

男人的生理性弱點你有幾個

前列腺的緊張;保持局部清潔,避免前列腺感染;減少局部摩擦,別老是長時間坐着或騎自行車;還得調節好飲食,多吃魚和素食,禁止酗酒,少吃辣椒、生薑等刺激性食物。

好沉默不喜歡主動與人交談

太太:我是個善於交際的人,常會邀請朋友來家中。可客人一來,丈夫不是躲到書房,就是問一句答一句,顯得很不熱情。

分析:反應靈敏度和語言表達能力都不是男性的強項,沉默寡言或許是他們“護短”的一種方式。

除非他們對要交談的主題有足夠的認識,或對交談的事物特別感興趣。

提示:其實,男性還是喜歡表現自己的。可以在談話中注意一些技巧,譬如多問他感興趣的話題,就會逐漸激發他滔滔不覺起來。而對於一些你倆之間的小秘密,則應營造小聲說話的環境,不要輕易大聲說出來。

男性公民對疾病很有點不以為然的味道,患了小毛病經常置之不理,以為它自己會好起來,結果時常出現小病變成大病的情況。因此,現代男子在衛生保健上應多聽從醫生們的忠告。

提示:儘量規範丈夫的飲食,在做飯時要營養搭配,葷素均衡,別任由他胡吃海塞。如果他晚上有應酬,很晚回家,你可以煮些滋補清湯,或者是準備好容易消化的清粥,這樣不僅有利於解酒,也有利於保護他的胃腸功能。

“秘密關口”常會出問題

太太:近來老公上廁所排尿的間隔時間很短,有時甚至不到半個小時;尤其是晚上也要起夜多次。

提示:出現明顯症狀,應及時去醫院泌尿科診治。其次是讓丈夫多喝水,以稀釋尿液濃度,減輕對前列腺的刺激;多洗溫水澡,能舒緩肌肉和



解丈夫的這一特點,主動安排就餐,或在兩餐中不妨添加一道點心。

消化系統常常會發生故障

太太:老公是早起拼命,晚上加班應酬的“賊忙”一族。為了應酬,常常會飲酒無度。

分析:吃大魚大肉容易誘發直腸癌等多種疾病;而肝臟每天最多只能分解、轉化60-80克酒精,超過限量就會出現肝損壞;暴飲暴食會使胃病頻發。據有關調查顯示:不健康的飲食習慣,使男性的肝病發病率要高於女性4倍;直腸癌發病率也明顯高於女性;而胃病發病率比女性平均要高出6.2倍。

患高血壓後更易導致心臟病
太太:太可怕了,為什麼發生心臟猝死的多半是男性呢?

分析:男性在社會競爭中,承受的壓力更大;不少男性飲食上還特別偏愛動物脂肪類食物,並有吸煙或酗酒的不良習慣,這一切都會使心臟功能遭到危害。據臨床統計,男性患心肌梗塞而入院治療的是女性的7-10倍。

提示:關注和調整丈夫的飲食習慣,經常為他補充蘋果等富含維生素B的新鮮果蔬;幫助他戒去煙酒;經常與他一起散步聽音樂,以緩解工作對他造成的壓力;提醒他注意休息,定時服用降壓藥。

體內“儲能”功能低於女性

太太:假日里,家人一塊外出旅行。就餐時間快到期時,總是丈夫先想到要用餐。

分析:食物在男性體內會更快進入胃部,而吸收常不夠充分。其次,男性唾液成分比較穩定,不像女性會隨生理周期的變化而有所變化;再次,對產生飢餓和體內脂肪儲存有重要影響的激素——利普丁,在男性體內的存在也只有女性的1/3。所以,男性身體內的脂肪比率要低於女性。

提示:生活中,尤其是外出旅遊時,要充分瞭

飲食過燙易誘發食道癌

趁熱吃“燙”出疾病

越來越多的研究顯示,飲食過熱與食道癌等多種消化道疾病息息相關。中國新疆哈薩克族居住地區喜歡飲用熱奶茶,一日數遍;東南沿海潮汕地區喝“工夫茶”,也是趁熱飲用,移居到新加坡的福建人後裔仍有喝熱飲的習慣,其食管癌的發病率高于不喝熱飲的廣東人;太行山區的大碗熱粥也是趁熱才吃……這些地區都是中國著名的食管癌高發區。更有調查顯示,61.2%的廈門人喜歡喝鐵觀音、普洱茶等,而他們中的絕大部分均認為用溫度較高的熱水、茶的口感、香味較好。

最新研究發現,喜歡喝70度以上熱飲者,罹患食道癌的機率比喝溫飲者高8倍,熱飲傷害喉嚨組織,現在也被視為是食道癌的危險因子之一。即使是喝65度到69度熱飲,罹患食道癌的機率也比喝溫飲者高出1倍,意即不論熱茶、咖啡,還是湯品,最好別再趁熱喝。

最新一期的英國醫學期刊的研究發現,在伊朗,專家發現一個全球食管癌罹患率最高的地方,深入調查後發現,很可能是當地人每天必須喝1公升的熱紅茶有關。

這是因為人的食道壁是由黏膜組成的,非常嬌嫩,只能耐受50°C-60°C的食物,超過這個溫度,食道的黏膜就會被燙傷。如果經常吃燙的食物,會對口腔、食管、胃內黏膜造成損害,黏膜損傷尚未修復又受到燙傷,可形成淺表潰瘍,導致慢性口腔黏膜炎、口腔黏膜白斑、食管炎、萎縮性胃炎等病症。反復地燙傷、修復,就會引起黏膜質的變化,甚至會發生癌變。

“趁熱”之熱應以不燙為度

專家認為:“在消化道內,食物的消化過程適宜在接近體溫的溫度下進行。最合適的食物溫度是“不涼也不熱”。



同樣,人們在飲水時也應該講究溫度。日常最好飲用溫水,過燙的水不僅會損傷牙齒的珐琅質,還會強烈刺激咽喉、消化道和胃黏膜。

一個34歲的成功女創業者,年輕、漂亮,有一個深愛她的丈夫,有一個非常可愛的兒子。可謂是家庭溫馨和諧,事業順利有成。然而就是這樣一個事業蒸蒸日上,生活甜甜美美的生命之花,卻因為胃癌而過早凋謝了。人們在深深為她惋惜的同時,也引發了深深得思考——事業與健康。

她就是美食界才女、知名雜誌編輯部主任、資深美食編輯、美食家——原曉娟。

2006年7月7日,奔波於美食之路的原曉娟被醫院確診為胃癌三期,這個無情的診斷對溫馨的家庭無疑晴天霹靂,對如日中天的事業更是一個急剎車!

一個美食家,吃遍天下美食,可萬萬沒想到自己竟然身患胃癌。醫生為了確定病因,問她可有家族癌症史?她翻遍三代也沒有在家族內找到一個身患癌症的。在她與醫生的交談中,她找到了自己身患癌症的原因——她的生活和工作方式。曾經幸福而溫馨的家庭,卻因為“突如其來”的疾病而變得支離破碎!

原曉娟曾自豪地把自己的胃叫做“鐵胃”。然而,這看似堅強的“鐵胃”裏卻埋藏著很多可怕的隱患:首先,這個美食裏少不了煎炒烹炸,這些經過長時間烹調的食物裏含有很多的致癌物質,而這個宴通常又會持續三四個小時,這麼長的時間,這麼多的食物滯留在胃裏,會有更多的致癌物侵害胃黏膜。

而更重要的是,娟子是一邊吃,一邊在思考這個美食文章怎麼寫,這其實對於胃來說是非常危險的,因為我們的大腦重量大約占人體的四分之一,但是它的耗氧量卻幾乎是身體的四分之一。那麼邊吃邊動腦子就會使血液更多地流向大腦,那長期如此的話,胃就會出現供血不足,這樣是很傷胃的。所以俗話說“食不言,寢

粗糧更要只吃八分飽

隨著人們養生保健意識的提高,精米精面已不再是優質生活的象徵,粗糧逐漸成為日常主食的重要組成部分。粗糧雖然營養豐富,但也不能多吃,以七八分飽最為適宜。

粗糧中含有大量纖維素、B族維生素,可以抑制膽固醇的吸收,減少高血脂,促進腸蠕動,預防便秘。但是,過多攝入粗糧會使胃腸道“不堪重負”。吃太多粗糧意味著一次性攝入大量不溶性膳食纖維,容易加重胃排空延遲,可能造成腹脹、消化不良等問題。特別是兒童和老人等腸



功能較弱者,在進食大量粗糧後,會出現上腹不適、肚脹、食慾降低等症狀。一些

患消化系統疾病的人群,在進食大量粗糧後甚至會出現潰瘍出血。除此之外,過量食用粗糧還會影響人體對蛋白質、無機鹽以及某些微量元素的吸收。所以,粗糧吃到七八分飽最適宜,並且不能頓頓都吃。

粗糧中紅薯最易引起腹脹,適當延長紅薯煮熟時間可以緩解。在加熱過程中,紅薯中的大部分氧化酶會被破壞掉,能減少氣體的產生,進食者就不容易發生脹氣、反酸等症狀。

另外,吃粗糧應該多喝水,粗糧中的纖維素需要充足的水分做後盾,才能保障腸道的正常工作。吃粗糧時,可以喝些白開水或稀粥,這樣更有助於消化及排泄。(付金如)

孩子們缺鈣,應該如何補鈣?媽媽們知道嗎?冬季是孩子缺鈣的高發季節,相關數據表明,寒冷的冬季是小兒佝僂病的高發時節,每天去醫院就診的兒童,至少一半以上都有不同程度的缺鈣現象。

好媽媽們都比較關注孩子在春天這個“長個兒”季節的營養補充,卻殊不知日照時間短、寒風凜冽的冬季更易造成鈣質的缺失,使孩子因缺鈣而出現身體的不適。

冬季要補鈣,春季成長快

那麼,關於一直被忽視的冬季補鈣,您瞭解多少呢?

冬季,孩子缺鈣的高發季節,補鈣很重要。到了冬季,隨著氣溫的下降,日照時間的縮短,孩子們的戶外活動時間也明顯減少。媽媽們總是把孩子裹得嚴嚴實實,由於擔心生病而減少了他們大量的戶外活動時間。孩子與陽光接觸少了,體內維生素D的自身合成會明顯減少,極易造成鈣質的吸收不足,加之冬季氣溫降低使機體對鈣的利用率也明顯降低,就更容易引起缺鈣。缺失的鈣質如果不能得到及時

的補充,會嚴重影響孩子的骨骼發育和成長,甚至會導致小兒佝僂病的發生。

有些媽媽認為春天才是孩子成長的關鍵季節,冬季缺鈣無所謂,等到春天孩子長身體時多補一些就可以了。這種想法是大錯特錯的。孩子的成長是一個環環相扣的循環鏈,以冬季為例,秋收冬藏是人體對自然環境的適應,冬季是孩子蓄勢積攢養料,為來年春季快速健康成長打基礎的必需階

合理補充鈣質,助力孩子健康成長

冬季,給孩子進行科學有效的鈣質補充呢?專家告訴好媽媽們補鈣的三個小貼士:

- 1)曬太陽增加維生素D。在晴好的天氣里,多帶孩子到戶外曬曬太陽,每天0.5—1小時即可。曬太陽時,儘量多露出皮膚,增加維

生素D的合成,促進鈣的吸收。

2)膳食補鈣。膳食補鈣是最常規的方法,平時多給孩子吃含鈣量較多的食物,如:奶類製品、動物肝臟、雞蛋、魚類及豆類食品等,幫助孩子補充一些身體成長所需的鈣質。

3)選擇合適的補鈣劑。

為了不讓孩子在冬季缺鈣而嚴重影響了健康成長,聰明的好媽媽們一



定要給孩子及時補充充足的鈣質,讓孩子過一個溫暖又健康的冬天。

貧窮和富有就是一場病的距離

不語”,其實是有科學道理的。

第三就是,飽餐以後的第二天,娟子又會吃很少很少的東西,她以為這樣胃就能夠得到休息,其實恰恰相反,我們的胃消化的時候要分泌胃酸,胃酸分泌是定時的,胃空的時候,會照樣分泌胃酸,這就會對胃本身造成傷害,胃得不到休息就不能夠自我修復,這不符合保胃養胃的黃金法則那就是“飲食有節”。

擁有“鐵胃”的人們,因為胃從來都不鬧毛病,就往往會更加忽視自己利用胃的方法,所以健康隱患就更大。據一項統計資料顯示,在胃癌患者當中飲食不規律,特別是晚餐不規律的人占到了38%,其中相當多都是像娟子這樣的“鐵胃女士”;“鐵胃先生”。而經過了幾年超負荷運轉後,2006年,原曉娟的“鐵胃”出現了不適的症狀。

躺在病床上的原曉娟在用自己的心體會著生命與健康的意義!

昔日曾經是美食界叱咤風雲的原曉娟不得不面對現實,從7月13日起,她開始在新浪的自己的花花世界博客寫“病床日記”專輯,通過她的博客來記錄自己與病魔鬥爭的心理經歷。

2006年11月的“2006國際博客大獎賽”的



結果在德國揭曉,她記錄病中生活的博客“花花世界”獲得“最佳中文博客”,原曉娟獲得得獎的消息後在博客中表示,“能否得獎對我變得不再重要,重要的是我能夠活著,能夠繼續寫下去,重要的是大家能夠繼續分享我的快樂!”在病魔面前,她有痛苦和不安,但是自信、熱情和快樂讓她展現了一個女人面對死亡的樂觀與堅強。

一個無論何時都活色生香的女人,也像她在博客中寫的:“我本來想停下Blog,但每天來看大家的留言,我改變了決定。我想在身體容許的情況下,寫下我的‘病床日記’,包括我的眼淚、我的不眠、我的痛苦、我的反思、我對生的渴望。”

她的願望是美好的,實在的,卻依然阻擋不住她體內無情的癌細胞快速擴展的步伐。

她本想留下自己一點點兒的胃,可現實情況卻沒有滿足她的願望。因為癌細胞繁殖很快,許多淋巴結感染,最終醫生把她的胃全部切除,用她的腸子代做了一個“胃”。這樣一個美食家,卻必須像嬰兒一樣再開始學著吃飯,讓自己的新“胃”適應。她戲稱自己是一個“無畏(胃)美食家”。

曾經自稱“鐵胃”的原曉娟只有到現在才能真正地靜靜地躺在這裏體會本該屬於生命的綠色!

在2007年春節前的復查中,一切都顯示她的胃腸正朝著良好的方向發展。但意想不到的癌細胞再次捲土重來,而且比第一次還要猛烈。她的身體越來越虛弱,而且腹部劇烈疼痛。

用她丈夫的話說:她看起來越來越像個病人。當她進行第二次手術的時候,醫生看到的是腸子上、卵巢上滿是癌細胞腫塊,也可以說,癌細胞充滿了她的整個腹腔。手術結束後,她抱著她的丈夫不停地哭泣,這哭泣中包含著多少心酸,多少無奈,多少惆悵,多少幽怨,多少後悔……

她的丈夫兩眼含淚地說:失去了她,事業、財富都已經變得沒有了意義。她意味深長地說:在現代快節奏、大壓力的生活中,有多少人忘記了自己最大的財富——健康和生命,希望我的例子能給大家以警醒!

醫生用了最新的技術,盡了最大的努力,丈夫賣掉了一處房子,原曉娟做了最積極的應對,這些還是沒有挽留住她的生命。原曉娟在博客中這樣感慨:貧窮和富有就是一場病的距離。

在我們追逐富有的時候,有沒有意識到自己最大的財富就是健康和生命呢?中國每年至少30萬人被胃癌奪去生命,但有多少人能反思一下我們的的生活方式與胃癌的關係呢?

原曉娟雖然走了,她的“病床日記”依然在流傳,原曉娟不僅用自己“病床日記”呈現了對生命的渴望和執著,更用自己的生命給我們帶來對健康的反思和警醒。不知道從這個故事中,您有沒有或多或少看到了自己的影子呢?

在贏了事業的同時,我們千萬別輸了自己的健康。生命之樹的長青需要我們用心去呵護!