

# 男人，你健康吗？

■ 爱洛

在人们习惯了聚焦女性健康的思维之后，男性的健康问题也正日益突出。

都说男儿有泪不轻弹，男儿有苦不愿说。其实，男儿肩上也沉沉的重荷，男人不是钢，他也需要关爱——

从每年10月28日的“男性健康日”到亚太男性性健康联盟（Asia Pacific Coalition on Male Sexual Health）的成立，近年来，男性健康问题日益增多，已越来越引起社会关注，成为不容忽视的社会问题。

男性并非我们所想象的那么强大。现代社会，生活节奏越来越快，竞争越来越激烈，心理压力越来越大，生存环境污染又越来越严重，作为大部分家庭的主力，工作与家庭带来的超负荷承载，使得男人在生理、心理方面的健康状况承受着巨大的侵蚀。

## “男”言之隐

过去，“谈性色变”。素以含蓄、儒雅著称的国人向来是耻于言“性”的，性话题游离在中国道德的尾巴上。时至今日，变得“谈性变色”。

权威机构的统计数据表明，目前，中国男性发病率较高的疾病主要

有3种：性功能障碍（ED）、前列腺疾病（CP）和男性不育。其中，ED对男性心理的伤害较其他两种疾病更大。且多数常见的如心血管疾病、糖尿病、肝肾疾病、前列腺疾病、内分泌疾病等器质性疾病，以及精神方面的疾病和不良的生活方式等，都会以ED的形式表现出来。

据统计，我国40岁以上男人，超过一半受“男性性功能障碍”的困扰，且有逐渐低龄化趋势。很多35岁左右的男性由于长期累积的压力，全身血流变得缓慢，肌肉张力逐渐减退，就已经开始出现各种各样的性生活障碍问题。

英国某项全球性调查报告显示，全球成人一年性行为次数平均是97次，美国人为124次，中国人则仅有63次。而据中国有关部门近年的调查，目前20至60岁的中国男性在婚姻或同居中，只能把每月超过1次的性

生活频率维持到平均43.9岁。到了47.7岁时，频率便低于每月1次。到了55.9岁以后，中国男性则一年连一次性生活也维持不了，性生活基本停止。中国男性中有1.47亿人患有勃起障碍，40至70岁的男性中有此疾病的更达到52%。由于男性雄激素的缺乏，中国男性的更年期已大大提前。

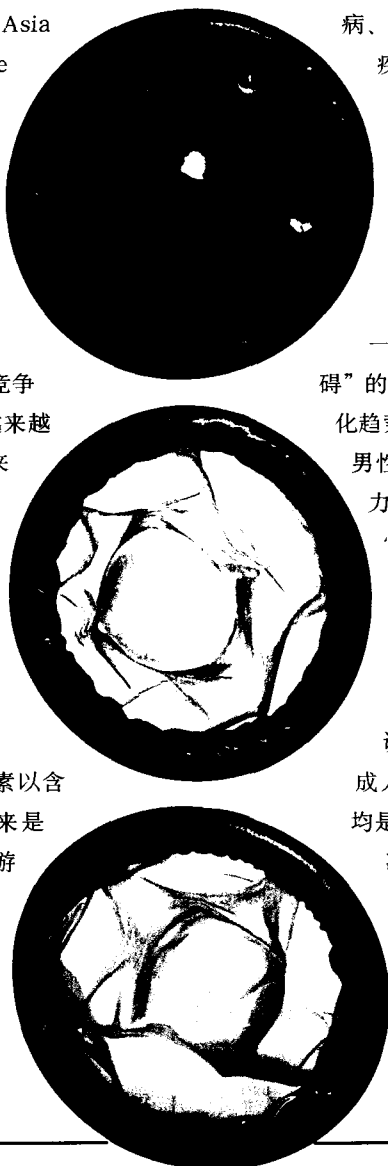
在这个被医学界称为“男性健康问题的交叉点”上，与欧美人相比，我国男性的性智商指数也明显偏低。

## 什么销蚀了你的功能

人们总是戏称男性是“用下半身思考”的动物。但中国人民大学性社会学研究所近期随机抽样的一组数据显示：在男性总体中，有15.4%的人一直或超过两个月，对性没有兴趣，偶尔有这种情况但不到两个月的人更多，达到31.4%；即使在18-29岁的年轻男性中，这两个比例也分别占14.6%和22.5%。这不得不让我们深思：究竟是什么让男性失去了“性”趣？

医疗专家分析，男性性功能之所以呈下降趋势，与男人的身体健康水平和各种疾病的发生率升高密切相关。由于自然环境的变化，尤其是城市工作、生活压力的增大以及生活节奏加快等原因，一些人刚到中年就患上了老年病，如心脏病、高血压、糖尿病、前列腺炎等。青年人也因为生活没有规律、吸烟酗酒等，也消耗着身体的健康。人的各项机能是一个整体，性并不能超脱在外，身体哪个部分出了问题，都会影响人的性欲指数和性能力。

同时，中国人的性健康教育和相关的知识能力远远落后。我国知名男科专家、中华医学会男科分会主任委员朱积川教授介绍说，随着现代社会对男人压力的增大，男性健康问题已经成了一个





亟待解决的隐情。人们对男性相关疾病认识的不足和长期以来中国男人爱面子的观念，使得男性健康的状况得不到全社会的广泛关注，出现了“郁闷”的男人越来越“郁闷”现象。

## 拯救你的“性福”

通常情况，受到ED等性功能障碍疾病折磨的男人，往往一味依赖保健品、壮阳药品、各种西药等来改变或增强自己的性功能。但医学专家指出，男性的生殖障碍绝不能简单地认为是肾虚，如果病人盲目地滥用补肾壮阳药品，虽然短时间内能得到生理上的满足，但将严重透支生命，导致过早衰老。

那么，男性在日常生活中该如何维护自己的健康，远离男性疾病？专家提

醒，“建立健康的生活方式对于男性来说是非常重要的”，只要男人在日常生活中的衣食住行的细节中多注意一点，男人就一定能争取到自己的“性福”。

### 衣

男性不要穿紧身的牛仔裤，紧身的衣裤会增加睾丸部位的温度，影响精子的质量。从生理结构上而言，由于男性的睾丸在体外，包裹着睾丸的阴囊将不断调节温度，使精子产生和存贮于比机体内低于1℃左右的条件下。而一般睾丸的温度只有保持在35℃的情况下才能正常产生精子，温度过高或过低都会影响睾丸的功能。如果男性身穿紧身三角裤，就会使阴囊固定紧靠腹腔，因而阴囊调节温度的功能会受到限制；同时，如果睾丸一直靠近温暖的腹腔，腹腔温度高于辜

丸功能正常发挥所需的温度，将造成生精功能障碍，导致不育。

男性最好穿棉的内衣裤，如果内衣裤布料透气性差、散热不好，也会使阴囊处于密闭状态，空气不流通，细菌容易繁殖，引起尿道炎。长此以往，将造成精子质量差，活动度低。

### 食

古罗马时代，男性性冷淡，妻子多用鱼类帮助他增强性欲；西班牙人利用巧克力来刺激男性性欲；印度的医生则建议男性在性生活之前应多喝用鸡蛋、牛奶、蜂蜜煮成的大米粥。现代医学发现，性功能在很大程度上依靠于心血管系统和神经系统的传送。健康食物让它们保持畅通，而垃圾食品则让“线路”堵塞。

在食品上，男人应该尽量远离“不

宜”品种。有不良习惯者应戒除,如酒可影响性功能已为医学界所公认,酒精容易引起性腺中毒,损害生精细胞,抑制男性性激素的合成,使雄性激素减少,导致性功能下降甚至阳痿。浓茶容易使前列腺兴奋,促使前列腺血管敏感活跃,从而容易引发前列腺发炎或复发。咖啡中也含有容易使前列腺兴奋的成分,容易造成前列腺肿大,喝多了咖啡的男性通常会有排尿不顺畅的感觉。此外,饮食辅助治疗亦不容忽视,阳痿、早泄、性欲减退的患者应多食能助之物,如黄鳝、泥鳅、鱼虾、狗肉、龟鳖、乳类、蛋类等。

### 住

不少医师在男科门诊中发现,出现阳痿、早泄、性欲减退而前来就诊者中,很多是经常“开夜车”、“睡懒觉”、“网迷”的男子。这是因为人体的生物节律是随着太阳和月亮的周期性变化而变化的,夜间人体内分泌激素相应较低,如果大

脑持续于夜间工作,则会刺激大脑皮层兴奋,强制其继续分泌过多的激素,当人体需要恢复正常的作息习惯时,被打乱的人体生物钟很难调整过来,失眠在所难免,长期如此便会产生恶性循环,出现失眠健忘、疲劳乏力、情绪异常、胃肠功能紊乱等,而性能力受损随之而至。

当男性出现阳痿、早泄、性欲减退之时,首先应考虑其睡眠是否充足,生活、工作是否规律有序,要养成按时入睡和按时起床的好习惯,睡前不要看场面激烈的影视剧和球赛,或谈怀旧伤感及令人恐惧的事情。

### 行

常开车影响精子质量。越来越多的证据表明,长时间开车有损精子质量。久坐车里,缺乏经常性的体育运动,造成男性阴部充血,引发前列腺发炎。特别是坐在汽车的软椅上,臀部深陷其中,阴囊受挤压,使静脉回流不畅,阴部血液的微循环

受阻,严重时可导致精索静脉曲张,睾丸下坠、下腹部钝痛。而且久坐让睾丸部位的温度上升,影响到精子质量。因此,开车的男性每小时离开方向盘休息10分钟,将有助于最大限度地降低这种危害。在开长途车时,注意休息,最好是每隔1小时休息5-10分钟,做一些相关的运动,通过对腹部、会阴区和臀部肌肉的运动,促进前列腺局部的血液循环。

此外,男性在生活中尤其要注意远离电磁辐射源,长期受到电磁辐射,会引起男性的生殖细胞和精子活动能力降低及数量减少。

有趣的是,性学专家发现,打哈欠和阴茎勃起都是由一种叫做氮氧化物的化学物质掌控的。氮氧化物在大脑中扩散开后,会有一部分下行至阴茎输送能量的血管,提高血液供应。所以,男人们不妨有意识地多打哈欠,很大程度上也有助于性能力的改善。■



## 仲景养生坊

中国驰名商标

### 川贝杏仁蒸雪梨

【主持人】探寻调理之法,了解养生之道。欢迎大家来到仲景养生坊,今天我们请来的嘉宾是著名的中医药学专家金世元先生。今天我们给大家推荐的这道药膳,是对小孩咳嗽有辅助治疗作用的一道药膳。

【金世元】小孩从生理上来讲,发育还没有完全成熟,形体未充,肌体脆弱,在这期间他更容易发病。因为肺主皮毛,小孩受一点外感风寒、风热,马上就要得病。孩子有个特点,孩子正在发育时期,是易虚易实,你甭瞧他得病,好得也快,

他得病也快。另外孩子还属于纯阳之体,正在发育是纯阳之体,外感疾病很快就是化火生热,小孩子就容易发烧,容易咳嗽,特别是秋天秋燥的时候,气候干燥,小孩子容易得肺阴虚而引起的干咳,干咳、痰少,咽干口燥,容易出现。

我们今天给大家推荐的这道川贝杏仁蒸雪梨,也是名方了。

制作这道川贝杏仁蒸雪梨需要准备的原料有:雪梨一个,川贝母10克,杏仁10克,冰糖适量。

首先将雪梨洗净后,再把川贝、杏仁分别捣成粉末待用,这样这道药膳的准备工作就做好了。

这道川贝杏仁蒸雪梨的具体做法是:首先将雪梨从中横着切开,去掉梨核,然后放入碾成粉的川贝母、杏仁混合在一起,装进掏空的梨中,放入小碗,

盖上梨盖,再加入冰糖和适量清水,放入蒸锅,大火蒸30分钟左右。这样这道川贝杏仁蒸雪梨就做好了。

【主持人】说到梨,可能大家再熟悉不过了,很多人都很喜欢吃,但是一直有一个问题困扰我,比如我在咳嗽的时候,我就会想,这个梨蒸熟了吃,还怪麻烦的,我就削了以后,直接这么吃,梨要是生吃和熟吃,它在功效上,有不同吗?

【金世元】蒸了它能够滋阴养肺,生着吃的时候,大部分是为了清肺热,清火,就是说,生吃和熟吃效果是不一样的,生吃的时候,是清肺热的作用更强一些,熟吃的话是养肺阴,润的效果更强一些。

【川贝杏仁蒸雪梨的功效】清热降火,润燥止咳。