

極端天氣下 男性更要當心

俗話說，男女有別。在極端天氣下，男性和女性的死亡率也“有別”。一項研究顯示，極冷或極熱天氣對男性死亡率的影響高於女性。這是為什麼呢？

做好防護措施很關鍵

近日，據俄羅斯衛星通訊社報道，烏拉爾聯邦大學專家聯合外國專家的一項研究顯示，“炎熱天氣時，多日平均氣溫超過25℃，每天女性死亡人數每百萬增加11人，男性增加17人。寒冷天氣時，氣溫降至-23℃以下，則女性死亡人數每百萬增加15人，男性增加20人。”為何在極端天氣下，男性比女性更“脆弱”？

“同等條件下，男性和女性對極冷或者極熱的溫度刺激的抵抗力應該相差不大，但公眾需做好相應的防護措施。寒潮來臨期間，外出應注意保暖防風，頭部、手脚等對溫度敏感的部位更應重點保護。”首都醫科大學附屬北京安貞醫院心外科副主任醫師鄭軍表示。

研究數據顯示，某類疾病確實表現出男性的患病風險高於女性，尤其是易受天氣影響的心血管疾病。《中國居民營養與慢性病狀況報告(2015)》顯示，2012年我國大於或等於18周歲的居民高血壓患病率在城市和農村地區均表現為男性大於女性；男性和女性血脂異常的患病率分別為47.0%和33.5%；2013年對中國31個省17萬餘居民流行病學調查顯示，我國成年人糖尿病標化患病率男性也高於女性，分別為11.7%和10.2%。而高血壓、血脂異常、糖尿病均為心血管病的危



險因素。

鄭軍表示，抽煙、喝酒、肥胖、不注意控制血壓等不良的生活方式、狀態和習慣更易在男性中出現，從而引發心血管疾病，也會讓已患病的人“雪上加霜”。另一方面，男性在生活中承受的精神壓力稍大一些，而性格急躁、精神過度緊張的人也容易誘發一些疾病。“保持良好的生活方式和愉悅的心情不僅有助於改善心血管疾病，對於防控其他類型的疾病、保持身體健康也具有重要作用。”

警惕寒冬臘月的高發疾病

低溫易誘發哪些疾病呢？

“外部器官組織在低於其耐受溫度時，最有可能首先出現損傷，如皮膚凍傷，可以通過保暖衣物進行有效防護。”鄭軍表示，對於身體內部器官而言，心血管受溫度影響程度較大。

根據2018年1月份發布的《中國心血管病報告2017(概要)》，心血管病死亡憑借居民疾病死

亡構成40%以上的占比位居首位，高於腫瘤及其他疾病。據當時推算，心血管病患病人數2.9億，其中高血壓2.7億，其他心血管病以腦卒中(又稱“中風”)、冠心病居多。

鄭軍表示，秋冬季為心血管疾病高發季，主要由於低溫環境中，神經系統會對外界物理刺激進行應激反應，調節血管收縮，導致血壓升高、心跳加快、血黏度增加等癥狀，很容易造成心肌缺血、缺氧等，增加心血管疾病患病風險和惡化幾率。

“動起來”可提升免疫力

“堅持鍛煉是有效提升機體健康水平的方式。不要隨着天氣轉冷，就‘窩’在室內，減少戶外活動。”

在鄭軍看來，除控制飲酒、吸煙等不良生活習慣外，適當的運動可使正常人及心血管病患者的內皮功能改善，對防治心血管病起到有益作用。

推廣到其他疾病的防控場景中，“動起來”也是有關提升自身免疫力的永恒話題。當然，凡事有度，勞累過度也是誘發心血管疾病的常見因素。如何把控好“度”的問題，要視個人的身體狀況而定，需聽從醫師或專業人士的建議。

保持飲食有度、心態平和也是另外一種有效手段。民間素有“貼秋膘”一說，立秋之日通過“吃肉補膘”將“苦夏”減輕的體重補回來。雖是民間習俗，却也揭示了人們普遍在秋冬季飲食過度的現象，這也是肥胖、血脂異常、高血壓等病癥的誘因之一。

臨床上，也有許多心血管病患者由於情緒激動，引發心絞痛、血壓升高，甚至過於悲痛發生心肌梗死而死亡。因此，盡量保持一顆平常心，遇事不緊張、不激動。

兩類人不能隨意轉脖子

在電腦面前坐了一天，脖子酸痛到不行，就想扭一扭、動一動，讓脖子舒坦點，但是這個動作并非所有人都適合。

1. “三高”人群。如果有心血管疾病的人隨意、不規範地轉脖子，很有可能導致血管中斑塊脫落，隨血液進入顱內，堵塞顱內血管，引發腦梗塞；也可能導致頸動脈受壓，出現頭暈、耳鳴。

2. 患有脊髓型頸椎病者。脊髓型頸椎病少見，但癥狀嚴重，且多以隱性侵襲的形式發展，易誤診為其他疾病而延誤治療時機。由於其主要壓迫或刺激脊髓及伴行血管，導致患者出現脊髓神經的感覺、運動、

反射與排便功能障礙。動力性及機械性因素是引起脊髓型頸椎病發病的主要因素，因此這類人群隨意轉動脖子可能加重病癥，使處於骨纖維管道中的脊髓組織遭受刺激與壓迫。患者可能出現肌張力升高、反射亢進及感覺過敏等癥狀。

頸部經常酸痛可能是由於長時間低頭定格在一個姿勢，造成頸部肌肉緊張、血液循環不暢。可在稍作熱敷後輕輕按摩，或將頸部緩慢地向前、後、左、右四個方向傾仰，然後再慢慢地轉頭，先順時針，後逆時針。其中“三高”人群的速度一定要緩慢，每做完一個動作，要歇片刻再做。



吃點開胃小菜 避免生冷肥膩

化療病人的食療寶典

腫瘤患者因為頻繁的化療，常會產生各種不良反應。戰勝它們的方法有不少，其中非常溫和和有效的，就是針對性地調整飲食。以下按照不良反應類型，推薦給癌友們一些食療方法。

針對食欲不振、惡心、嘔吐：化療期間吃少量咸菜、腐乳、辣椒小菜等，對改善食欲大有益處。整體飲食要易消化，可在粥、麥片、湯中加入蛋、豆腐、豆類、肉類等。如有惡心、嘔吐、飽脹感，要多吃主食，少吃肉、蛋類，最好吃些米粥或菜粥。

針對腹瀉：需減少進食高纖維食物，如全麥食品、蔬菜、水果、幹果、果仁等。飲食宜清淡，避免肥膩食物如豬骨湯。避免飲用咖啡、奶及味道過濃或過甜的食物。建議選擇低纖維食物，如白麵包、白粥、肉類、海產類、蛋類、瓜類、果汁等。

針對便秘：平時適當多吃一些粗雜糧，其富含的膳食纖維，有助保持腸道水分，促進腸蠕動。多吃蔬菜水果也能補充膳食纖維，且對維持腸道內微生態平衡、促進益生菌生長有益，可防治便秘。養成喝酸奶的習慣，補充腸道內益生菌，調節有害菌。少吃對身體刺激大的辛辣食品。

針對白細胞低下：注意飲食衛生，不吃生冷食物，不吃剩菜，尤其避免隔夜菜。在均衡營養的基礎上，可以多吃一些有助升高白細胞的食物，如豬蹄炖黃豆或豬蹄炖花生、菌菇類、木耳、河豚、泥鰍、海魚等。

針對紅細胞低下：需多吃含鐵豐富的食物，以提高體內血清鐵的含量。含鐵豐富的食物包括海帶、紫菜、菠菜、香菇、木耳，以及豆制品、肉類、禽蛋、動物肝腎等。適當多吃高蛋白飲食，一方面可以促進鐵的吸收，另一方面有助人體合成血紅蛋白。高蛋白食物包括肉類、魚類、蛋類。維生素C能夠促進鐵吸收，可適當多吃富含維生素C的蔬果，如大棗、柑橘、西紅柿等。化療期間還可適量增加動物骨髓的攝入，如牛、羊、豬的骨髓炖湯，或用雞血、鴨血、鵝血、豬血制作的菜肴。“五黑”食物可以補腎填髓，有助於血象的提高，包括黑芝麻、黑豆、黑米、黑棗和黑木耳。最後，推薦十大補血食物：黑芝麻可補血益肝；紅棗能養胃健脾、補血安神；豬肝有強肝藏血的效果；蓮藕生吃清熱涼血，熟食可健脾胃、養生血；胡蘿卜是補血養肝和改善腎虛的上好食物；桂圓肉對氣血不足、心悸失眠都有一定療效；黑豆可補腎、補血；黑木耳對預防和輔助治療冠心病等心腦血管病有一定好處；烏雞能補虛勞、養精血；紅糖是益氣補血、健脾暖胃的好選擇。

針對血小板降低：建議每日吃花生米50~100克，花生衣可與紅棗煮水同飲。

深蹲減肥增強勃起力



男人總是關注自己尺寸的大小，以為大就代表了性能力強，性愛滿意度就高。實際上，從前就來就診的男性患者看，不能單純以大小論英雄。一項針對國人性生活質量的調查顯示，影響性滿意度最重要的因素是勃起功能，其次是勃起維持時間、獲得勃起的快慢、性交次數等。這項調查顛覆了很多男人的性愛觀，讓他們知道，“器大”不一定“活好”，提高“勃起力”才是性福關鍵。

鍛煉盆底肌肉。盆底肌訓練就是對骨盆底部的肌肉進行鍛煉，這裏也被稱為性愛肌肉。增強這裏的肌肉力量，可增加整個骨盆和陰莖的血液供應量，促進勃起，增加性高潮時快感，還能幫助患者控制射精，因為男性性高潮時的一個特徵就是這些肌肉有規律地收縮。

要鍛煉大腿與臀部的肌肉，深蹲是最合適的訓練方法。它是一項全身性的運動，下肢鍛煉可加強體內雄激素分泌，讓肌肉更快增長；還可以有效改善血液循環，增強心臟功能，降低血脂，加快陰莖充血速度。

騎馬也可有效鍛煉腿部力量。騎馬時的精神狀態與性愛有共通之處，駕馭、掌握、控制、改變，其“主動性”體驗，都和性愛過程有異曲同工之妙。騎馬還能提高男性的反應能力與協調性，鍛煉全身，尤其是腿部肌肉，使之強健有力。

另一個簡單的方法是提肛運動，既鍛煉肛提肌，也可對前列腺起到按摩作用，促進會陰部靜脈血液回流，使前列腺充血減輕、消滅炎癥。

積極體育鍛煉。有力量絕對會為性愛表現加分。強壯的肌肉意味着身體更靈活，平衡感更強，性愛中還可做一些有難度的動作。無論有氧還是無氧鍛煉，都能增強人體的性反應，增加會陰部肌肉的協調性還能夠加速機體的血液循環，有利於陰莖局部微循環狀態的改善，對維持勃起能力有益。

控制體重。肥胖會讓男性雄激素分泌受到影響，腹部太大還會讓陰莖相對變短，發生勃起功能障礙和早泄的幾率增加。研究發現，肥胖男性經過兩個月科學減肥後，勃起功能可有所改善。

健康的生活方式。少抽煙：很多男性覺得，抽煙是男人陽剛的象徵，但在專家看來，它是男性陽痿的象徵。抽煙會抑制神經中樞和雄激素分泌，影響陰莖的血液循環，進而影響勃起能力。不酗酒：酒精會抑制神經中樞，降低性興奮。少熬夜：身體得不到充分的休息，大腦、神經中樞也是“疲勞的”，性愛時大腦自然“不願意”將性刺激信號轉化為性興奮，進而影響勃起。

注意性愛習慣。房事前喝杯水，會使男人的性器官勃起時更有力度，時間也更持久。喝水可補充體能與水分，有助預防男性尿道炎感染與前列腺炎，有利於生殖系統健康。性生活後也喝一杯溫水，可以及時補充身體水分，降低血液黏稠度，預防心腦血管疾病。性愛前後最好喝溫水，既不刺激腸胃，又容易吸收。

有些人習慣將洗熱水澡作為性愛前的放鬆，尤其是兩個人一起洗，可營造很好的前奏氛圍。但洗澡後隨即性愛，可能會影響性愛生活質量。人體對血流量有自動調節功能，哪個器官工作忙就會向其“調動”一些血液。洗澡後，溫度和磨擦使血液向皮膚流動，並停留一段時間，這時馬上做愛，性器官得不到足夠的血液量，必然影響性愛生活質量。因此，洗澡後不要立刻性愛，最好間隔一會，同時洗澡時間不要超過5分鐘，水溫不宜過熱，以免消耗過多體能，影響能力發揮。