



达州新报官方微博



达州新报官方微信

识别二维码关注我们

达州新报

主流媒体 权威发布

微信ID: dzxbwx

新闻热线: 0818-2379047 关注点 留言评论

广告

Dazhou Guangbo Dianbao

新知道 / 23

2019年8月2日 编辑:唐肖潇

男女一生防病指南

不同年龄要过不同的“疾病关”，男女一生的防病指南在这里。
从我们呱呱坠地开始，就要面对隐藏在身边的各种“健康炸弹”，稍有不慎，就可能造成疾病隐患，甚至是生命威胁。
而不同年龄段、不同性别，所面临的“雷区”是不同的，安全避开才能更好的享高寿之乐。

18岁左右

男防生殖疾病，女防痛经

男性：青春期是男性生长发育的关键期，隐睾等发病率较高，因此这一阶段要关注生殖健康；另外，长期穿过紧的裤子也会增加疾病风险，因此尽量还是选择宽松的裤子。

女性：据一项调查显示，痛经在青少年女性中的患病率为67.2%。青春期不太注意饮食，爱吃生冷食物，易导致气血凝滞；另外，这一阶段，身体对钙的需求量较大，月经期出血量过多，易导致血钙低，造成子宫壁的肌肉痉挛，收缩而致痛经。

30岁左右

男护前列腺，女防偏头痛

男性：中国医学会统计发现，30岁左右的男性，前列腺疾病的发病率为30%，其中前列腺炎的发病率约占31—41%！而前列腺是男性生殖系统非常重要的一部分，因此要及早树立保护意识。

建议：

①补充锌元素：能增强前列腺的抗感染能力，防止前列腺炎、前列腺增生肥大等疾病。锌元素主要存在于海产品、动物内脏等中，如瘦牛肉、猪肉、羊肉、鸡心、蛋黄等。

②补充硒元素：能减少正常前列腺细胞受到氧化剂的损伤。海味、鹌鹑蛋、芦笋等食物中含有硒。

女性：据统计，我国有1000~2599万人患偏头痛，发病率为9.3%，多发年龄为25~35岁。美国卫生和公众服务部的数据也显示，约75%的偏头痛患者为女性，年龄大多在20~45岁。

建议：平日里可以用手指或梳子进行头部按摩，从鬓角朝额头向后脑勺缓慢进行圆周运动。

30-40岁

男防消化道疾病，女护子宫

男性：三四十岁的男性正值事业发展上

升期，应酬多，压力大，饮食不规律，易患慢性肝病（如酒精肝、脂肪肝等）、胃病（如消化不良、慢性胃炎等）、炎症性肠病（如溃疡性结肠炎等）。

建议：树立良好的饮食习惯，减少外出吃饭的次数，远离烟酒。若经常出现上腹部不适、饭后饱胀感、食欲不振、大便异常等情况，一定要及时就诊。

女性：据统计，女性25岁—44岁，属于育龄期，也是子宫内膜异位症的高发期，占了约76.1%！痛经、月经过多、月经前后大便坠胀、有周期性尿频尿痛或者周期性血尿等症状都可能是子宫内膜异位的症状，应及时去医院检查。有规律的体育锻炼可以调节雌激素水平，从而降低子宫内膜异位症风险。

建议：女性每周进行3次瑜伽训练和1次中等强度的全身活动。

40-50岁

男防三高，女防更年期

男性：一方面人体的新陈代谢水平逐渐下降，另一方面，饮食习惯差，锻炼少，都让身体承受着三高问题的打击。这个年龄段的男性一定不能忽视饮食的均衡和体重的控制。

建议：增加蔬菜、豆类的摄入；每周三天30分钟以上的运动，可配合60%的有氧运动和40%的器械训练。

女性：女性过了40岁，卵巢功能会逐渐降低，导致雌激素、孕激素、雄激素等分泌减少，继而出现一系列更年期综合征，如潮热、情绪难控、记忆力减退等。

佛手郁金粥：

材料：佛手15克、郁金12克、粳米60克、盐少许。

做法：将佛手、郁金、粳米一起放入锅内，加适量清水，先大火煮沸，后文火煮至粘稠，出锅前加适量盐调味。

功效：此粥能疏肝解郁、理气养胃，很适合更年期妇女食用。

50-60岁

男防糖尿病，女防少肌症

男性：糖尿病患者集中在50—60岁以上人群，占样本总量的42%。糖尿病不仅会升高血糖，还会引发视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿

病足、神经病变等并发症，对很多男性而言，想要预防糖尿病，减少腹部脂肪很重要——相关研究显示，与正常腰围者相比，腹部型肥胖者的糖尿病患病率，增加4倍之多！

建议：每天都能进行30分钟左右的有氧运动，适当多吃高纤、低饱和脂肪等食物，少吃含糖、含脂高的食物，最后还要注意血糖的监控。

女性：50岁以后肌肉丢失加速，尤其是女性，预计到60岁，肌肉丢失将达到30%，80岁以上肌肉几乎流失一半。这一时期要适当增加优质蛋白质的摄入，高频低量的补充肉蛋奶类等食物，还要增加抗阻训练提高机能状态。

60岁以上

男防卒中，女防骨折

男性：据统计，64%的脑卒中发生在60—75岁人群中，但有年轻化趋势。美国心脏病协会的研究发现，男性患脑卒中的风险略高于女性。研究发现，戒烟对于预防脑卒中的意义重大。此外，还要积极控制“三高”。

女性：我国目前有7000万人患有骨质疏松症，60岁以上人群中发病率为56%，其中女性发病率高达60—70%。预防骨质疏松不仅要补钙，还要补充维生素D，以帮助钙质的吸收；而锌和镁则能促进钙和铁的吸收及生物利用；另外，也不要忘记适度的体育锻炼。

70岁以上人群

预防心血管疾病

我国70岁以上老年人心血管疾病的发生率高达67%！有高患病率、高致死率、高死亡率、高复发率、并发症多等特点，让其成为危害老年人健康的“头号杀手”。

减少心血管疾病，首先要控制坏胆固醇和甘油三酯的升高，养成良好的生活习惯，科学饮食，适度锻炼等都能使人体脂肪正常代谢；另外，烟也是血管发生故障的元凶之一，要戒烟，也要远离二手烟。

提示：虽然疾病的发生率在某一阶段会偏高，但其它阶段也可能会出现，提醒大家要时刻关注自己的身体健康，并每年进行相应的体检，及时掌握自身健康状况。

(西部)

达州广播电视台

新闻综合频道

(广电3 电信131)

08:30 想要有个家(29-32)

13:30 春天里(30-32)

生命中的好日子(1)

17:10 少儿节目

17:40 引进节目

18:00 达州全搜索(首播)

19:35 达州新闻(首播)

19:57 天气预报(首播)

23:25 引进节目

23:40 我的岳父会武术

(9-10)

公共频道

(广电5 电信132)

07:55 胭脂(5-9)

13:10 双刺(34-39)

18:20 少儿节目(首播)

18:50 急诊科医生(2-3)

20:30 经开区视点(首播)

20:43 天气预报(首播)

20:50 财经联播(首播)

21:30 达州新闻(重播)

23:05 生逢灿烂的日子

(25-26)

通川频道

(广电4 电信134)

08:20 东风破(4-7)

12:20 舅爱如山(29-36)

19:20 引进节目

19:40 今日通川(首播)

20:00 通川播报(首播)

20:20 爱的追踪(9-10)

22:00 通川播报(重播)

22:20 今日通川(重播)

22:35 第一声枪响(22-24)

星期日

8月11日
(七月十一)

中央电视台

中央电视台-1

08:35 等着我

14:16 绽放吧，百合(6-9)

18:05 正大综艺·动物来啦

19:38 焦点访谈

中央电视台-2

17:41 舌尖上的中国

22:49 一槌定音

中央电视台-3

19:30 向幸福出发

20:59 越战越勇

中央电视台-5

09:00 2020年东京奥运会男

排资格赛(中国队——加拿大队)

中央电视台-6

11:14 故事片：萧锋血战陈庄

13:02 译制片：中央车站

15:22 故事片：战狼(二)

18:14 故事片：一念天堂

20:15 故事片：黎明行动

22:06 故事片：十八般武艺

中央电视台-8

07:32 青年霍元甲之冲出江

湖(14-18)

12:26 逆流而上的你(36-39)

16:21 麦香(31-33)

19:30 兰桐花开(31、32)

地方卫视台

北京卫视台

17:24 养生堂

19:35 时间都知道(36、37)

22:20 向前一步

江苏卫视台

10:00 新相亲时代

19:32 归还世界给你

21:00 百变达人

天津卫视台

07:35 亮剑(29、30)

19:30 破冰行动(17、18)

21:20 非你莫属

广东卫视台

08:24 电视剧场

14:25 重案六组第二部

19:35 我的真朋友(9、10)

湖南卫视台

07:50 偶像独播剧场

20:00 加油，你是最棒的

(19-20)

上海卫视台

19:30 小欢喜(20、21)

21:00 中国达人秀第6季(1)

云南卫视台

08:48 炮神(1-6)

13:22 水浒传(1-5)

19:34 妇道(8-9)

贵州卫视台

08:10 女子军魂(32-36)

13:15 铁核桃之无间风云

(15-19)

19:35 汽车评中评

四川卫视台

18:00 今日视点

19:35 莫斯科行动

22:30 咱们相爱吧