

专家问诊

“他”也需要呵护

守护“他健康”,补肾、养肝、养心是关键

一个“烦恼期”,有时候女性就会特别羡慕男性不必承受更年期之苦。实际上,这种想法是错误的,男性也有更年期。10月28日是“世界男性健康日”,呼吁大众关注“他健康”,呼吁家庭对男性健康多一份关爱。

男性更年期与衰老并行

“所谓的男性更年期综合征,其实就是中老年男子部分雄性激素缺乏综合征,也可称作迟发性男性性腺功能减退症。”浙江中医药大学附属第三医院、浙江名中医馆男科副主任孙洁介绍说。

《黄帝内经》认为人能活到100岁,为天寿之年;男性40岁是体力最为旺盛的一年,之后发鬓开始生白发;50岁以后,肝开始衰老,这直接导致眼花;60岁以后心气衰老,出现苦、悲、忧等负面情绪,心情波动、抑郁、身体机能下降、运动力下降、身体不爱动、喜欢躺着。随着衰老的加剧,更年期症状越来越明显。因此,通常认为50-70岁为男性更年期。

“男性更年期从本质上说是一种身体运行的低激素状态”,孙洁补充说,由于这是一个漫长的过程,不似女性的“断崖式下跌”,与衰老并行意味着与各类老年病并行,可以说男性更年期比较隐蔽,再加之男性心思不如女性细腻,所以容易被忽略。

70岁以后,人的衰老程度进一步发展。于是出现脾虚,饭量不好、四肢沉重懒动;肺虚,日常的本能活动和基本逻辑判断容易出现差错等更明显的衰老状态。所以不能认为70岁以后男性就停止衰老了,而只是人体逐渐适应低激素运行状态,进入了一个新的生命阶段。所以也可以把男性更年期看作是由中期过渡到老年期的阶段,也就是身体开始衰老,但心理上需要适应的阶段。

当心敏感、悲、忧等负面情绪找上门

男性更年期综合征的主要特点是雄激素缺乏。孙洁介绍说,雄性激素往往驱动着好斗、勇敢、有担当等表现状态。这使得男性一般比较粗心大意,没有那么多细腻和纠结。但随着更年期到来,雄激素缺乏会让男性变得多疑、忧郁、示弱、易怒、爱计较,在与人沟通的时候,就容易发生纠纷,很容易发脾气。

男性体力下降是最能证明身体进入衰老的一个表现。在进入更年期后,由于激素水平和身体机能的下降,常常会让男性经常感觉到疲惫,体力不如年轻的时候,也会出现对事物的兴趣减少,记忆力下降、生育功能下降、性欲和勃起功能减退等情况。

“肾虚也是男性更年期的重要特征。”孙洁引用《黄帝内经》介绍说,男属阳,女属阴,男性从40岁开始肾气衰退。进入更年期的男性,排尿会出现异常变化,可能会出现尿频、尿急、小便关不牢等情况。如果男性发现排尿次数变多了,就要注意了,这往往是男性衰老的信号。

此外,睡眠时间变短、身体的免疫力会逐渐下降、身体各个器官出现大大小小的问题等也是男性更年期的“信号”。男性应该及时关注身体上的变化,及时调理。

进入更年期该如何调理?

如果男性发现自己有出现更年期症状的时候不用过于紧张,可以及时到医院进行全面的检查,并且在医生的指导下采取一些治疗或调节方法。

孙洁说调节男性更年期症状需要牢记三个关键词——补肾、养肝、养心。

中医讲究肝肾同源,补肾和养肝相辅相成。所谓补肾,千万不要大肆盲目进补,而要注意不要过多消耗,节制性生活,同时,注意少喝酒、少熬夜,少做一些伤肾的事情。

养肝需要大家多多进行适度运动。因为四肢“微动”,就能生

阳气。肝主生发阳气。适当运动,就是养肝、疏肝的最好方法。

保持良好睡眠也是重要的护肝大法。丑属肝,丑时对应凌晨1点到3点。所以必须早睡觉,睡好觉,才能把肝保护好。肝藏血,血虚伤肝,护肝还需要养好气血,减少熬夜,长时间对着电脑、手机屏幕等伤血行为。

养心,主要是不劳心,要讲究情绪管理,卫生用脑。对于负面情绪不要一味压制,而是要找到合理的宣泄途径,学会自我调节各种情绪变化。脑力劳动也要讲究一张一弛,工作一至两小时就要起来活动一下肢体,放空大脑。

饮食上,枸杞菊花茶是补肝的经典搭配;适当食用果仁类食品。此外,羊肉补肝肾的作用也是杠杠的,冬天吃羊肉更是时令佳肴。但是老年人不要吃太多,否则容易伤脾胃。在养心方面,可以多吃百合、莲子、芡实等食物。百合能养心润肺,但是性寒,所以秋天吃最好,冬天就不太适合多吃了。此外,大多数海鲜是咸的。按照中医药性理论,咸入肾,所以很多海鲜都有不错的补肾效果,比如鲍鱼、淡菜、海参等,都可以根据口味适当食用。尤其是海参,不但能补肾养气,而且嘌呤含量也比较低,可以说是高尿酸血症患者的福利海鲜了。

健康饮食

吃橘子会“上火”?

也许只是你的身体错觉

■秦芳

到了这个季节,各品种的橘子就开始登陆市场。橘子一瓣一瓣剥开,个头不大、果肉很软、味道又甜,很受大家喜欢,不少人轻轻松松一吃就是两三斤。

然而,也有不少人吃橘子依然顾虑重重,流传最广、影响最大的说法就是:最好不要吃橘子,原因是因为橘子性温,容易“上火”。还有人问,现在的橘子这么好看,都是染色了的;还有人担心,橘子吃多了,会变成“小胖子”,不好看,还有害……橘子真的会让人“上火”吗?

橘子是柑橘类水果中的一员,它味道酸甜,还富含维生素C(VC)。柑橘类水果中VC的含量通常也有20-30mg/100g,比冬天里另两个水果明星——苹果(1-5mg/100g)和梨(4-8mg/100g)可要多多了。

在缺少新鲜果蔬的冬季,橘子绝对是极好的VC来源,基本上一个中等大小的橘子,就能满足孩子每天一半的VC需求。而且,柑橘中还含有丰富的钾、类胡萝卜素,以及橙皮素、柚皮素等等,它们都是对健康有益的成分。所以,在冬天,橘子绝对是

为数不多的水果中比较好的一种。“上火”是个很难定义的概念。所谓“上火”,是古人对一类身体感受的归纳总结。很多人吃橘子之后就会“上火”,牙龈红肿,嘴巴溃疡……就是“上火”。这是怎么回事呢?

其实,对于橘子来说,出现这些问题的罪魁祸首——橘子中的糖分含量高。毕竟橘子的含糖量也有10%呢。

吃太多橘子,意味着就会摄入大量糖分。高糖分会让嗓子发干发涩;有一些敏感的人,还可能因为橘子中的果酸,感到牙龈和胃部不适。如果吃完后没有及时清洁口腔,这些食物残渣、糖分就容易造成口腔内细菌滋生,引起炎症,初期可能表现为牙龈发炎,主要特征是牙龈红肿、容易出血、有胀痛。

这些是不是很像你吃了水果后感觉“上火”的表现?

所以,很多人就会认为吃橘子容易“上火”。但解决的方法很简单:别贪嘴,每天吃一两个橘子还是可以的。而且,吃完橘子后及时用牙线清理牙缝中的果肉残渣,并且及时用清水漱口,那么你可能就不会觉得有什么水果让你“上火”了。

健康警示

便秘是肠癌的预兆?

若伴随这几种情况,要警惕

■刘芳

“便秘不是大毛病,解不出来真要命”。随着生活水平提高,高热量食物增多;且生活节奏快、工作压力大;便秘开始成为很多人的“难言之隐”。

《2018国人肠道健康白皮书》数据显示:我国超过90%的人群自评存在肠道问题,其中便秘问题占比47.6%。

一般来说,每周排便少于三次,并伴有排便困难、排不尽、大便干结等症状,就是便秘。

也许是因为常见,很多人不把便秘当回事,那就大错特错了!便秘不是小毛病!根据世界肠胃组织WGO的权威报告,便秘与几十种疾病相关。很多人痔疮、面色暗沉、长痘、长斑、肥胖、轮胎胎都跟便秘有直接或间接的关系。

肠道是免疫系统的大本营,大肠内食物残渣腐败后,会形成有害的氧化脂质。便秘时,大便滞留,有害物质被吸收,可能会

引起胃肠功能紊乱,出现恶心厌食、食欲不振、腹部胀满,以及爱打饱嗝、口苦口臭、臭屁较多等症状。

如果肠道过多地吸收排泄物中的致癌物质,就可能诱发癌症。有害物质进入中枢神经系统,还会损害大脑功能,出现记忆力下降、注意力涣散、头痛失眠等症状。所以保护好肠道非常重要!排毒更是刻不容缓,不要让便秘毁了你的健康!

下面这些是大肠癌危险度自测的情况,同时具备以下情况三种以上,你可能就是大肠癌高危人群,要警惕!

喜淀粉食品、肉食或高脂肪食物;喜喝碳酸饮料、啤酒或吸烟;少摄取豆类、海藻类、根茎类食物;缺少摄取益生菌;食欲不振,时有贫血症状;腹痛或经常腹泻;腹部常有肿胀或沉痛感;持续便秘或便秘与腹泻交替;粪便形状较细或湿软黏腻;有大肠癌/胃癌/乳腺癌家族病史等。

健康提醒

烧伤急救 你真的会吗

■吴利清

烧伤是一项全球性公共卫生问题,在世界范围内,每年可致约18万例死亡。中国是一个烧伤高发率的国家,每年约有2600万人发生不同程度的烧伤,烧伤患者住院病例数超过28万,占所有住院患者的0.22%,死亡人数仅次于交通事故。

大家要知道,除了火焰之外,各种热水、蒸气、酸、碱、磷、电流及放射线等作用于人体后,同样会造成烧伤。至于具体的烧伤原因就更是五花八门了。每年因燃气爆炸导致的烧伤尤其占多数。据统计,2020年国内共有29个省份发生过燃气安全事故,共計539起,造成88人死亡,496人受伤。

工地、工厂等施工现场是烧伤的高发场所。比如,煤气爆炸、甲苯苯爆炸、汽油桶爆炸等造成的烧伤,电焊时火星溅到衣服上导致的烧伤。此外,还有各种意外烧伤,有人因念经烧纸钱时操作不慎导致烧伤,有人因电瓶车起火导致烧伤;还有人因聚餐时酒精炉爆炸导致烧伤。

相似的烧伤事故频繁发生,既敲响了安全警钟,又提醒我们根据烧伤程度及时进行现场急救的重要性。

一旦发生意外,现场急救原则记住三个字:冲、盖、走。一冲:尽快用流动的凉水冲洗伤口20-30分钟;二盖:用干净的布盖住伤口。三走:一度烧伤,也就是皮肤没有任何破损的情况下,患者可以在家自行处理。除此之外,尤其是严重烧伤,一定要尽快去医院,请专业的医生处理。

此外,还要记住!如果火焰上身,不要带火奔跑、呼喊,而应立即用水浇灭火焰或迅速卧倒就地滚动压灭火焰。千万别用冰块敷,也不要涂牙膏、酱油、草木灰等,这些所谓的偏方可能会造成更大的感染。

严重烧伤患者如何“浴火重生”?令人遗憾的是,那些被送进ICU的重度烧伤病人,还要闯过重重救治关卡,包括前期的抗休克关、抗感染关、创面修复关,以及后期的康复关。失去容颜甚至肢体固然很难受,他们需要的不仅是家人的不离不弃、医护的精心治疗,更需要的是自我心理上的“角色转变”,才能更好地开始新的生活。

我们常说居安思危,想要减少烧伤悲剧的发生,除了提前掌握急救知识,更重要的是在日常生活中防微杜渐,注意火种的管理、用电安全和用火安全等等,而这些需要每个人的努力。

育儿大百科

孩子打鼾 或会影响发育

■主持人许瑞英

许多家长认为,小孩子睡觉打鼾是白天玩累了,晚上睡得香的表现。其实不然,专家指出,儿童打鼾有可能也是疾病导致,家长应引起重视,否则有可能影响孩子身体、智力发育。

孩子打鼾不是睡得香甜:8岁的田田睡觉出现打鼾已有一年多,时轻时重,有时候还伴有鼻塞和打喷嚏,除此之外,并无其他不适。半个月前因发热到医院儿科就诊,治疗后病情却无好转,辗转到了耳鼻喉科,经鼻内镜检查,发现田田有腺样体肥大,医生说这便是导致田田睡觉打鼾的原因,经鼻内镜下鼻咽肿物切除术后,田田睡觉不再有鼾声。

小儿鼾症并非仅仅是打呼噜而已,其表现的症状很多,包括呼吸道、消化道的不适。这样常常会导致家长选错科室,找不出根源,贻误病情。

小儿鼾症影响多多:别小看打鼾,无论出现在成年人还是孩子身上都影响多多,这些作为家长的你知道吗?

耳部症状。腺样体肥大有可能并发分泌性中耳炎,导致耳聋耳鸣。这是影响孩子听力的一个隐形杀手。

鼻部症状。导致鼻塞、流涕、涕倒流、咳嗽、打喷嚏、鼻窦炎。

影响发育。白天注意力不

集中、多动、记忆力下降、学习成绩下降、认知障碍、张口呼吸、吞咽困难、发育较同龄儿童差和反复的呼吸道感染、另外还有尿床、夜间多汗等。在无法保证高质量充足睡眠下,势必影响生长激素分泌,导致儿童身体和智力发育迟缓。

影响面容。孩子在打鼾时由于鼻咽部阻塞,张口呼吸,上下牙齿咬合不正常,长时间如此,导致儿童面部发育畸形,或者下牙外露,轻则引起龅牙,严重的还要进行手术。

心肺疾病。鼾症儿童长期鼻阻、呼吸不畅,胸腔压力大,易导致原发性高血压、心功能改变,严重者可引起心肌受损、肺心病。

这样辨别孩子是否有鼾症:家长的观察是儿童鼾症是否能及时发现的关键。如果发现孩子睡觉时不安静、睡姿反复更换、张口呼吸、流口水、打鼾,严重者有呼吸暂停现象,仰卧时更为明显,就应该提起重视,到医院进行相关检查。

由于儿童病因与成人不同,且每个患儿病情差异巨大,因此,治疗方法也有很大差异。总的来说,分为手术治疗和非手术治疗两类。若发现较早,病情较轻,一般为保守治疗,如药物治疗,持续气道正压通气治疗。需要手术治疗的患儿,现在一般采用鼻内镜下切除。

根治高危前列腺癌 专家用了这个“神器”



■王菲

七旬患者许大叔,被诊断患有伴膀胱出口侵犯的高危前列腺癌,手术难度很大。手术难点在于既要完整切除全部肿瘤,又要不损伤周围重要结构,保护控尿能力。浙江省立同德医院任黎刚主任医师和他的手术团队

借助“神器”——3D腹腔镜和精湛的技艺,保证了手术顺利完成。手术由任黎刚主任医师亲自操刀,借助高清3D腹腔镜,步步为营,通过精细的层面解剖,前列腺和精囊完全切除,膀胱颈口网膜球拍重建,尿道和膀胱颈完美对合重建。手术后半月拔除尿管,许大叔排尿恢复

正常,实现完全尿控。

前列腺癌已经成为泌尿外科常见病,是中国老年男性第六大高发癌症,第九大导致死亡的癌症,我国有58%的患者在初步诊断时已经是局部进展和转移的晚期癌症。因此,关注男性健康,关注男性的前列腺健康任重道远。

健康养生

■花美英

每一种食材都有属于自己的时节。春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。以四时为引,在一单一食中,感知春夏秋冬四季轮转。

霜降是二十四节气中的第十八个节气,也是秋季的最后一个节气,标志着秋天即将落幕。

霜降不是降霜,而是表示天气寒冷,大地将产生初霜的现象。正所谓“霜降杀百草”,此时过后,天地草木枯黄凋落,昆虫开始冬眠,万物逐渐转向萧瑟。

霜降初至滋补佳时

霜降后天气越来越冷,只有给身体补足能量,才能更好地应对严寒到来,提高抗病能力。故民间素有“一年补透透,不如补霜降”的说法。北方讲究滋补以迎

冬,南方也有进补的习俗,以此来表达人们对健康的美好向往。

仲秋时节,红柿压枝,古人在霜降吃红柿子,认为不但能御寒保暖,还有“事事如意”的好兆头。此时也是菊花盛开之际,民间常举行菊花会,以表达对菊花的喜爱。旧时还会按长幼秩序,鞠躬作揖拜菊花神,喝酒赏菊、赋诗泼墨。

俗话说:“七月枣,八月梨,九月柿子红透了皮。”柿子初红,是酸涩的,唯有等到霜打一打、冻一冻,才有甜蜜的汁水。凛凛白霜,却能减苦增甘。

因柿子丰厚圆润的外表形似如意,再加上明亮的色泽,象征着红红火火、一片丹心,自古以来就受到人们的喜爱。柿子的果肉肥硕、甜软不腻,富含胡萝卜素、维

生素C、葡萄糖等营养物质,被誉为“果中圣品”。中医认为,柿子味甘、性寒,具有润肺止咳、健脾养胃的功效。柿子既能生食(去涩),又能熟食(放软),适宜各年龄人群食用。

柿饼是一块浓缩的营养

柿饼的膳食纤维、矿物质和维生素含量都比柿子高。此外,鲜柿子含有较多的鞣酸(tannin),这种物质可以与胃酸发生化学反应,增加患胃柿石的风险。柿饼相对食用起来更安全,因为在晒柿饼的过程中,鞣酸含量会大幅减少。

需要注意的是,胃溃疡患者及胃动力不足人群,最好不要空腹吃柿子,尤其是未成熟的;柿饼的含糖量超过50%,糖尿病人慎吃。只有脾胃的消化和运化功能

足够强,进补的食材才能真正为人体吸收和利用。

霜降时节胃肠脆弱,刺激性食物容易增加其负担。建议适当吃一些养胃的食物,如板栗、花生等。栗子熟吃有益于缓解脾胃虚寒引起的慢性腹泻,以及肾虚所致的腰膝酸软、小便频数高等症状。另外,《药性考》记载,食用花生可“养胃醒脾,滑肠润燥”。

霜降后做好保暖不受凉

中医认为,山药、芡实、栗子等,都是此时节健脾补肺的佳品。另外,薏米、红枣、核桃仁、扁豆、黑豆、牛肉、兔肉等性温而不燥的食物也宜常食。

秋末时节,如果不好好保暖工作,很容易因凉气入侵引发感冒等疾病。爱美的女士尤其要注意脚部保暖,不要再穿船型鞋和

薄袜,以免足部受凉。

天气渐入冬寒,人体关节部位最易受凉,腰腿痛等疾病也极易发作。

平时大家要加强膝足关节的保健:每日早起,平坐,伸展双手攀住两足,随着脚部的用力,将双腿伸出再收回来,如此做五至七次,然后牙齿叩动36次,深呼吸10次调匀气息,津液咽下9次。

此时天气干燥,易犯咳嗽,也是慢性支气管炎容易复发或加重的时期,应多吃一些有润肺作用的水果和蔬菜。比如,梨、苹果、洋葱、芥菜、冬瓜、萝卜等,可以起到清热、化痰的作用。

纵然冰霜凛冽,但在人们心里,霜也是深秋的馈赠,被霜打过的蔬果格外清甜、美味。风霜渐起的日子里,处处隐藏着甜味。愿你好事成“霜”,事事有甜。