

50+ 男人的春天在哪裏?



向終結的轉折點，這時應將重點慢慢導入家庭生活，從而享受與親人在一起的幸福和體驗與家人的濃濃情感。50+歲可以說是男人黃金歲月的象徵，同時也意味著一個男人“經歷了春天的萌動和夏天的熱情，在四季的更迭之中，現在將邁入了秋天的收穫”。

對於 50+ 歲的男人，人們常常被他們成功的勵志故事和心靈雞湯所迷惑——這些男人最具魅力，成熟穩重、內涵豐富，神情中帶着人生百般磨練的從容和豁達，他們立足之本是事業，如果工作對他們來說能體驗能力、才華和價值，那麼工作就是他們的精神寄託和驕傲的資本。如此耀眼的光環，常常使得他們自己也是躊躇滿志意氣風發，若一旦再被 MM 當大叔追捧，就肯定是找不到北了。

殊不知經過五十年 的不斷透支，外表光鮮的大叔自己內心也十分清楚——男人五十誰都怕。事實上，男人五十真是一道坎，一道不好逾越卻又不得不逾越的坎——子女、妻子、父母、領導同事、身體等等都要去面對。有個段子對“大叔們”白描的非常貼切：看看身旁，事業不突出，金錢不突出，腰肩盤先突出；大會不發言，小會不發言，前列腺卻發炎；職位不高，工資不高，血壓偏高。研究發現，男人過了 50 歲以後身體各個方面開始出現明顯的變化，體能體質也漸漸下滑。都知道女性會經歷“更年期”，其實男人也一樣。

50 以後的男人，大多數人也會經歷類似更年期的症狀，脾氣變差、愛出汗、容易疲勞……所不同的是，男人更年期並未得到太多重視。

最近有幾個過了五十的同事和朋友先後遭遇“更年期”，各自的經歷都很奇葩。一天去上班，突然見到了消失近兩天的一位同胞，臉歪了，絕對驚艷，那天搞的俺上班的心情一落千丈，後一打聽是不知何故臉部神經發了炎，本君平時相當悶騷，笑比千金。另有一位朋友，整天玩碼子，因太專注常常是坐地泡，一動不動，有一天突然起身，腰椎疼痛難忍，一查坐骨神經出現了問題。去年聖誕節，碰到了一位久未謀面的特能吃的一位老同學，一下瘦的不成樣，當時就懷疑他身體可能出了問題，我們就婉轉地提醒他趕緊做體檢，結果前兩天來電話說，是甲亢中

槍。還有一位摯友，去年有一陣子，每每臥床，頭如灌鉛，渾天地暗，讓人痛苦不已，不知源於何故，更唯恐其伴之餘生，後到醫院一查，才知患上“位置性眩暈”。這幾個鮮活的例子都發生在我們身邊，其患病的主要原因是由於生活習慣和工作方式一些偏頗，所以過了“知天命”的年紀這些常見的毛病全都是不請自到，當然經過治愈朋友們都慢慢都好了起來，但這不能掉以輕心，還應繼續注重身體的保養。都說 50 - 60 歲很關鍵，邁過去了，就一定會頤養天年。

總而言之，50+ 是大多數男人事業即將走

3 種皮膚異狀是癌變信號

皮膚是人體面積最大的器官，也是相對容易觀察其變化的組織。當發現皮膚有異常症狀，切勿疏忽大意，因為這些變化可能是癌變的徵兆和信號。

異狀一：斑點處癢痛 新研究發現，皮膚斑點處有疼痛或發癢的症狀，可能是皮膚癌的預警信號。通常來說，非黑色素瘤皮膚癌，尤其是基底細胞癌和鱗狀細胞癌，最有可能伴隨癢痛症狀。

異狀二：胎記顏色變深、面積擴大 一些胎記無痛無害，但部分胎記則可能是疾病的

信號，部分胎記甚至將合併身體器官的異常，有惡性變化的可能。隨着年齡增長，胎記的顏色會加深、面積增大、表面可有結節或疣狀增生，紅色胎記為深褐色而且全身多處都有，則要考慮神經纖維瘤的可能，甚至會誘發皮膚病變的可能。對於患有嚴重胎記的患者，要正確看待胎記對外觀的影響，不要逃避，保持健康的心態，可早期治療。

異狀三：黑痣惡變 痣是常見的皮膚良性色素病變，每個人身上的皮膚或多或少都有痣的存在。那麼是否身上的痣都有惡變的危險呢？其實大部分的黑色素瘤是由表皮下的黑色素細胞惡變而



來，痣發生惡變者僅占黑色素瘤的 10%-25%。

小酌怡情，大醉傷身，這個道理大家都懂，但是告訴你體育鍛煉也是一樣的道理，如果練得太多，不但練了白練，反而有害健康要折壽，你信嗎？

科學家做了一組長達 12 年、涉及近 1500 名研究對象的跟蹤調研，結論是：

以跑步為例，每周最多跑 3 次，每次不能超過 48 分鐘，如果過了這個運動量，死亡率和從來不運動的人群一樣。在國內，跑步健身已經成爲一種流行時尚，“小跑怡情，長跑傷身”的結論，無疑越跑越上癮的跑步愛好者們澆了盆冷水。

尤其是資深跑者，每周三次，每次 48 分鐘的運動量根本跑不夠。這份來自丹麥腓特

烈斯貝醫院哥本哈根市中心心臟病研究所的權威調查報告，還是最好停下來看一看。

在過去 12 年中，研究人員追蹤了兩組不同人群的健康狀況。一組是 1098 名跑步愛好者，對比組是 413 位每日久坐、不參加運動的人，所有調查對象一開始都是身體狀況良

人三項以及長距離自行車騎行，讓心臟負擔過重，從而造成心臟與主動脈的結構變化，引發猝死危險。

國內馬拉松不斷發生選手猝死事件，似乎也印證了研究結論。而在跑步者圈子裏最具諷刺的案例，則是《跑步聖經》作者詹姆斯·菲克斯之死。

菲克斯在 1977 年的著作，讓全世界一起“跑起來”，他提倡的理念是每天跑。1987 年，菲克斯完成了每日一跑後心臟病發作離世，年僅 52 歲。

腓特烈斯貝醫院心臟病研究專家彼得·施諾爾說：

這項調查持續了十幾年，最積極的意義就是顯示了運動對健康的潛在威脅，尤其是在心血管方面。

給運動量設好上限，是讓健身有效、安全的必要措施。如果你的健身目的是降低死亡威脅，延年益壽，跑得少一點，慢一點就對了。多跑無益，反而有害。

不列顛心臟病基金會高級心血管科護士毛瑞·塔伯特總結：

跑馬拉松不能讓你的心臟更健康，我們的建議是每周運動 150 分鐘，如果你是個躺在沙發上嚼薯片看電視的宅男，可能覺得 150 分鐘也挺多的，沒關係，即使是快步走，也是個不錯的開始。

小跑怡情 長跑傷身

好，年齡分布也差不多。在跑步者組中，已有 128 人死亡，不運動組里有 28 人，前者的死亡率要遠遠高於後者。

不光看樣本死亡率，分析跑步者的運動頻率、強度和健康狀況的對應關係，醫學專家得出了精確的結論：

最健康的跑步健身強度就是每周跑 3 次，總量 144 分鐘以內，而且跑步的速度應該控制在慢速或中速。這樣做最能長壽，而超過這個量，健身反而變成了傷害。

專家還強調，跑得快，要比跑得久更傷身，那些用較快配速跑步的對象，其死亡風險和從來不運動的人一樣。

此前已有醫學研究證明：過量運動，主要包括馬拉松、鐵



雞蛋是天然食物中，富含大量的維生素和礦物質及有高生物價值的蛋白質。但是你知道嗎？

用錯誤的方法吃雞蛋，這麼好的營養品就會變成毒品！

1. 生吃

生吃雞蛋很可能會把雞蛋中含有的細菌(例如大腸桿菌)吃進肚子去，造成腸胃不適並引起腹瀉。並且雞蛋的蛋白含有抗生物素蛋白需要高溫加熱破壞，否則會影響食物中生物素的吸收，使身體出現食慾不振、全身無力、肌肉疼痛、皮膚發炎、脫屑等症狀。

2. 隔夜

半生熟的雞蛋，在隔夜了之後吃卻不行！雞蛋如果沒有完全熟透，在保存不當的情形下容易滋生細菌，如造成腸胃不適、脹氣等情形。同時，有的人認爲雞蛋煮越久越好，這也是錯誤的。雞蛋煮的時間過長，蛋黃中的亞鐵離子與蛋白中的硫離子化合成難溶的硫化亞鐵，很難被吸收。

3. 過量

如大家所知，雞蛋含有高蛋白，如果食用過多，可導致代謝產物增多，同時也增加腎臟的負擔，造成腎臟機能的損傷。所以一般老年人每天吃 1-2 個雞蛋爲宜。

孕婦、產婦、乳母、身體虛弱者以及進行大手術後恢復期的病人，需要多增加優良蛋白質，每天可吃 3-4 個雞蛋，但不宜再多。

4. 加糖、加豆漿

很多人喜歡在京煮各種食物的時候將雞蛋跟糖一起煮。其實雞蛋與糖一起烹飪，二者之間會因高溫作用生成一種叫糖基賴氨酸的物質，破壞了雞蛋中對人體有益的氨基酸成分。

另外有很多人喜歡在早餐的時候吃上一個雞蛋一個麵包，再加上一杯豆漿。其實大豆中含有的胰蛋白酶，與蛋清中的卵松蛋白相結合，

會造成營養成分的損失，降低二者的營養價值。

5. 空腹吃雞蛋

空腹吃雞蛋不是很好，空腹過量進食牛奶、豆漿、雞蛋、肉類等蛋白質含量高的食品，蛋白質將“被迫”轉化爲熱能消耗掉，起不到營養滋補作用。

6. 油煎雞蛋、茶葉蛋

有很多人喜歡吃煎雞蛋，特別是邊緣煎得金黃的那種，這個時候就要注意啦，因爲被烤焦的邊緣，雞蛋清所含的高分子蛋白質會變成低

質(12.8 克/100 克)，還含有 15 種維生素、核黃素、葉酸、12 種礦物質以及人體所需的各種氨基酸，比例與人體接近，利用率達到 99.6%。雞蛋中的鐵含量尤其豐富，每 100 克雞蛋中含有 7.2 毫克鐵，而且全部能被人體吸收利用，是補鐵的良好來源；蛋黃中含有豐富的卵磷脂、固醇類、蛋黃素以及鈣、磷、鐵、維生素 A、維生素 D 及 B 族維生素。這些成分有利於增進神經系統的功能，健腦益智。

可以這樣說，除了母乳以外，幾乎沒有一種食品可以與雞蛋的營養價值相媲美，遠遠超過

這麼吃雞蛋，等于吃“炸彈”

分子氨基酸，這種氨基酸在高溫下常可形成致癌的化學物質。

另外，茶葉蛋也應少吃，一來是因爲茶葉蛋反復的煎煮，其營養已經被破壞，另一方面就是在這個過程中茶葉中含酸化物質，與雞蛋中的鐵元素結合，對胃起刺激作用，影響胃腸的消化功能。

吃雞蛋的困惑(醫學專業解答)

“醫生，我有高血脂，到底能不能吃雞蛋？怎麼吃？……”每天我們總是會碰到這些同樣的問題。那麼，現在就來關心一下關於雞蛋和吃雞蛋的學問吧！

雞蛋(或其他蛋類)，不僅含有豐富優質蛋白



了人們經常花很多錢購買的各種蛋白粉，是最“價廉物美”的人類食物。

但是雞蛋黃中的膽固醇確實很多，每個蛋黃約含 210 毫克膽固醇，接近成年人一天膽固醇的需要量，屬於高膽固醇食物。

一般來說，患有動脈硬化的人，尤其是中風危險人群和冠心病患者，血液檢查發現膽固醇普遍較高，導致很多人對膽固醇有恐懼心理，害怕吃雞蛋，尤其認爲是蛋黃促進了動脈粥樣硬化，就像擔心吃糖會引起糖尿病一樣，這就是醫學科普及識缺乏的典型表現。

現代醫學認爲：蛋黃中的膽固醇固然高，但

同樣按比例存在大量卵磷脂。蛋黃中的卵磷脂對脂肪的轉運和代謝起着重要的作用。卵磷脂是一種很強的乳化劑，可以使膽固醇和脂肪乳化成極細的顆粒，透過血管壁，爲機體組織所利用，不會增加血漿膽固醇的濃度。

因此，在合理食用的情況下，每天一個雞蛋是不會造成膽固醇升高的。不過吃雞蛋過多，以至於超出了食物總熱量和總膽固醇的需要量，血液中的總膽固醇還是會升高的。而且雞蛋吃多了也會影響消化，會增加胃、腸、肝、腎等臟器的負擔，不利於身體健康。所以，仍然不提倡過多食用雞蛋。

怎樣吃雞蛋其實也是有講究的。有幾個建議：

- 1、對於中老年人，最好吃蒸、煮熟的雞蛋，這樣的雞蛋容易消化；
- 2、油煎的荷包蛋就少吃，油多了不容易消化，還會導致膽囊收縮，誘發急性膽囊炎的可能；
- 3、溏心蛋、生雞蛋最好不要吃，因爲沒有煮熟的雞蛋中含有胰蛋白酶和酶蛋白，會影響人體對蛋白的吸收，而且雞蛋中的一些病菌只有在高溫下才能被破壞，食用這樣的雞蛋容易引起腹瀉或中毒；
- 4、不能吃外殼有破損或有裂縫的雞蛋，尤其是有漏出物的雞蛋；
- 5、打雞蛋前後，雙手要洗乾淨，使用的用具也要保持清潔，蛋殼去除後儘快食用，避免病菌污染；
- 6、對於已經存在血脂異常者，建議不超過 4 個/周；
- 7、“土雞蛋”、“洋雞蛋”、“初生蛋”、“綠殼蛋”、“功能蛋”營養價值一樣；
- 8、不適合食用雞蛋人群：腎臟功能不全、尿毒症患者；高熱患者；急性期或重肝炎患者；蛋白過敏患者。

四個信號說明你的血已經太黏

高黏滯血症引起的人體不適不是很明顯，加上在以往健康體檢的項目中沒有“血流變”的常規化驗，所以常被忽視。其實，血黏度增高也是有其早期症狀的，個人也可以感覺出來。一般來說，如果中老年人存在下面四種症狀，就說明體內的血液黏度可能比較高了，就應進行必要的檢查治療。

晨起頭暈，晚上清醒

血黏度高的人，早晨起床後即感到頭暈，沒有睡醒後大腦清醒、思維流暢的感覺。吃過早飯後，大腦逐漸變得清醒。到了晚飯後，精神狀態最好。

午飯後犯困

正常人午飯後也會有困倦感，但可以忍耐。血黏度高的人午飯後馬上就犯困，需要睡一會兒，否則全身不適，整個下午都無精打采。如果睡上一會兒，精神狀態明顯好轉。這是因爲午飯後，血黏度高的人大腦血液供應不足出現的典型症狀。

蹲着干活時氣短

血黏度高的人肥胖者居多，這些人下蹲困難，有些人根本不能蹲着干活，或者蹲着干活時胸悶氣短。這是因爲人下蹲時，回到心臟的血液減少，加之血液過於黏稠，使肺、腦等重要臟器缺血，導致呼吸困難、憋氣等。

現陣發性視力模糊

有些中老年人平時視力還可以，但常有暫時性視力模糊的情況。這是因爲血黏度高的人血液不能充分營養視神經，使視神經和視網膜暫時性缺血缺氧，導致陣發性視力模糊。

哪些因素會導致血黏度增高

吸煙、飲酒、焦慮、興奮、惊恐等都會使血液黏度增高，劇烈運動、高血糖、高血脂也會增加血液的黏度。一般來說，人在早晨時血液黏度升高，上午 8 時達到最高峰，下午開始下降，午夜至凌晨 3 時之間最低；外界溫度過高時人體會大量出汗，發燒時人體水分丟失都會使血液黏度增高；寒冷時尿量的增加也會使其增高。

血液黏度在人的生理周期內也會有變化，新生兒血液黏度較高，隨着年齡的增長逐漸下降，成年後男性比女性的血液黏度略高，女性在月經期血液黏度增高。