

这八个部位 男人要护好

男人往往是强壮和力量的象征,但英国癌症研究中心的研究数据表明,男人患癌的几率比女人高60%,一旦患癌,死亡率更高。多国人口寿命统计数据也显示,男人平均寿命比女人短5~8年。究其原因,压力和不良习惯是导致男性身体部件提前“报废”的罪魁祸首。

肺:最易失守的防线

肺是男人最易失守的一道防线,肺癌已成为我国男性癌症的第一死因。

失守的原因在于难以抵御吸烟的诱惑,吸烟是诱发肺癌的关键因素之一。统计表明,在10个死于肺癌的患者中,有9个是烟民。此外,大气污染、室内污染、过度劳累等也与肺癌息息相关。

吸烟百害而无一利,男性朋友要尽早戒烟,45岁以上有吸烟史的人,最好每年做次体检,筛查肺癌。

生活中遇到雾霾天,最好减少户外活动,出行时戴上口罩。此外,梨、枇杷、苹果、草莓等能润肺养肺,可适当多吃。

肝脏:告别两类病态肝

肝脏有两个广为人知的“外号”——酒精肝和脂肪肝,而男性正是两类病态肝脏的高发群体,肝癌风险比女性更大。

一般情况下,肝癌患者中男性人数是女性的7~10倍。除肝炎外,酗酒、工作劳累、精神紧张、经常熬夜等都是诱发肝癌的主因。男性朋友想要预防肝癌,除接种肝炎疫苗外,必须纠正上述不良习惯。

另外,40岁后的男性每年都要定期体检,有5年以上肝炎病史且有5~8年以上酗酒史的人,更应密切关注肝脏健康,最好做到3~6个月查体1次。
西兰花、小白

菜、高丽菜等十字花科蔬菜含有硫化物,具有解毒功能,利于保护肝脏。

腰:减掉“将军肚”

近年来,我国男性因腰部疾病就医的比率日益增加,最多见的是腰椎间盘突出、腰肌劳损,腰椎退行性改变等。男性承担着更多的体力劳动,发生腰肌劳损等疾病的几率明显高于女性;再加上男人比较喜欢对抗性强、运动量大的运动或冒险,由此导致的腰部外伤也很常见。此外,长时间伏案工作或开车,也易导致肌肉韧带疲劳,加速椎间盘衰老。

男性想要护腰,除了避免超负荷体力劳动、适当锻炼腰部肌肉外,还要控制体重,减掉“将军肚”也益于护腰。中医认为“腰为肾之府”,适当多吃一些黑米、黑豆、黑芝麻、黑枣、核桃等“五黑”食物,可以补益肾脏,还要注意保暖,节制房事。

胃:戒烟限酒,规律生活

多数中年男性都在不同程度上患有胃病,如胃息肉、胃溃疡、慢性萎缩性胃炎等疾病,如果任由其发展,可能演变成胃癌。男性胃癌的发病率是女性的1.5~2.5倍,其死亡率仅次于肺癌。胃病之所以青睐男性,与男性烟酒过度、狼吞虎咽、饥一顿饱一顿、生活无规律等有一定关系。

5个细节养好胃:规律饮食,早吃饱、午吃好、晚吃少;拒绝高盐饮食、腌制食品;细嚼慢咽,别吃烫食,少吃生冷;胃肠是人体的“第二个大脑”,学会知足常乐;每晚11点前睡觉。

肠道:直肠指检发现苗头

数据显示,结肠直肠癌已成为男性发病率排名第二的常见癌症,且呈现年轻化趋势。专家介绍,动物脂肪摄入过多、膳食纤维明显缺乏、久坐少动、不按时排便等是诱发肠癌的主因。

从预防角度讲,生活上要“少吃多动”,即少吃油炸、煎烤、腌制食品,适量增加运动量,促进肠道蠕动,养成定时排便的习惯,还应多吃粗粮、果蔬等富含纤维素的食物。我国直肠癌患者中,70%以上为低位直肠癌,通过直肠指检就能早期发现。男性朋友在体检时切勿因不好意思或感觉不适而放弃这项检查。

口腔:牢记“三三制”

临床数据表明,口腔癌好发于青壮年男性。抽烟、喝酒对口腔黏膜的刺激,不注意口腔卫生等,都可能诱发口腔癌。

日常生活中保护口腔健康,

要牢记“三三制”,即每天早中晚刷牙3次,每次3分钟。即使中午不方便做到,也要用淡盐水漱口。专家提醒,频繁出现口腔溃疡且持续2周不好的朋友,更要注意排查口腔癌。

心脏:戒掉“伤心”因素

尽管男女都是心脑血管高发人群,但总体上看,男性冠心病患病率仍高于女性。

国外有研究发现,2/3的男性冠心病患者以急性心梗或猝死为表现,而女性则半数以上表现为心绞痛。

两大因素最伤男人“心”:

不良饮食习惯如吸烟、饮酒、顿顿离不开肉;承受的压力过大,房子、车子、孩子压得他们喘不上气来,但往往“男人有泪不轻弹”,难以有效排解。

男人要向爱健康的女人学习均衡饮食,多吃蔬果,保持身材。还要培养爱好,学会倾诉,以便排解抑郁、焦虑等不良情绪和压力。

前列腺:憋尿是大忌

小小的前列腺是男人的“多事之地”。资料表明,约50%的男性会在一生中某个时期受到前列腺炎的干扰。近年来,我国男性的前列腺癌发病呈高发趋势。脂肪摄入超标、久坐不动、经常憋尿、不注意私处卫生等都是诱因。

多喝水是保护前列腺最好的方法,每天建议喝2~2.5升,不憋尿、饮食清淡、心情愉快、适度性生活、勤换内裤。

此外,西红柿、葡萄柚等红色果蔬富含丰富的番茄红素,可降低前列腺癌风险。

(李迪)