

男士为何更显老?

最近发表在《中国皮肤科杂志》上的一项研究结果,揭开了男性比女性更显老的背后真相。除了激素调控的影响外,日常饮食、生活习惯方面的诸多陋习也是导致男性加速衰老的主要原因。

中老年男性如何尽量补齐抗衰方面的短板?专家们给出了许多实用性的建议。

男性比女性更显老

研究人员给不同年龄段的220名男性和218名女性志愿者拍照,之后请80名评估者对这些照片进行年龄评估。评估者的回答显示,照片上的男性普遍看上去比实际年龄大得多,而女性看上去比实际年龄小,其中33名男性被认为比实际年龄至少大10岁。

对此,北京医院皮肤科主任医师常建民表示,男性由于体内雄性激素分泌原因,皮脂腺分泌旺盛,面部皮肤更油腻,毛孔更大,表皮水分丢失更多,皮肤看上去比女性更加粗糙,更容易显老。一个很明显的特征是:40岁后,男性额头的皱纹往往比女性更多、更深。

压抑情绪会加速衰老

研究发现,除了激素影响外,还有三方面诱因也会造成男性看上去更老。

一是日晒时间长。研究发现,男性比女性户外活动相对更多,而长期接受紫外线照射,不仅使人皮肤干燥、粗糙,还会使皱纹面积加大,沟纹加深。

二是生活习惯。抽烟喝酒、暴饮暴食等不良生活习惯往往在男性身上更为常见,这些都会加重身体负担,加速皮肤和器官的衰老。以吸烟为例,研究发现,吸烟会加速人体器官的衰老,使皱纹更早出现。吸烟还会让发丝变细,使得黑色素减少,头发会逐渐变灰白。

三是心理因素。男性更倾向将负面情绪隐藏起来,而这些情绪会影响体内激素分泌和皮肤细胞,从而加速衰老。

关键时刻男性更脆弱

男人看似比女人强壮,可在某些关键时刻,男性往往更脆弱,更容易被疾病所击倒。流行病学调查显示,男人的心

脏比女人更脆弱,中国男人出现心脑血管疾病的概率是女人的两倍多。男人的肠胃也比女人脆弱,男性肠胃病的发病率是女人的数倍之多。此外,频繁的社交让男人极易感染各种肝炎病毒,酒桌上的推杯换盏更是带来不可逆转的肝损伤。

天津市抗衰老学会会长、天津市名中医赵建国建议,男性40岁后就要少吃或不吃肥肉,以保护心血管的健康,平时宜多吃鱼肉、豆类、燕麦等。为了保护脆弱的肠胃,建议中老年男性早晚喝一碗小米粥,平时多吃山药、南瓜等养胃食物。

在日常养生方面,男子以肾为根。中医认为,老年人养肾应重点抓住两个部位:腰和脚。平时可以坚持做腰部按摩,具体方法是:将双手手掌对搓直至发热,然后分别放于腰间,上下搓摩,直至腰部感觉发热为止,可起到疏通经络、温肾壮阳的作用。此外,在泡脚后可增加按摩脚心这一步。脚心位置是涌泉穴,按摩该穴有补肾固精的功效。

(摘自《北京青年报》)

流星球“舞”出健康体魄

一根彩色绳子,两端缀着彩色球状物体,锻炼者双手舞动绳子,球灵活地在空中翻飞,这是叫做“流星球”的健身运动。这种运动不受时间、



养生驿站

场地、年龄的限制,重庆79岁的王世学就是流星球队中的一员。王世学曾练过舞龙、彩带、空竹、莲箫等,从2018年起,他开始练流星球,从那以后再没有换过运动项目。王世学说,流星球的技术含量比较高,只

要有点风就不好掌握。为了掌握这项运动,他不断向别人请教,自己也耐着性子慢慢琢磨。最开始,他先练双手同时绕绳,然后错开时间双手先后甩绕,再慢慢熟悉增加花样。现在,不管是单手舞还是双手舞,他都能轻松驾驭。

“流星球玩起来集健身、跳舞于一体。”王世学说,练下来虽是一身汗,但全身的肌肉都能得到锻炼。(摘自《三峡都市报》)

透析患者如何安度酷暑

炎热的天气对肾病患者非常不友好,近期不少肾病患者来院就医。湖南中医药大学第一附属医院血透室护士长吴秀丽提醒,为避免危急情况发生,肾病患者最好避免长时间处于高温环境,做好防暑降温,生活中注意以下4点。

摄入水分、盐分应适量 人口渴时会习惯性饮用大量的水,但肾病患者这样做不可

为您提醒

谨慎选择水果 慢性肾病患者吃太多水果可能造成高钾血症,透析期间应谨慎选择,避开桃子、葡萄、西瓜、香蕉、橙子等高钾水果。

按时透析 高温天气,人体

保护好血管通路 夏季气温高,易滋生细菌,有动静脉内瘘的患者要每日监测内瘘是否通畅,局部有无感染,不要用手抓挠。带有中心静脉导管的患者需保持导管处敷料干净、干燥,如汗湿或打湿,需及时消毒并更换敷料。如有异常,需及时就诊。

(摘自《家庭医生报》)

夏天气血为何会变差

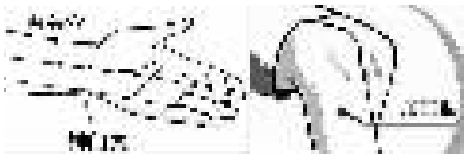
湖南长沙杨女士问:我经常出现乏力、头晕、脸色苍白等不适,每到夏天尤其不舒服。我曾以为自己是贫血,可到医院检查却一切正常。中医师告诉我,这是气血不足导致的,并不是贫血。请问为何夏天气血会变差?日常应该如何调理?

宁夏银川市中医医院肾病科副主任医师宋丽答:夏天天气炎热,很多人没胃口,而且还会

有大量的汗液排出,如果不及时补充体内所需的水分以及营养物质,可能会导致气血亏虚,从而出现脸色蜡黄、疲倦乏力、气短懒言等不适。想要把气血补回来,应多吃富含优质蛋白质、微量元素(铁、铜等)的营养食物,如乌鸡、胡萝卜、黑木耳、黑芝麻、虾仁等。此外,气血不畅的人可以坚持艾灸关元穴、气海穴等穴位。(摘自《银川晚报》)

中医为《消失的她》写健康观影指南

最近,推理悬疑电影《消失的她》火热上映。很多人看完后有很多“后遗症”,不得不寻医问药。湖南中医药大学治未病中心



主治医师、国医大师熊继柏弟子孙相如说,据我的门诊患者反映,他们观影后的主要症状如下:

心慌、心痛、胸闷——基本出现在电影后二十分钟真相暴露过程中,随电影节奏加快、心跳加速,继而出现诸症。建议取内关穴(如图),大拇指较用力揉压,能在一定程度

为您支招

点按然谷穴辅助降血糖

河南省洛阳市第三人民医院针灸科医师穆青介绍,糖尿病人在规律用药的前提下,配合按摩人体的“降糖穴”——然谷穴,可以很好地稳住血糖。

然谷穴位于足部,取穴时,先找到内踝尖,在它的前下方有一块隆起的骨头,这是舟骨粗隆,舟骨粗隆下方就是然谷穴。具体按摩方法是:每天晚上洗完脚后,可用力点按然谷穴,直至出现明显的酸胀感。坚持点按该穴位,能起到降糖作用。

需要提醒的是,按摩仅能缓解症状,如症状严重,须到正规医院接受诊治。

梁靖(摘自《洛阳晚报》)

上缓解症状。**欲呕吐、胃不适**——常常发生在观影后,是心理不适引发的胃肠反应,和精神因素有关,平时在生气、恐惧、紧张、疼痛时也会出现。可取足三里穴(如图),拇指揉压强刺激能解决问题。

夜寐不安、失眠多梦、精神紧张——观影回家,夜卧不安、噩梦连连,此是心神不宁、惊悸

不安。可以取神门穴,拇指轻揉,配合鼻深吸、口慢吐的腹式呼吸吐纳,能有较好的安神作用。如果没有效果,可以买淮小麦30g、大枣10g、炙甘草10g、琥珀10g、炒酸枣仁5g(捣碎),全用布包煮水,代茶饮。

观影健康饮料——虽然我反对甜食,但是甘甜缓急的作用确实能舒缓观影不适,但是反对喝奶茶。建议买秫米(糯米)熬浓稠适中的稀粥自带,加麦芽糖。此粥能和脾胃、安五脏、宁神志。

(摘自《快乐老人报》)

喝茉莉枸杞汤养肝明目

给大家推荐一款茉莉枸杞明目汤。准备猪肝100克,枸杞12克,姜丝3克,茉莉花3克。

具体做法是:先将猪肝洗净切片,茉莉花去掉花蒂。汤锅加适量清水,煮沸后放入上述食材,小火煮沸后再煮10分

钟,最后加盐调味即可。这些食材中,枸杞有滋补肝肾、益精明目的功效,茉莉花有理气开郁、和中辟秽的功效,猪肝能补肝明目、养血健脾。诸物放在一起煲汤喝,能起到补肝明目、疏肝养血的功效。

陈慕媛(摘自《广州日报》)

陈皮山楂瘦肉汤健脾消食

很多人患病后会出现乏力、食欲减退等一系列脾胃虚弱、消化不良的症状。在这,给大家推荐一款健脾消食汤。

具体做法是:准备山药(干品)15克,太子参、炒麦芽、山楂各10克,陈皮6克,瘦肉250克。将各种药材用冷水浸泡20分钟备用。瘦肉切小块,锅

中加水烧开,倒入瘦肉,煮约3分钟,捞出装盘备用。锅中换水烧开,倒入瘦肉和浸泡好的药材,盖上锅盖,烧开后转小火煲90分钟,最后加盐调味即可。这款药膳有健脾养胃、理气消食功效,健康人士也可食用,老少咸宜。

谭丽盈(摘自中医网)

