

男性长寿竟是因为这9件事



养生是现在人们都比较关注的话题,今天小编着重给大家讲讲男性养生,那么冬季男性养生有什么要注意的?男性长寿竟是因为这9件事,你都做了吗?

冬季男性养生,这6种情况不能硬熬

1.身体疲劳时不可硬熬:当感觉疲劳时,是身体需要恢复体力和精力的正常反应,同时也是人体所具有的一种自动控制信号和警告。如果还硬熬下去,就会出现周身乏力、肌肉酸痛、头昏眼花、思维迟钝、精神不振、心悸、心跳、呼吸加快等症状。长期睡眠不足,可造成大脑受损和机体组织细胞代谢超负荷运转,促使早衰。晚上若感到头昏思睡时,不要硬撑,不可用浓茶、咖啡、香烟等去刺激提神,以免诱发神经衰弱、高血压和心脑血管疾患。

2.饮食不熬顿。口渴是身体缺水的信号,表示体内细胞已处于脱水状态,有些中年人因工作忙、学习紧张或生意难以脱身,长时间连一口水都顾不上喝,不吃早餐更是常事。如果置之不理,硬熬下去,会导致水分、营养缺乏症,诱发脑血栓和尿结石症,影响身体健康。

饥饿时应立即进食,不要随便推迟进食时间,否则就会引起胃肠痉挛性收缩,出现腹痛、腹泻,还可出现低血糖症状。进食不规律、饿一顿、饱一顿,或者饥不择食、暴饮暴食,都会是胃溃疡、胃炎、消化不良等疾病发生的根源。

3.患病防硬撑。中年人的大脑、心脏、肝肾等重要器官生理功能都在不知不觉中衰退,不少中年人常常感到疲劳、头晕、乏力、胸闷、关节痛、心悸、胃痛、失眠、气短、食欲差等,这些可能是疾病的早期表现或信号。如果放任它不管,或随便找些“对症”的药吃了了事,带病工作,

结果反而会拖延耽误,酿成重症。当身体有病时,应早些到医院诊治,以利身体尽快恢复健康。

4.如厕时不可硬熬。平时如果想上厕所了,不能硬憋着不上。大便硬憋,不及时排出,水分就会被肠道反复吸收,导致大便干结难排。大便中的毒素在体内积累时间过长,有害物质被肠道吸收,就会出现精神萎靡不振、头晕乏力、食欲减退等症状,如果经常这样可引起习惯性便秘、痔疮、肛裂、脱肛,还可诱发直肠癌或结肠癌。

憋尿不仅引起下腹胀痛难忍,还可引起尿路感染和肾盂肾炎的发生,长期反复的慢性感染还会造成肾功能损害,甚至尿毒症,尿液返流进入前列腺,可导致前列腺炎,出现尿频、尿不尽、小腹会阴或腰部的疼痛不适,甚至导致性功能的下降,影响生活质量。美国科学家的一份研究报告指出,有憋尿习惯的人患膀胱癌的可能性比一般人高5倍。因此,要养成定期排大便,有了尿意立即小便的习惯。

5.玩乐不熬神。文明、轻松、健康、适度的娱乐活动,可以调节人的神经,陶冶情操,有益健康。但玩乐过度,会使体内维生素A消耗过多,视力下降,神经疲劳。如长期听狂躁音乐,会使耳膜过度紧张,影响听力,长期玩电子游戏机,将会患“游戏机综合症”,整夜打牌、下棋、搓麻将,会过多消耗脑力和精力,伤身劳神,影响健康。故玩乐也应适可而止,更应注意文明雅趣和轻松舒畅。

6.运动不熬劲。适当的体育锻炼可增强体质,有益身心健康。但过量的运动会使热能大量消耗,乳酸等代谢物在血液中堆积,导致筋骨和肌肉酸痛,出现适得其反的效果。

冬季男性如何养生保健
早搓手:早晨起床后,人体各器

官经过一夜的休息,又开始新的工作。随着身体活动的增加,心率会加快,因此,早晨要注意调养心肺。可采取搓手心、揉按手指等方式,通过刺激手心的劳宫穴,让心脏兴奋,并增强呼吸系统的功能,起到保健作用。搓手心时,将两掌合并,来回对搓,尽可能地摩擦手心。此外,将两手的手指相互对揉按摩,也能起到提神醒脑作用。

1.常过夫妻生活。专家一项最新研究显示,在排卵期前一周,如果男性每天都有夫妻生活,可以改善精子质量,提高妻子的受孕率,有助于保持身心愉悦。

2.蒸桑拿。据报道,专家一项最新研究发现,中年男人蒸桑拿的频率越高,死于心脏病发作的风险越低。那些每日都蒸桑拿的人,早死的风险竟然降低的四成。即使每星期只去蒸桑拿一次,死于心血管疾病的风险也降低了一半。

3.少吃肉。专家最新研究表明,少吃肉可以减少癌症和心脏病危险,有助于保持男性阳刚之气。应该多吃水果、蔬菜、全谷物、橄榄油和鱼,这些东西都能够降低患代谢综合征的风险。

4.护牙能防秃头症。科学家发现,秃头症除了与遗传和压力有关之外,与牙病也关系密切,因此秃头症患者应该考虑去看看牙医。

5.结婚。那些已经结婚的人一般都会比单身的人活的更加长久。据专家说,这个是因为已婚得到单身所没有的社会支持和经济支持。而且还有一项研究表明,甚至那些丧偶或离婚的人也比从没结婚过的人更长寿。

6.钱包别放屁股后。理疗专家称之为“钱包神经痛”。钱包会压迫后背坐骨神经,导致小腿、脚踝部疼痛或麻木。拥有精神信仰有宗教信仰的人往往会比没有的人更加长寿。有一项长达12年的研究表明,参加规律的宗教活动的65岁的人们比没有参加的人拥有更强大的免疫能力。

7.别让妻子工作。医学院研究发现,妻子工作时间越短,男人更少抑郁。

8.反手刷牙。用不经常使用的一只手刷牙或端杯子,有助于大脑产生新的记忆细胞,从而防止老年痴呆。

9.多交朋友。研究者发现,喜欢社交的老年人至少比那些朋友少的人多活10年。而且,很多项研究也表明了社会关系与长寿之前存在关系。



随着人们生活水平的日益提高,高血压、高血脂被越来越多地提及,其导致的心脑血管病也越来越普遍,并且有向年轻化蔓延的趋势。“双高”是导致动脉粥样硬化发生的始动因素,动脉粥样硬化是目前老年人主要病死原因之一。

调血脂降血压圣手 藏红花的别样风情

什么是动脉粥样硬化呢?就是动脉壁上沉积了一层像小米粥样的脂类,使血管弹性降低、管腔变窄。中医学认为,此病的本质是“本虚标实”:本虚就是气虚、阳虚、阴虚;标实包括血瘀、痰浊、气滞、寒凝等。如果脾胃受损,血液里的浊脂越积越多又得不到清理,就会变为血中的痰浊。人的脏腑功能失调时易生痰滞。痰、瘀互结导致动脉粥样硬化,从而引发中风、心痛、痴呆等病症。那么,如何才能有效防治呢?

权威专家指出,中医防治动脉粥样硬化的单味药和成方,主要从活血化瘀、祛痰降脂、扶正补虚法(健脾益气、补益肝肾)等治法入手。

首先,采用活血化瘀法。中医将血液的高凝状态、血栓形成、脂斑形成、有包块刺痛等视为血瘀证。现代药理研究表明,藏红花钾含量高,能够保护血管内膜并扩张血管,增加血管内膜的通透性,减少胆固醇在动脉壁中的沉积。活血化瘀是藏红花最突出的功效,对动脉粥样硬化的治疗有良好的疗效。

其次,采用祛痰降脂法。脂质代谢异常是导致动脉硬化形成的重要因素,中医将高血脂症归属为痰浊证。所以采用化痰降脂、利水渗湿等方法治疗。

最后是扶正补虚法。人至中老年,脾胃功能渐衰,血脉运行不畅。这个方法采用具有补气养血、健脾益气、滋养肝肾等作用的方药,转化或减轻动

脉粥样硬化的症状。其中有一味药是藏红花,它不仅能养血活血,还能保持肾毛细血管的通畅,增加肾血流量,保护肾脏。其所含的藏红花酸钠盐、藏红花酸酯可改善肝细胞变性,有保护肝脏的作用,藏红花酸是降血脂的有效成分,能明显降低体内总胆固醇和低密度脂蛋白,能降低机体异常血压,对动脉粥样硬化的预防和治疗都有很好的效果。

大家都知道藏红花是名贵的中药材。但你知道吗?藏红花并不是产自西藏!目前,中国90%的藏红花产于上海崇明!因为它生长所需的水土和气候条件比较严格,低于零下7摄氏度球茎会被冻死,高于30摄氏度则生长缓慢,最适合生长的温度为20摄氏度。上海崇明岛位于长江入海口,受亚热带季风气候影响,气候温和,沙质土壤中有足够的淤泥、养分和微生物,非常适合藏红花的生长。崇明得天独厚的地理条件保证了沪产神象藏红花的高品质和优秀功效,神象藏红花已成为上海名不虚传的地道药材。

无病要防,大病要养。在日常生活中,我们要注意合理膳食,控制膳食总热量,清淡饮食,多吃富含维生素C和植物蛋白的食物。尽量以花生油、豆油、菜籽油等植物油为食用油。俗话说“心态平衡是关键,健康长寿过百年”,保持乐观、愉快的情绪尤其重要,也祝愿大家都能快乐度过每一天,拥有健康好身体!

中医教你从舌头辨识出哪里上火

一是人们喜欢坐在开着暖气的室内,再加上进食大量肉类及辛辣食物,就好比“火上浇油”,使内热不断聚集。

二是在饮食方面,冬天人们喜欢进食牛羊肉来御寒,比如火锅、烧烤、涮羊肉等都是很受欢迎的冬季美食。但牛羊肉本身偏温,加上葱、姜、蒜、辣椒等辛辣配料和桂皮、生姜、枸杞、当归等滋补品,可谓“燥上加燥”,人食用后体内容易积热,不容易散发,容易导致上火。

三是作息时间不规律,夜晚休息不够,过度劳累等也是导致上火的重要原因。

四是年末压力加大,许多人难免会烦躁、焦虑,也容易上火。“火”散不出去就成了“毒气”,使机体免疫力下降。

千万不要小看上火症状。它不但能引发口干舌燥、咽喉肿痛、

烂嘴角、流鼻血、牙痛、食欲不振等症状,严重时还会导致口疮、便秘、痔疮等疾病,同时更严重是破坏人体免疫力,给各种疾病的人侵、复发提供可乘之机。

关于上火,从舌头上就可以辨认出上火症状,以及应对方法。

从舌头看五种上火症状

1.舌尖红表示有心火

一般来说,比正常颜色要深的红舌是比较多见的病体症状,它预示着你的体内有热证,但舌头红的位置不同,反映的问题也不同。

比如,心火的表现主要是舌尖红,另外还有口干、烦躁、口舌生疮、睡眠不好、小便发黄、大便偏干等症状。如果心火旺盛,但症状较轻的,在临床上常用导赤散;如果症状严重,可以用泻心汤,里面有黄连、黄芩、黄柏、大黄,这些中药都有泻火作用。

2.舌两侧红表示肝火旺

肝火和心火的临床表现不同。口舌生疮或口干舌燥,睡觉不好,这是典型的心火;如果不仅口干,口还发苦,眼睛发红等,则都属于肝火旺的表现。

有肝火时,舌质会发红,但两侧红更明显。临床上,吃龙胆泻肝丸就可以清肝火。此外也可以喝药茶,比如用苦丁茶加上菊花、蔓荆子泡水。如果伴随脸发红,血压升高,可以用夏枯草、钩藤来泡水,具有辅助降压作用。

3.舌红咳嗽有肺火

发红部位在舌头的前半部,且伴随咳嗽、鼻干、口干、咽干等,一般属于肺火。清肺火主要使用泻白散。此外,因为肺与大肠相表里,很多肺热病人大便都不通畅。因此,治疗时既要清肺热,还要通腹气,可以用白茅根15克、芦根15克、大白萝卜50克切成块,做成汤,就是一道很好的清热佳

肴。

4.舌红苔黄且口臭是胃火
胃热的时候整个舌头都比较红,有时候舌红苔黄,黄色会把红色覆盖掉,需要特别注意。胃火旺者通常表现出胃疼、口臭、口渴、老想喝水,特别是凉水等症状。此时建议试试清胃热的药。

临床还有一种胃热,会伴随大便干,肚子腹胀等表现,这时候可以用承气汤。承气汤分大承气汤、小承气汤、调胃承气汤,根据临床病情不同,需要选择不同的方子,因此服用前最好咨询专业人士。很多人会用大黄泡水助通便,必须提醒的是,这种方法不能久用,否则会导致结肠出现黑病变。

5.舌红少苔可能是肾火

上面几种情况都属于实热证,往往是舌红有苔,而且都是黄苔。如果舌红少苔或者没苔,就是虚热证了。

虚热证分两个阶段。第一阶段主要表现为腰酸膝软、口干、耳鸣,有时候睡不好觉,此时的舌头就是舌红少苔的状态。如果内热更盛,出现心烦、盗汗、手脚心热表现,就说明阴虚又严重了一层,此时舌头比之前更红,且没有舌苔,或是一层薄薄的黄苔。

如果舌红少苔,舌质红得不是那么明显,可以用六味地黄丸。六味地黄丸以补肾阴为主,它是三补三泻,比较平和。如果舌红的程度比前者明显,还伴有潮热、盗汗,手老想放在玻璃板上,这种情况要用知柏地黄丸。

服药一定要看舌头状况,并结合全身症状,知柏地黄丸和杞菊地黄丸都是治疗阴虚火旺的,但伴随头疼头晕、眼睛干涩症状时,杞菊地黄丸更合适;如果伴随潮热盗汗、烦热等情况,需用知柏地黄丸更为合适。