

男性健康

40岁男士如何健康生活

过了40岁,你已经注意到自己的一些变化,也许这些变化比较小:你在周末打了一场比赛,结果到周二你仍然感到肌肉酸痛。也许这些变化比较明显:牙齿变稀,肚子变大,眼睛眯得更小,也听不太清楚了,运动一会儿就气喘吁吁,性生活也力不从心了。

但是,这并不意味着你一定会变老。关键看你如何对待自己的身体,武装一下牙齿,培养一下心情,检修一下性生活……你会发现男人四十以后可以更新颖。

让背部休息

大部分男性背痛的首发年龄是30~45岁,这个年龄段是背部关节炎及自然退变的开始,而肌肉损伤也是导致背痛的最常见原因。好在背痛常常不用通过药物或手术就能缓解,关键是要利用一些方法来预防背痛。

人在坐着时后背的压力要大于站立时,因此,如果你必须长时间坐在桌前或者乘坐飞机、火车,那就要经常改变一下姿势,每小时



起立一次,四处走走,让背部得以喘息。

尽量少弯腰

不要弯腰来捡东西,这会使背部紧张,加大受伤的风险。如果要做一些需要弯腰的工作,不如使用长柄的工具,或把工作放在高一点的台子上来操作。

多用腿部

在提举物体时,不管它多重,都应该采用这样的安全姿势:弯曲膝部,保持后背直立,运用腿部的力量来拿起东西。因为,腿部力量远大于背部力量,多运用腿部能避免背部受伤。另外,如果不知道物体有多重,那就先试着推一下。如果太重,不要逞强,叫人帮忙吧。

宽松着衣

下身穿得过于紧会妨碍你平时,尤其是抬东西时弯膝或其他一些动作,所以有弯腰动作或要搬运东西时,一定要宽松

变换姿势防静脉曲张

男人们常常忽视静脉曲张的症状,多数是由于浓密的眉毛掩盖了静脉曲张。但是,10%~15%男性的小腿会在40岁后出现不同程度的静脉曲张却是不争的事实。因此,要通过各种努力来预防它们的发生。

工作时不要连续坐上两三个小时,应经常站起来走一走。一天5小时或更长都处于坐或站姿势的人,静脉曲张的发生率较高。

减肥

如果你很胖,那么一个循序渐进、有益健康的减肥措施将是十分必要的。

食用富含纤维的食物

你的食物中应该含有大量的纤维素,保持肠胃健康、大便通畅,可以防止便秘引起的精神紧张。

别吸烟

吸烟会增加罹患在静脉曲张疾病的危险性,这些疾病有可能进一步发展成静脉曲张。

李文

老年保健

腰痛,一定要规范治疗

据骨科专家分析,人体在前倾20度坐位时,其腰间盘的压力最大,所以“坐族”人群的腰椎极易发生病变。目前,人们在治疗腰痛病的过程中,还存在几个误区:

误区一:以“补”代治。有些慢性腰肌劳损患者到医院去拍腰椎片子后,发现“骨头”没有问题便放弃治疗,按照民间的方法开始花大价钱“补腰”、“补肾”,自然是毫无效果,反而使病情继续发展。

误区二:盲目相信按摩师。腰痛时,不少人习惯借助按摩来舒缓疼痛。在经过正规培训的专业按摩师的治疗

下,按摩确实能对缓解腰痛有所帮助,但并不能除根治本,尤其是对那些腰痛反复发作的病人,而且腰部和颈部一样不能轻易按摩,不适当的按摩手法可能加重病情,甚至造成事故。

误区三:初见效果,马上停药。有人用了一段时间药,自觉症状基本控制住后,就随即停药。其实,这时病灶处的炎症只是控制了一部分,尚不稳定,用药疗程不充分,容易造成病症反复。

因此,对付腰腿痛,规范治疗很重要。

常虹

果醋泡脚很解乏



的作用,用它泡脚,能有效帮助人们改善睡眠。但女性在月经期间不适合用果醋泡脚,因为果醋具有活血作用,泡脚后,会加大月经量。

热天用果醋泡脚时,最好用温水来调和,一般2000毫升的温水,加入一小勺(约10~20毫升)左右的果醋即可。

泡脚时,不妨用双手搓揉一下小腿肌肉,或捏一捏脚趾等,这样效果更好。

除果醋外,温水中加入食醋、白酒、丹参、红花、桃仁等来泡脚,同样可以起到消乏解暑、活血通经的作用。此外,做饭时剩下的萝卜汤也不要倒,用它来泡脚,也是一种不错的足疗方法。

尤文颖

美容护肤

减眼袋,用维E胶囊

很多女性望“镜”兴叹:“要是没有眼袋该多好。”其实,眼袋是不能彻底消除的,但能通过有效的方法,如涂抹维生素E胶囊来延缓它的出现。



维生素E含抗氧化剂,能清除皮肤里的自由基,起到抗氧化的作用。维生素E本身不溶于水,所以不能用片剂,只能用胶囊,将其挤出,轻轻涂抹于眼部周围。但如果过度使用,会造成脂肪堆积,产生脂肪粒。因此,建议隔一天或两天用一次。如果觉得胶囊过于黏稠导致眼部不适,不妨一周用一次。

此外,眼袋的造成,遗传因素占了大部分,因此,有家族遗传眼袋的人,最好在二十八岁就开始做眼部按摩:每天洗脸后,涂抹护肤霜,从下眼睑内层推向太阳穴,可促使血液流通,营养的供给也更通畅,这样脂肪就不容易堆积在眼部了。

因此,眼袋的造成,遗传因素占了大部分,因此,有家族遗传眼袋的人,最好在二十八岁就开始做眼部按摩:每天洗脸后,涂抹护肤霜,从下眼睑内层推向太阳穴,可促使血液流通,营养的供给也更通畅,这样脂肪就不容易堆积在眼部了。

因此,眼袋的造成,遗传因素占了大部分,因此,有家族遗传眼袋的人,最好在二十八岁就开始做眼部按摩:每天洗脸后,涂抹护肤霜,从下眼睑内层推向太阳穴,可促使血液流通,营养的供给也更通畅,这样脂肪就不容易堆积在眼部了。

阎世翔

心理诊所

俱乐部交友更轻松

中国人自古以来就有珍视友谊的传统。近来,随着车友会、旅友会之类的俱乐部不断涌现,年轻人又找到了交友的新途径,并且踊跃参与。为什么时下这些俱乐部会受到年轻人的青睐呢?

首先,因个人兴趣加入某个俱乐部,能够体现自我的价值。暂时离开熟悉的小圈子,和一些志同道合的陌生人组成新团体,会给你带来不同的体验。我们会感到自己的价值在某个领域得到了体现,同时也清楚地看到了自身的优势,能极大地增强自信心。

其次,俱乐部可以帮助我们宣泄情绪。我们不能经常把兴趣充分表现出来,这让我们感到压抑。所以,人们就喜欢和有共同兴趣的人在一起,宣泄一下情绪。俱乐部正可以满足这种需要。

再次,在这类小圈子中,我们可以获得安全感。每个人都是独立的个体,在心灵深处都有一个专属于自己的角落。但亲密的朋友可以通过判断你的言行,窥得你的隐私,这就给我们带来了不安全感。可是,和陌生人结成的小圈子是松散的,而且大家的话题一般都不涉及隐私,甚至对彼此的生活也一无所知,这样就无须担心隐私被泄漏出去。

最后,加入俱乐部满足了人们获得归属感的需要。美国心理学家马斯洛曾提出“需求层次理论”,基本温饱得到满足后,人们自然就想和外界产生联系。现今大多数人衣食无忧,这使人们作为“社会性动物”的一面被激发出来,我们意识到一旦脱离别人,自己就会迷失方向。无论车友会,还是社区交友,参加者都代表着不同的阶层和身份。一个人参与,就会有一群人在从众心理的作用下跟着加入。这种从众心理不一定是盲目跟风,也不一定是屈从于某种压力,而是因为人们内心深处都想找到属于自己的群体,找到归属感,并且更好地融入社会中。

丛中

专家提醒

扁桃体,老发炎应手术

切口越来越小,睡梦之中就能完成

几乎每个人在其一生的不同时期都面临过扁桃体的威胁。在大多数人看来,得了扁桃体炎,最好的方法似乎就是手术。真的是这样吗?

扁桃体位于呼吸道和消化道的入口,作为一种淋巴组织,可以防止细菌、病毒进入上呼吸道和消化道。因此,也被称为人体的“门户”。

当人体抵抗力下降,或发生细菌、病毒感染时,扁桃体就可能有所反应,会发炎、肿大并引起疼痛。根据扁桃体炎发作的缓急不同,扁桃体炎又分为急性和慢性两种。前者起病急,高热、疼痛等症状较重,但可以较快好转;后者症状虽较轻,但持续时间较长。

通常,扁桃体炎在春、秋季较常见。因为此时细菌、病毒较活跃,也较容易随风传播;而换季时,人也更易着凉,导致抵抗力下降。



因此治疗时,就得注意权衡利弊。如果患者每次感冒时,扁桃体都会发炎,或是继发性心肌炎、肾炎等疾病的风险较大,或呼吸道受堵塞的情况较严重以致缺氧,医生就会建议切除扁桃体;如果患者情况并不严重,只是偶尔发作一次,通过药物消炎治疗就可以了。此外,已经患肾炎的患者,如果扁桃体经常发炎,也会建议他们切除扁桃体,以免肾炎恶化。

至于手术的最佳时机,则要等到炎症基本消除后为好;而对于已化脓的患者,则更是要等到病症被基本控制住后才能做,否则手术很可能失败。

王军

健身有道

每天1分钟瘦腿秘籍

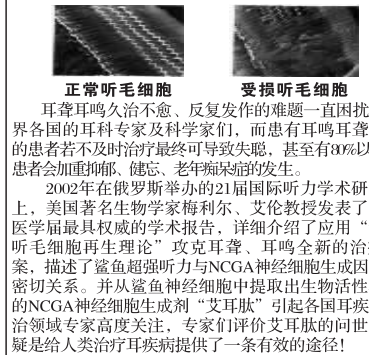
肌肉型女性最烦恼的就是腿上的硬肉,感觉没有脂肪型的好减,下面这些窍门也许会给你一些启示。

找个桌子(能搁腿即可),抬起一条腿放在桌子上,两条腿要成90度角。腿不要用力,轻轻拍打大腿内侧,如有软绵绵的震动现象,

那么你需要做以下的运动了。两手各拿一瓶矿泉水,手臂自然下垂,两条腿要自然的并拢,不要有八字脚,挺胸,上身挺直,慢慢地将左脚向前跨出一大步,把重心移到左脚上,弯曲左膝,蹲下。右脚跟不能着地。慢慢注意呼吸,然后收回左脚。站好,右脚重复刚才的动作。左右各做20个左右。

这样简单的运动可以在午休时分,任意一个清静的角落就能实施。晚上临睡前,也要做20个,每次只需1分钟。贴心督促:切记,一定要坚持,坚持一段时间,才能看到效果。

美国研究出对抗耳聋、耳鸣基因产品



美国NCGA艾耳肤 适用人群: 耳鸣、中耳炎、听力下降、老年性耳聋、神经性耳聋、突发性耳聋、中毒性耳聋、噪声性耳聋及美尼尔综合症。

买三赠一 无效退款 (即买三盒一个疗程赠送试用装一支) 凭身份证领取用装无效的其他在没有打开包装不影响销售的情况下全额退款。

邵氏无痛疗法治疗

颈肩腰腿痛疾病

郑州市颈肩腰腿痛医院是全国第一所规模大、设备先进、专业技术力量雄厚的采用中西医结合、非手术治疗颈肩腰腿痛病的非营利性专科医院。开设有颈椎病科、关节病科、腰腿痛病科及亚健康治疗中心,主要采用手法、牵引、中医系列治疗和中药内服、外用等治疗方法,具有痛苦小、疗效好、疗程短、费用低的特点。



日间门诊: 8:00~12:00, 15:00~18:00
午间门诊: 12:00~15:00
夜间门诊: 18:00~23:00

乘车路线:

1. 乘 202、212、40 路车庆丰街站(庆丰街与政通路交叉口)下车即到;
2. 乘 603、81、T3、55、219、318、36、46 路车到京广路航海北街站(京广路与政通路交叉口)下车,向西 300 米即到;
3. 乘 57 路小李庄站下

4. 乘 210 路灯城下车,向南 150 米。
联系电话: 0371-68720566, 65250099