

9個信號說明身體需要檢修

男人大多愛車，他們會對愛車呵護備至，但對自己的身體却是“馬大哈”。男性的平均壽命要比女性短6年，因為心血管疾病和癌症去世的幾率更是女性的4倍多，很大一個原因就是他們常忽視自己身體發出的“大修”信號。為此，英國《每日郵報》刊登了多名健康專家制定的一個健康自測問答，以幫助男性了解自己的身體狀況，哪怕祇有一個問題沒通過，都意味着你的身體需要檢修了。

問題一：冷天氣裏呼吸困難嗎？

回答“否”，通過；回答“是”，警告。

呼吸困難意味着心臟在被迫加大工作量，如果同時感到心臟承受壓力，應引起注意。英國心血管學會的心臟病專家萊恩·辛普森強調，如果在寒冷天氣、吃飽後或體力消耗大時，都感覺呼吸困難及胸口疼痛和發緊，可能是動脈變窄而發出的警報。

應對：做心電圖以檢測心臟活動狀況，也可以進行壓力測試。

問題二：晚上經常起夜嗎？

回答“否”，通過；回答“是”，警告。

不規律起夜可能由於：一是年齡的增長使肌肉更加軟弱無力；二是因為喝了大量咖啡、含咖啡因的飲料、酒或者睡眠紊亂。如果出現內急，排尿量却很少，尿液或精液中含血，這可能是尿路感染、前列腺炎，甚至癌癥。

應對：尿頻并非前列腺癌的徵兆，但透過體檢可以了解自身患病的風險，另外，檢查直腸情況和前列腺特异性抗原水平會幫助診斷是否真的患有癌癥。

問題三：是否有尷尬的瘙癢？

回答“否”，通過；回答“是”，警告。

血液中葡萄糖的水平過高容易造成真菌感染，從而使外陰瘙癢。如果癢狀久治未愈，同時伴有口渴、視物模糊、極度疲勞以及尿頻（尤其在晚上），那麼，這很可能是2型糖尿病。其他需要考慮的因素還有家族病史、年齡和腰圍，男性腰圍如超過94厘米，患該病的風險也會升高。

應對：建議驗血，或者改變不良生活習慣。

問題四：經常大量出汗嗎？

回答“否”，通過；回答“是”，警告。

大量出汗（尤其在晚上）、性欲喪失、易怒、壓抑和早晨狀態不佳等癥狀可能與男性睪酮水平下降有關。許多男人承認到了50歲左右就會出現這些癥狀，另一可能的原因是男性性腺功能降低，導致睪酮水平降低。

應對：針對睪酮的治療不僅可以改善勃起功能障礙，還可以幫助降低膽固醇水平。

問題五：腸道經常脹氣？

回答“否”，通過；回答“是”，警告。

腸道脹氣難忍、排便習慣的改變（一天一次變為一天三四次）、肛門疼痛帶有黏液或者便中帶血，都可能與腸癌有關，英國曼徹斯特市克萊斯蒂醫院的腫瘤科醫生馬克解釋說。排便習慣改變，是因為腫瘤幹擾了正常的消化過程。此外，腫瘤會帶來潰瘍或息肉，進而引起出血。

應對：50歲以下男性更可能為結腸炎，50歲以上男性如果出現這些癥狀就應及時去進行結腸癌的排查了。

問題六：是否失去一種感官功能？

回答“否”，通過；回答“是”，警告。

不管哪種感官（視覺、聽覺、觸覺等）的丟失，都意味着某些物質幹擾着大腦的相應部分。失去一種感覺的同時，如果又經常無緣由的易怒、失控，並伴有揮之不去的頭痛，這可能是某種良性病變、腦血管出血或者腦腫瘤。

應對：綜合各種癥狀來確診，持續頭痛也可能是眼疾或者高血壓所致。

問題七：夜間開車很困難？

回答“否”，通過；回答“是”，警告。

夜間開車眼睛不舒服，表示眼睛存在一些問題，英國視光師學院的校長羅伯·霍根指出。如果是年輕人，問題可能是視網膜黃斑變性，它會影響人在夜間



的視物能力；如果是老年人，其原因更可能是白內障的形成。隨着情況惡化，白天也會出現視物模糊的情況，65歲以上老人中約1/3受此困擾。

應對：解決白內障最有效的辦法就是手術，也是唯一的方法。

問題八：曾經出現短暫視物重影？

回答“否”，通過；回答“是”，警告。

腦中的血液供應被瞬間幹擾會出現這種情況，這與短暫性腦缺血發作（小中風）有關。出現重影也可能與其他疾病有關：甲狀腺問題、糖尿病或多發性硬化。

應對：如果是小中風，建議多休息，喝茶，並即刻採取治療。因為這種癥狀會極大地增加未來患嚴重中風的風險。高血壓和糖尿病患者尤其要注意，緊急治療最關鍵。

問題九：經常感到悲傷嗎？

回答“否”，通過；回答“是”，警告。

心情忽高忽低，失去以往喜愛的興趣如運動、會朋友，甚至喪失性欲，經常疲憊，沒有生活目標，這些都是抑鬱癥的表現。男性還會表現為易怒、突然發火、越來越失控、更愛冒險和進攻性強等，其自殺傾向高于普通人三倍，也更容易患冠狀動脈硬化。

應對：應及時尋求家人、好友和專業人士的幫助，壓力過大可以給自己放個假，重新規劃人生。

三種隱形因素悄悄把你變胖



有些人常說：“我其實吃得特別少，沒辦法，喝水都長肉。”在此澄清：水是有熱量的，因此喝水不會讓人長胖。那為什麼吃得少還長胖呢？通過大量隨訪發現，很多易胖的人祇注意到自己吃了多少“飯”，也就是主食的攝入量，并未注意平常其實也吃進去了很多“隱形脂肪”。下面就給大家介紹幾種導致長胖的隱形因素。

吃油不控量

膳食指南建議，每人每天攝入25-30克油。這意味着，你可能要與油炸、香煎的食物暫時別了。為什麼呢？以土豆為例，油炸土豆片每100克的熱量是615千卡，而同樣情況下蒸土豆的熱量僅為69千卡。

減脂解決方案：盡量少油炸，多蒸煮。像土豆泥、蒜香蒸茄子、清炖土豆排骨、蝦仁西蘭花等都是不錯的選擇，這些做法熱量低，味道也毫不遜色。

不正確的喝湯方式

吃飯時喝湯和直接往米飯裏倒湯，都容易造成食物咀嚼不完全就被囫圇吞進肚子裏。這不但會增加胃的負擔，還會因帶湯米飯很容易下咽，而在我們的飽感神經還沒有反應過來時就已經吃得過量了。還有人喜歡喝菜湯或用菜湯泡飯吃，殊不知菜湯中含油、鹽最多，使增肥于無形之中。

減脂解決方案：飯前喝湯。飯前喝一小碗湯不僅有飽腹作用，防止能量超標，還有助於腸道的蠕動，並分泌消化液來更好地消化即將進入胃腸道的食物。喝清湯如紫菜蝦皮湯、多彩蔬菜湯、菌香玉米湯等。做這些湯時無需放油，起鍋時放鹽、白胡椒，適量放入對心腦血管有幫助的橄欖油或亞麻籽油、茶油等。這樣既不會造成脂肪超標，還能保護心腦血管。

幹果、堅果不限量

幹果、堅果好吃，但很少有人關注它們是僅次于油的高熱量食品，例如15克（20克幹果約為女性手握一把的量）幹果、堅果就可以產生90千卡熱量，100克堅果相當於1.7碗米飯的熱量。很多人一次吃150-200克幹果也都不在話下，所以盡管什麼主食都不吃，熱量也已經嚴重超標了。

減脂解決方案：每天吃堅果和幹果的量應在15克左右，可以每天都吃，祇要不超過這個量就行。

擋不住的甜蜜誘惑

甜點、甜飲料、雪糕等誘惑無處不在，但大家要知道，兩瓶甜飲料或兩個普通雪糕分別相當於一碗米飯的熱量。

減脂解決方案：如果真的想減肥，那麼最好遠離這些“甜蜜誘惑”。如果實在饞得不行，祇能每次吃完後通過大量的運動來消耗掉這些不應該攝入的熱量。

冬季當防小兒肺炎

專家提醒，冬季是感冒的高發期，同時也是小兒肺炎的高發期，小兒肺炎也被稱為“隱形殺手”，與感冒的癥狀有相似之處，家長需仔細辨別，避免耽誤治療。

進入冬季以來，醫院接診的小兒肺炎病例日益增多，他們起病初期與感冒癥狀十分相似，多有鼻塞、流鼻涕、打噴嚏、發熱等癥狀，如發展成肺炎，患兒會出現高熱不退，咳嗽加劇、喘憋等癥狀，常伴有疲乏、煩躁不安等全身癥狀。

雖然肺炎前驅癥狀雖與感冒類似，但如仔細辨別仍可分辨，肺炎往往表現為頑固性劇烈咳嗽，無痰或伴有少量黏痰，且出現呼吸困難，高燒多日不退，食欲下降，嘴唇發紫等癥狀。

專家提醒，每年冬季是小兒肺炎的高發期，且極易被當成感冒而耽誤治療。家長們平時應仔細觀察寶貴的“頭痛腦熱”，一旦出現嚴重的發熱、咳嗽、呼吸困難等癥狀，就要考慮到肺炎的可能，務必及時就醫。

口腔潰瘍可辨性病

門診上接觸過治療口腔潰瘍却查出感染梅毒、艾滋病、尖銳濕疣的患者，主要由於口交造成，表現為發紅充血、口腔潰瘍和白斑，但癥狀區別於復發性口腔潰瘍。這類患者不能祇是單純治療口腔潰瘍，需要結合皮膚病科和性病科進行系統治療。

梅毒 有些病人不知道自己患上梅毒，祇是來看口腔潰瘍，但經初步檢查懷疑患上梅毒。患者一般下唇出現黏膜斑潰瘍糜爛，是高起的灰白色斑塊，摸上去像硬幣那樣硬，不像復發性口腔潰瘍常見的黃色莢膜和紅色邊緣，沒有明顯的疼痛。醫生一般會詢問患者病

史，並結合梅毒血清學試驗進行檢查確診。

艾滋病 多數艾滋病人有口腔表現，發病初期出現口腔糜爛，往往先到口腔科就診。艾滋病患者口腔黏膜上特別是軟腭上出現大片灰白色假膜，可以擦除，但一般沒有疼痛感覺，可通過HIV抗體篩查和確診。

尖銳濕疣 口腔尖銳濕疣多數通過口交傳染。患者會在上頰或舌下長出紅色乳突狀、菜花狀的增生生物，有灰白色也有粉紅色的。

淋病 患者感染淋球菌性口炎時，黏膜會充血發紅，潰瘍上面覆蓋黃白色莢膜，容易被擦掉，形成出血性創面。

五種滋補大腦食物

核桃 核桃因其富含不飽和脂肪酸，被公認為是中國傳統的健腦益智食品，希望孩子們一定食用。每日2-3個核桃為宜，持之以恆，方可起到營養大腦、增強記憶、消除腦疲勞等作用。但不能過食，過食會出現大便幹燥、鼻出血等情況。

雞蛋 雞蛋的蛋白質是優質蛋白質，雞蛋黃含有豐富的卵磷脂、甘油三酯、膽固醇和卵黃素，對神經的發育有重要作用，有增強記憶力、健腦益智的功效。

香蕉 香蕉營養豐富、熱量低，含有稱為“智慧之鹽”的磷，香蕉又是色氨酸和維生素B₆的超級來源，含有豐富的礦物質，特別是鉀離子的含量較高，一根中等大小的香蕉就含有451



毫克的鉀，常吃有健腦的作用。

海帶 海帶含有豐富的亞油酸、卵磷脂等營養成分，有健腦的功能，海帶等海藻類食物中的碘類物質，更是大腦中不可缺少的。

芝麻 將芝麻搗爛，加入少量白糖開水喝，或買芝麻糊、芝麻餅乾、芝麻餡等制品，早晚各吃1次，7日為一療程，5-6個療程後，可收到較好的健腦效果。

幹棗泡水保肝排毒

幹棗鐵含量豐富，其營養更易吸收，更適合食療。每天用幹棗泡水，有保肝排毒的功效。

從口味上選擇，建議泡茶時選用大個的幹棗，口感甜，最好將其撕成幾塊再泡；熬粥、泡酒等則可隨意選擇個大或個小的棗。

提醒：吃棗并非多多益善，中等大小的棗，一次食用最好別超15個。

冬食桂圓御寒暖身

桂圓雖然屬於一種熱性型的果，但是它對人體有很重要滋補作用，除了含有豐富的微量元素之外，對於女性來說還可以補血。但是食用過多的話就有可能產生上火的癥狀，但是桂圓在冬天還有一個特別的效果，就是在冬天可以暖身。

桂圓又稱龍眼，果供生食或加工成幹制品，肉、核、皮及根均可作藥用，是一種藥食兩用的水果。在冬季，不少女性容易因四肢血液循環差而出現手脚冰涼、面色蒼白等癥狀，此時適當吃點桂圓，能夠有效補氣補血，促進血液循環，改善手脚冰涼。

中醫認為，龍眼能補心脾、益氣血、健脾胃、養肌肉，可輔助治療思慮傷脾、頭昏、失眠、心悸怔忡、病後或產後體虛及由於脾虛所致之下血失血癥等病癥。龍眼鮮果有開胃健脾，補益安神功效。其加工制品是治療病後體虛，貧血萎黃，神經衰弱，產後血虧的理想補品。

龍眼幹配黨參煎服，用於治氣血虧損癥，產婦分娩後服此湯劑可補氣血、恢復元氣，老弱病者在冬季常服此湯可補氣血，抵禦風寒，龍眼肉與紅衣花生也常搭配煎水服用，治療貧血體弱。非常適宜神經衰弱、健忘和記憶力低下的人食用，同時對年老氣血不足、產後婦女體虛乏力、營養不良引起的貧血患者也有輔助治療的功效。

營養學家研究發現，龍眼含豐富的葡萄糖、蔗糖和蛋白質等，含鐵量也比較高，可在提高熱能、補充營養的同時促進血紅蛋白再生，從而達到補血的效果。研究發現，龍眼肉除了對全身有補益作用外，對腦細胞特別有效，能增強記憶，消除疲勞。

桂圓的一些飲食注意事項：

挑選龍眼要注意剝開時果肉應透明無薄膜，無汁液溢出，留意蒂部不應沾水，否則易變壞。

理論上桂圓有安胎的功效，但婦女懷孕後，大都陰血偏虛，陰虛則生內熱。中醫主張胎前宜涼，而桂圓性熱，因此，為了避免流產，孕婦應慎食。

桂圓助包心火，故火氣大者，發炎者忌食。

桂圓性味甘溫，滋膩，多吃容易滯氣；肺熱有粘痰不適合食用。

桂圓宜鮮食，變味的果實不能食用。