

【关注男性乳房发育】

对于女性来说,乳腺发育代表着身体走向成熟,是让人欣喜,甚至梦寐以求的事情。如果男性发现自己胸部发育过大,则往往伴随着自卑。由于人体内不同种类的激素作用差异,大自然赋予了男女两性不一样的生理特征。对于男性来说,胸部肌肉舒展而饱满,代表着美感。不过,在省城各大医院乳腺外科门诊,男性乳房发育正由罕见变得司空见惯。促使男性乳房发育的雌激素从哪里来的?如何通过良好的生活习惯来改善呢?

扩胸运动

本报记者 陈晓丽

男性乳房发育异常者达三成

“男性乳房发育异常越来越常见,现比例大约能达30%。”山东大学第二医院乳腺外科傅勤焯感慨,“上世纪90年代,一年能碰见一个就很难得了,现在我每年差不多都能接诊四五例。”

傅勤焯说,男性乳房发育异常主要有两种因素,一方面与体内分泌失调有关,主要是雄性激素减少,雌激素灭活不足,导致体内雌激素水平相对增高,从而刺激男性乳房发育;另一方面与外源性刺激有关,例如饮食中摄入过多激素,喜欢喝含糖饮料,吃油炸甜腻食品,饮酒过度,吃肉太多等。

对于胸部较大的男性来说,首先在诊断上要区分是乳腺组织发育,还是仅仅是脂肪的堆积。如果是乳腺发育,在乳晕下方应能触摸到有些坚实的乳腺组织;脂肪堆积更多的是与体型肥胖有关。如果是乳房腺体发育,不仅会影响患者的心理,会有癌变风险。“男性乳腺癌变的大约为0.4%,如果男性乳房发育异常,癌变几率就会更大一些。”傅勤焯说。

傅勤焯提醒,男性如果发现自己胸部发育异常,应及时到医院就诊,根据医生建议进行相关治疗,包括药物治疗和手术切除乳腺组织。“但是,也不是所有的乳腺发育都需要治疗,部分青春期男孩的乳房发育会随着身体发育逐渐消失,属于一过性的。”而对于胸部脂肪堆积的男性来说,最好通过经常运动、保持良好的饮食习惯等方式来调整。

运动应减重不减肌

为了让男性的胸肌看起来更加具有美感,还应该在运动的时候配合增肌训练。运动分为有氧运动和无氧运动,其中,有氧运动消耗的是脂肪和碳水化合物,能够快速减轻体重,但是肌肉也会随之流失。这就要求进行力量训练来增加身体肌肉含量,如哑铃、杠铃、固定器械等。

胸部肌肉可分为上、中、下、内侧和外侧肌肉,需要协调锻炼。“比如只练下部肌肉,由于上部肌肉很弱,下部肌肉又很饱满,容易给人胸部下垂的感觉。”益高健身俱乐部主管赵城提醒。

刚开始健身的人往往有种认识误区:“我打算专门练胸肌,哪种运动更合适?”赵城表示,其实不论想练哪块肌肉,都要全身协调锻炼才行,否则不仅增肌速度慢,看起来还不协调,所以,练胸肌的同时也要配合肩膀、手臂和后背的训练。

如果是全身肥胖导致的胸部肥大,应配合全身减重。赵城建议,对于肥胖的人群来说,应保持合理的减肥速度,第一个月减5-10斤,第二个月减10斤,慢慢进入平台期后减重速度也会下降,每月大概减3斤左右,减的太快增肌速度更不上,脂肪减少后皮肤就会特别松弛,一旦形成这种状态后,难以再通过运动来改善。

正确的减肥办法是“减重不减肌”,例如原来体重200斤,可以推动100斤的杠铃,当体重下降到180斤仍应能推动100斤的杠铃。如果肌肉力量也随之下降,说明训练过程中有氧运动和无氧运动比例出错,前者偏多,导致脂肪和肌肉同时流失。

远离鱼籽等高激素含量食品

如果不愿意去健身房,也可以自己买个哑铃在家练习,坚持做俯卧撑的效果也不错。“练习的时候要注意循序渐进,肌肉都是有一定耐力的,如果猛然增加运动量,身体过度疲劳特别容易拉伤。”赵城说。

在饮食上,如果是体质偏瘦的人,训练的同时应增加餐数,在训练前后补充营养,例如瘦肉类、鱼类、蛋清、牛奶和豆制品,增加蛋白质摄入量。这样有助于改善运动状态,使肌肉纤维增大增粗,更易形成肌肉。而对体质肥胖的人来说,应坚持正常的一日三餐,晚饭必须少吃。同时,随着运动的推进,逐渐降低每餐饭量。

在日常生活中,应注意养成良好的饮食习惯,尽量以清淡为主,少吃炸鸡、汉堡等高热食物,保健类食品如蜂王浆、鱼籽等含有大量雌性激素,最好少吃。此外,在饲养过程中可能会使用雌激素催熟的肉类如猪肉、牛肉、羊肉等也应少吃,可多吃深海鱼类如鲑鱼和带鱼。

如果能按照科学的训练计划坚持,偏瘦的人一般三个月左右可见到胸肌训练成果。肥胖的人则更快些,45天左右就可见效。但是,这都是对大众而言,每个人根据自己情况会有些差别,只有长期坚持才能有良好效果。

练出健美胸肌

原因

- 一 身体内分泌失调,雄性激素减少,雌激素灭活不足,刺激男性乳房发育;
- 二 外源性刺激,例如饮食中摄入过多激素,肥胖等。

运动



一 有氧运动,如游泳、慢跑



二 无氧运动,力量训练,如哑铃、杠铃、固定器械

忌口



炸鸡



汉堡



蜂王浆



鱼籽

