

热点话题

# 男士健身常识您知道多少

女性有“妇女节”，男性也有“男人节”，但大多数人对“男性健康日”还十分陌生。世界卫生组织确定了每年的10月28日为男性健康日，我国从2000年起，每年10月28日开展“男性健康日”宣传活动，促使男性参与计划生育和关注男性生殖健康，今年的主题是“关注男性健康，促进家庭和谐”。



国内外大量的社会调查与医学统计显示：越来越多的疾病正快步向男性走来，并不断地严重威胁到男性同志的身心健康。例如前列腺炎(20-50岁的男性发病率高达20-40%以上)、性功能障碍、前列腺增生、高血压、糖尿病、疲劳综合症、肥胖综合症、脱发、秃顶等等。这一切看来，好似男性更加脆弱。事实也正是如此，全世界范围内男性的平均寿命要比女性要小上2-3岁。

由于传统观念的原因，男性承受来自家庭、社会等各方面的压力通常比女性要大，每天都在承受着巨大的工作与精神双重压力，甚至于在不太影响工作的各种疾病早期，也要不顾健康与安危的前提下坚持顽强劳作，直至被高强度的工作量和不断加重的身心疾病所催垮方才醒悟。因此倡导全社会关注男性健康问题，增强男性自我保健意识，进一步提高男性的健康水平。

## 男性健康十大标准

为了让人们能完整地理解男性健康的概念，世界卫生组织规定了衡量男性是否健康的十大标准：

1. 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张与疲劳。
2. 处事乐观，态度积极，乐于

于承担责任，事无大小，不挑剔。

3. 善于休息，睡眠好。
4. 应变能力较强，能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臀位置协调。
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈颜色正常，无出血现象。
9. 头发有光泽，无头屑。
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

如果符合上述标准，那么恭喜，请继续保持；如果没有达到的项目，不要丧气，您可以通过调整生活习惯改善身体现状，也可通过咨询医生，进行必要的检查或药物治疗得以改善。

## 男性健身需注意

健身，是男性比较习惯的一种运动项目，健身不仅可以给男性带来矫健的体魄，还能给男性带来健康的身体。那么，男性健身的常识有哪些呢？下面就一起来了解一下吧。

男人比女人更需要水分，对男人来说，肌肉中所需的水分比脂肪中高3倍多，而在男人的身体中，肌肉占40%左右，在普通女性身体中，肌肉只占20%多一点。一

般男人每天需要两升左右的水，运动的男人会有成倍的耗水量。

## 身上常有淤血 需要补充维生素K

在锻炼中，有的人稍微磕碰，身上就起青肿或淤血，并且久久不愈，这是身体缺乏维生素K的一个信号。维生素K是“止血功臣”，缺乏它，会延迟血液凝固，严重者还会造成血液不能凝固。

花椰菜含维生素K十分丰富，每星期吃2-4次花椰菜能很好地缓解身上起青肿或淤血的情况，其次，芦笋和莴苣里也含有维生素K。常吃富含维生素K的食物，不仅可以强化血管壁的柔韧性，还可以杜绝青肿和淤血的发生。

## 运动抽筋，注意补充钙、镁

运动后出现腿抽筋症状，并不表明你的运动量超负荷了，而是营养不足造成的。钙、镁协同在人体的主要作用是参与神经肌肉的传导，体育锻炼很容易造成人体钙、镁缺乏，继而使神经肌肉的传导受阻，导致腿脚抽筋。

成年男人每日钙需求量为1000到1800毫克，镁的每日膳食推荐量为350毫克，钙的来源充足，其中牛奶就是不错的选择。绿叶食物中所含的镁最容易吸收，在坚果、海鲜中也可找到丰富优质镁。

## 运动后性欲不佳 锌流失过多

锌被称为男人的“性元素”。体内锌不足，将会影响精子的数量和活性。对于参加健身运动的男人来说，会丢失更多锌，特别是出汗较多时，所以补锌对经常运动的男人尤为重要。

多吃瘦肉、牛排是摄取锌的有效方法。据测定，每100克瘦牛肉即可提供锌日需量的50%左右。海鲜、蘑菇、瘦肉、鸡蛋、粗粮中也含有丰富的锌。

## 大汗淋漓，小心脱水

男人比女人更需要水分，对男人来说，肌肉中所需的水分比脂肪中高3倍多，而在男人的身体中，肌肉占40%左右，在普通女性身体中，肌肉只占20%多一点。

水还能润滑关节，调节体温和溶解、运送进入人体的营养物质。一般男人每天需要两升左右的水，运动的男人会有成倍的耗水量。

## 训练中，要及时补充铬

铬是一种维持生命所必需的矿物质，它可以降低人体内的胆固醇，增加耐力，还可以使肌肉增长，氧化脂肪。

优质的葡萄和葡萄干有天然“铬库”的美誉。普通男人每天吃一串葡萄就可以提供足够的铬，参加健身运动的男人需要加倍。

健康速览

## 孕妇饮食不健康 会影响孩子心理



孕妇饮食也会影响孩子的心理健康。新研究发现，如果孕妇食用了不健康的食物，孩子可能会出现忧郁、焦虑、脾气暴躁的现象。此外，如果孩子出生后同样吃下不健康的食品，也会引发情绪不佳的问题。

澳大利亚迪肯大学的研究人员与挪威研究人员对2.3万余名母亲与她们的孩子进行了调查。通过问卷调查孕妇怀孕期间，婴儿18个月大以及孩子3岁前的饮食情况，同时，研究人员还对孩子在1岁半、3岁及5岁时的忧郁、焦虑、行为异常、过动症状等进行了调查。

研究结果显示，如果孕妇食用不健康的食物，孩子出生后较可能出现行为问题；如果孩子食用垃圾食物也会增加忧郁、焦虑以及攻击和暴躁行为。

在此之前已有研究显示，婴儿摄取的营养，包括在母体子宫里摄取的营养，都与孩子日后的生理健康有关，例如心脏疾病和糖尿病。而此研究则证实，饮食也与孩子的心理健康有关。

## 人越是焦虑 越喜欢远离别人

你是否曾因焦虑不安，觉得周围哪都不顺眼？据报道，英国科研人员发现，人越焦虑，就越愿与其他事物保持更远的距离。

为定义一个人周围应该保持的舒适私人空间，英国伦敦大学学院的科研人员对15名志愿者进行了研究。当志愿者的手被电击时，所有人都出现眨眼动作。心理学家认为这种本能行为可帮助大脑评估遇到的威胁。

以此为据，科学家推算出私人空间的舒服距离应该为8-15英寸(约20-38厘米)。在后续研究中还发现，焦虑程度越严重的人，越愿意与他人保持更远的距离。研究者称，这种方法有助于测试一些特殊工作者的风险承受能力，如警察、消防员等。

行业资讯

## Allerair空气净化器，无与伦比的优势



产品展示图

更多的过滤材料，更多的功能选择和比其他任何制造商低20-30%的制造成本。

至少18磅16kg的滤碳，与其他品牌7至15磅6-13kg的滤碳相比，Allerair的滤碳比他们高出20-70%以上(而有些品牌甚至只用不到30克的滤碳)。18磅16kg碳与那些塑料外壳且滤碳重量以克或盎司计算的净化器相比，完全没有可比性，因为以克或盎司计算的碳量净化作用几乎为零。

18磅16kg灌装碳+HEPA+两个抗微生物过滤器+高密度的预过滤器，所有这些配置与其他制造商同档次的净化器相比，您可以至少节省300美元。

紫外线灯选项。所有AllerAir的机型，包

括工业、医疗以及较小的净化器，均可加装高效紫外线杀菌装置。

AllerAir预过滤器更换方便，1个人10秒便可搞定，而其他品牌的机器往往需要2-3个人15分钟才能操作完毕。

五级过滤系统。无臭氧排放。

美国制造的高效率/低能耗电机，电力成本在同行业中是最低的。

滤碳由来自美国附属机构直接供货，从而大大减少了耗材的成本。

40种特殊的混合碳配方可供选用。D和DX型号所用滤碳高达36磅32kg，碳床厚度高达3.5英寸9cm。

MCS系列净化器对化学气体过敏具有特殊效果。

抗过敏的净化器使用的是真正的颗粒活性炭，而不是一次性使用的碳布。

金属外壳，医疗级HEPA，6至7磅颗粒状碳和紫外线灯，令人难以置信的价格优势。Allerair具备了无与伦比的性价比。

因为使用优质环保的金属外壳和烘烤硬化完成的烤漆工艺，所有AllerAir空气净化器永远不会像塑料外壳的空气净化器那样产生有害气体。

真正适合家用的净化器，整机未使用橡胶垫片，垫片不含甲醛、胶水和任何其他有害物质。

独特的出风口设计，使清洁的空气流量不会直接吹在地板上，不会挑起任何附着在地板或地毯上的有害颗粒。

超过100款商业、医疗和工业净化系统。如此众多的机型，可以保证无论您的需求如何与众不同，Allerair总有一款适合您。

## 专业治疗 颈、腰椎病、骨关节病

顽固性头疼、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、膝关节、骨性关节炎、股骨头坏死等为中老年人常见病、多发病，且顽固难治，患者饱受疾病折磨，四处求医、疗效不佳。

烟台滨海医院疼痛科采用中西医结合疗法，臭氧、射频等先进技术专业治疗以上疑难症，不开刀、不住院、花钱少、疗

效好，且无副作用，也许会让您收到意想不到的效果。

地址：烟台观海路18号滨海医院三楼疼痛科

交通路线：市内乘1、5、7、18、23、33、50、51、52、53、62、73路车至滨海小区(后七乔)站点下车即到

咨询电话：6193393 15553593809