



男女养生大不同

男人来自火星,女人来自金星,一句话便道出了男女的不同。男女在生理结构和思维方式上的不同,造就了两者在养生方式上的差异。只有根据各自特点,抓住养生侧重,才能够事半功倍。

男要冷养,女要热养

从中医上说,女人生性阴寒,所以怕冷;男人生性阳燥,所以怕热。

男人身上的肌肉多,食量大,新陈代谢更快,因此体表要比女人温暖一些。从生理角度看,女人对冷比男人更敏感,男人皮肤里的温度传感器更迟钝,不够知冷知热。所以,即使气温低时,男人身上仍然是热乎乎的,女人身上则是冷冰冰的。因此,男人需要冷养,女人需要热养。

女性则要坚持热养生。比如睡前用热水泡脚,能缓解腰背疼痛,促进睡眠;做家务时多用温水,预防关节炎和妇科病等;注意随时增添衣物能保护好腹部;少吃寒性、生冷食物,以免被月经不调、痛经等困扰。

男要管住嘴,女要睡好觉

病从口入,与女性相比,男性面临的这种风险更大。男性抽烟、大量饮酒的比例明显高于女性。再加上男性体质决定其需要吃更多肉,而应酬多导致的饮食问题也更严重,所以管住嘴尤为重要。对男性来说,最好从年轻时就养成热爱锻炼的习惯,不要中了烟酒的招,推掉一些不必要的餐桌应酬,可以用结伴健身、郊外远足等方式联络感情。

睡眠对男性、女性都很重要,但女性因性格、心理等原因,睡眠质量相对更差。除了要努力保持一份阳光心态外,女性可尝试这些备睡技巧:睡前喝点牛奶,吃点燕麦等助眠食物,睡前2小时不剧烈运动,晚上9时后不玩手机等。

男护胃,女养脑

男性管不好嘴,胃跟着受伤。与女性相比,男性胃溃疡、胃炎等疾病的发生率更高。男性想护好胃,要告别高盐、高油饮食,可适当吃些面食、小米粥等养胃食物。

女性认知障碍症患病率高于男性,且随年龄增加,趋势更明显。兴趣、好心态等是养脑的必需品,中老年女性更要注重培养兴趣爱好,多与人交流,融入社会。

男练力量,女练柔韧

对男性来说,失去肌肉就失去了生命之本。中年人可以针对肩背上臂、腰腹部、下肢的肌肉分别锻炼,并重点攻破腰腹部。老年人则可通过举哑铃练上肢、半蹲练下肢等较缓和的方法进行。

曲线与柔软的完美结合,成就了女性令人艳羡的身段。练柔韧是女性一生的功课,尽管有些人天生柔韧性不好,但后天练习也很有效,年过40岁同样不晚。

男需安静,女要排解

男女心理需求不同,出现心理压力时的表现也不一样。情绪爆发时,不少男性会带有雄性激素的暴力倾向,爱摔东西、动手动脚。男性不能把事情憋在心里,但建议收敛一下发泄方法,学着安静些。

女性确实比男性更需要排解情绪垃圾,哭和说,是她们缓解压力的利器。但需要提醒的是,女性诉说时要注意场合。

记者 应桃蕊

寒露养生 润燥不忘进补

10月8日是寒露节气,这是二十四节气中最早出现寒的节气。此时,万物随寒气增长,逐渐萧落,这是热与冷交替的季节。因此,寒露期间必须注意保养体内之阳气。那么,在寒露时节,我们应该如何养生呢?

防燥养胃

寒露时节,雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉。从中医角度上说,这节气在南方气候最大的特点是燥邪当令,而燥邪最容易伤肺伤胃。此时期人们的汗液蒸发较快,因而常出现皮肤干燥,皱纹增多,口干咽燥,干咳少痰,甚至会毛发脱落和大便秘结等。所以,养生的重点是养阴防燥、润肺益胃。同时,要避免因剧烈运动、过度劳累等耗散精气津液。

饮食以滋润为主

饮食养生应在平衡饮食五味的基础上,根据个人的具体情况,适当多食甘、淡滋润的食品,既可补脾胃,又能养肺润肠,可防治咽干口燥等症。在饮食上还应少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等食品,宜多吃些芝麻、核桃、银耳、萝卜、番茄、莲藕、牛奶、百合、沙参等有滋阴润燥、益胃生津作用的食物。同时,室内要保持一定的湿度,注意补充水分,多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、苹果、提子等水果。此外,还应重视涂擦护肤霜等,以保护皮肤,防止干裂。

注意感冒和流感

寒露以后,随着气温的不断下降,感冒是最易流行的疾病。在气温下降和空气干燥时,感冒病毒的致病力增强。因此,早上起来可以穿长袖、长裤,中午热的时候,可以换成短袖。早上儿童还可以添一件外套,中午天热的时候再脱下,到傍晚起风的时候还可以穿上,也建议选择透气吸汗的衣服,避免中午天气热时出汗后吹风着凉。另外,除了注意适当添衣外,更要注重脊柱的保暖,以振奋阳气。脊柱位于背部正中,是督脉、阳脉之海经过的地方,总督一身之阳经,统摄一身之阳气。因此,脊柱保暖十分重要,而且很容易就能做到。俗语说:老人防寒冷,曝背能延年。早上锻炼的时候,可以多晒晒背部,特别是老人。

秋乏时不必过分补觉

俗语说的“春困秋乏”。秋季是阳气逐渐下降、阴气逐渐上升的过渡时期。在阴阳转换的时节中,会出现一些特有的现象,需要人体调整适应,比如秋乏,常表现为倦怠、乏力、精神不振等。

防秋乏最好的办法就是锻炼,以登山、徒步、打球等有助于解除秋乏。当然,在秋天中午12时到13时之间可以适当午睡,半小时即可。需要提醒的是,一旦睡过头,不但会打乱生理时钟,还容易让人头昏脑涨。这是因为人的生理调节时间为晚上11时至次日早上6时,白天睡太多只能处于迷糊的浅睡眠状态。

记者 吕晓婷

市民趁假期来永康欧亚就诊

名医放弃休息 为患者亲诊

各位专家辛苦了,先进来喝杯茶吧。4日一早,看到远道而来的五名国内外知名泌尿外科专家陆续到达永康欧亚,工作人员马上热情地招呼着。

假期不休息 方便病人看病

国庆长假,朋友圈里都是晒美景、晒美食,市民张先生却在朋友圈里晒看病火爆的场景。

张先生平时工作很忙,一直患有泌尿疾病的他,根本没有时间看病。4日,借着放假期间工作应酬少,张先生来到永康欧亚就诊。

刚到挂号大厅,就看到挂号窗口排着长队。让张先生意想不到的,当天来永康欧亚求诊的患者络绎不绝。

正好赶上节假日,就陪着老爸来看病。虽然是十一长假,但医生却不休班,这对我们来说很方便。与张先生一样,家住城区的李先生也一早就陪着父亲过来看病了。

李先生说:我父亲患上前列腺增生已有十几年,来来回回折腾,自己难受,家人也受扰。这次,趁着国庆长假大家都有空,而且听闻国内外那么多名医专家都来了,所以就特地过来,希望能让他早点治愈,摆脱痛苦!

医生们也同样感到病人们的热情。为了方便假期来看病的市民,同时帮助男性患者摆脱疾病阴影,永康欧亚特意在国庆期间邀请国内外知名泌尿外科专家来院亲诊。让大家不用出远门,就能在家门口看名医。

以患者为中心 开展专家亲诊

由于平时忙于工作,不少患者没有时间去医院调理自己的身体,以至于加重病情。对此,永康欧亚践行以患者为中心,国庆期间坚守岗位,开展专家亲诊、疑难杂症集中会诊,以规范的诊疗方式帮助患者朋友重返健康。永康欧亚负责人许振有先生说。

据悉,此次来院亲诊的专家分别是清华大学玉泉医院性医学科教授,享受国务院特殊津贴,有“中国性学第一人”之称的马晓年教授;北京天坛医院泌尿外科主任,博士生导师周柏发教授;广州泌尿协会总顾问,广州中医药大学教授,博士生导师董诚教授;上海复旦大学附属医院,中央卫生部国家医疗队成员陈琮琪教授;巴基斯坦政府医院尚恩·史蒂芬·菲南博士。

当天上午,五名专家汇聚一堂,开展对泌尿外科疑难病例的讨论、典型病例的分享,并为永康欧亚的全体医务人员做精彩的泌尿外科学术技术指导,同时为广大泌尿外科疾病患者集中会诊。

▶▶相关链接

每月17日至19日,永康欧亚定期邀请国内外知名专家名医坐诊,利用大城市专家资源,为患者联合定制科学、专业、有效的治疗方案,让患者体验先进技术、优质医疗服务,实现了在家门口看名医。需要就诊的市民可不要错过良机哦。



扫一扫关注
永康欧亚