岁“功成名就”的男人也会沮丧。例如事业成功的男人,当他的妻子决心读书或工作时,如果他们自己不善于处理家务,面对乱七八糟的家,往往会出现强烈的沮丧感。

40岁以上的男人中有60%以上会出现性欲减退。长期焦虑、紧张,环境污染、日用化学品的伤害,辐射、高温等都将男性迟发性性腺低下的发生年龄大大提前,表现为乏力、睡眠障碍、潮热多汗、心慌、记忆力减退、情绪低落、性欲减退等。

44岁: 男人的健康“拐点”



夫妻生活不能忽视,性功能与人体肌肉一样用进废退,越用越好;但肌肉萎缩后可以通过锻炼恢复,而性功能一旦失去就难以恢复了。因此,40岁以上的男人要主动维护自己的性功能。专家认为,生殖健康不仅仅是鱼水之欢,更重要的还是全身健康。每周性爱次数不少于2次,也可以依自身身体状况确定次数。

44岁男人保健操

针对当前44岁男性比较常见的肥胖、颈椎病、困倦等亚健康症状,健康教育专家赵之心特意推荐了一套健康操:

一、左右开弓操

双脚水平与肩同宽,双臂伸直过头,做拉弓状。两臂徐徐下拉至胸前,一只手臂在体外侧伸直,食指朝天,手掌向外,呈拉弓状,另一只手放在体前呈拉弓弦状,弓从头上拉开。

整个动作过程中头随手动,上肢动作要用力,使整个上肢,包括胸部、后背都有紧绷的感觉,下肢的马步动作,可依据自身情况选择直立下肢或微微屈腿。一般控制在左右各20次~50次。

通过此练习可有效地消耗体内脂肪,增加肌肉,控制体内肌脂比例。

二、旱地划船操

身体挺直,双脚开立。并由髋处上体前倾,塌腰挺胸,抬头向前看,双手前举(如抓住划船的双桨)。双手从前位向后拉(如划船桨动作),此时后背肌肉用力夹紧,做50次左右。上身前倾,双手由前向后运动。

每天白天或晚上做一次。对颈椎、胸椎、背部肌肉是一种综合锻炼,可缓解颈、背部许多问题,可有效地缓解和根除伏案工作者的背部疼痛问题。

三、马步冲拳操

两脚开立与肩同宽,大腿尽量与地面平行做马步深蹲,双手放于体侧,拳心朝上,冲拳时可以是掌式,也可以是拳式。

做此动作时,要注意扎实马步,用身体发力带拳而出,可以夹带吼声,出拳出到七分为好。视自身情况,左右各做30次~100次。

马步冲拳可以通经活络,使血液流畅,同时消除倦意;在冲拳时的大吼则可以使人热血沸腾,心情开朗对缓解心理压力大有帮助。

保健

提前“实习”一下老年生活

44岁的男性,可以提前过一段老年人的生活,因为老年人退休以后,少了中年时期的身心压力,饮食起居都非常规律,这也是一种比较健康的生活方式。

应酬最好在中午

专家建议,如果有推不掉的应酬,最好安排在中午解决,这样便于经过下午的消化,减少脂肪在体内堆积,减少肥胖发生的几率。如果必须安排在晚上,在没有喝醉酒的情况下,路程在1小时以内的,尽量选择步行回家,这样不仅做到了有氧运动,同时也加速了食物的消化。

不要打破睡眠规律

男人到了44岁,便不再如年轻时那样精力旺盛,而工作的压力往往可能是年轻时的好几倍,所以在安排每天的计划时,不要把24小时都安排得满满当当,一定至少留出8小时的睡眠时间,坚持每晚11时前睡觉,早晨7时起床,除非万不得已偶尔熬夜,尽量不要打破睡眠规律。

强迫自己动起来

每天运动1小时,这是老年人的健身标准,其实同样适用于44岁的中年男人。考虑此类男人的实际需要,最健康的运动方式就是走路。

1小时步行能回家的人,最好每天下班后走着回家,如果距离更远,可以先乘车,提前几站下车步行回家。当然分开步行更好,可以早晨步行20分钟,午间步行20分钟,晚上步行20分钟。

对于那些时间特别紧的男性,可以有意识地强迫自己动起来,比如把办公室的电话机放在离自己座位5米远的地方,每次接电话,自己都会被逼起身;另外就是多喝水,增加小便次数,一方面有利于新陈代谢,另一方面也能迫使自己动起来。

(戴志悦)



患了过敏性鼻炎怎么办?

过敏性鼻炎虽然没有致命危险,但它严重干扰患者的生活,影响工作、学习,如延误治疗或治疗不当,可诱发鼻窦炎、中耳炎、鼻息肉、哮喘等。

目前,治疗过敏性鼻炎一般从三方面入手:药物治疗、物理治疗、调整免疫治疗,快速修复鼻腔黏膜使之产生“防护墙”。患者如果早诊断、早治疗,是完全可以康复的。

垂询电话:

3976644 3322774

小天使拉丁舞蹈学校热招

小天使拉丁舞蹈学校春季招生:拉丁舞小班每周六、日全天上课;成人拉丁瘦身形体班,每周一、三、四晚7:00~8:30上课。随到随学。

电话:2175859 13503920960(新区)

2123686 13939238198(老区)

福田幼儿园免费试园开始了!

另招大客车司机(全职或兼职)、优秀幼儿教师、英语教师、管理人员、厨师等。

咨询电话:2960333 13849212506

哪些因素可导致运动减肥无效

市传染病医院 赵明志(副主任医师)

不少肥胖性脂肪肝患者曾尝试过运动减肥,但常以失败而告终。这可能与下列几种因素有关。

1.选择了不适当的运动项目

肥胖人运动犹如体重正常者在负重的情况下运动。这样,首先是膝关节和踝关节负担过重。起初如选择跑步、上下楼梯、爬山之类带有冲击力的运动,关节往往难以承受过大的冲击力而损伤,被迫停止运动。有研究表明,穿弹性好的鞋进行远距离散步,或者骑自行车和游泳等运动是减肥者开始运动时适宜的运动形式。

2.“三天打鱼两天晒网”

运动减肥的目的在于提高新陈代谢,消耗过多的脂肪。运动时大量消耗能量,即刻减肥效果最强。停止运动后,旺盛的机体代谢至多再持续一天。如果每周运动次数太少,或长期停止运动后,可因食欲增加而过量饮食,使原有的减肥效果被抵消,甚至前功尽弃。因此,减肥运动要每周有一定频率,一般每周不少于4次,每次活动时间不少于30分钟,并需持之以恒。

3.没有与饮食控制相结合

减肥运动期间,机体代谢十分活跃,食量大增。如果以为运动时消耗多,就可以不节制饮食,那也难以获得良好减肥效果。周末休息在家一定要安排适量活动,且不能因改善饮食而过多增加营养。

市传染病医院
健康之窗