

男人最常吃的杀精食物

扛在男人肩上的担子越来越重了,压力也越来越大,随之而来疾病也让男人更加力不从心。以下六种男人最常吃的杀精食物,必须要警惕。

一、炸鸡:爱吃烧烤的男人注意了,专家指出,烧烤和油炸的淀粉类食物中含有致癌毒物丙烯酰胺,可导致男性少、弱精。此外,重金属镉、农药残留均对精子产生毒性。

有研究发现,少弱精症患者的精子减少、活力下降,与锌这种微量元素缺乏有关系。因此,多吃牡蛎、虾皮、动物肝脏、紫菜、芝麻、花生、豆类等富含锌的食物,可以保证“精”力充沛。

体外冲击波碎石是治疗尿路结石的重要方法。不过,国外科学家针对接受该疗法的患者进行精液分析,发现精子活力和密度下降,因此对医源性损伤应有所警惕。

贴心提醒:在疾病方面,精索静脉曲张可影响睾丸的生成,因此这类患者应早诊早治。

二、啤酒:如果已经患了肾脏方面的疾病,又无限制地大量喝啤酒,会使尿酸沉积导致肾小管阻塞,造

成肾脏衰竭。

如果在验血的时候,发现肾脏有问题,恐怕肾功能此时已经受损不轻了,与其等验血来了解肾脏,还不如平时就定期进行尿检,因为验尿是了解肾脏最为方便快捷的方法。

三、咖啡:咖啡之所以具有提神醒脑的作用,是因为它所含的咖啡因刺激了人的交感神经。交感神经掌握人日间的所有活动,它受到刺激,人就会精神振奋,活力倍增。而副交感神经专司人夜间的生理、勃起等与性相关的活动,它与交感神经属于表与里的关系。当交感神经活动频繁时,相对较弱的副交感神经就会受到压抑,临床表现为性欲的减退。

贴心提醒:平常感情起伏较大,交感神经容易兴奋的人,做爱前最好不要喝咖啡等含咖啡因的饮料,以免压抑副交感神经,减低性欲。

四、豆腐:爱吃豆腐等大豆制品的男性要当心了。据美国多家媒体近日报道,美国哈佛大学公共卫生学院的一项最新研究再一次明确,如果每天都食用大豆制品,会让男

性的精子数量明显下降。

这项研究由哈佛大学公共卫生学院的乔治·查瓦罗博士完成。从2000年到2006年,研究人员跟踪调查了99名男性。研究结果令人吃惊:每天都吃大豆制品的男性,其每毫升精液中只有4100万个精子,明显低于少吃大豆制品的男性。据了解,每毫升精液中精子数量少于2000万个就属于精子浓度过低,容易不育。此外,这一联系在肥胖男性身上体现得更为明显。

查瓦罗认为,大豆制品对男性生殖系统,尤其是精子的生成有不利影响。大豆及其制品中含有丰富的异黄酮类植物雌激素,若摄入过多,自然会影响到男性体内雄性激素的水平,从而导致一系列不良后果。

我国也曾有男科专家提出,吃大豆制品过多会影响男性精子数量。近5年来,南京市妇幼保健院男科医生潘连军一直在关注这一问题。他还发现,常吃大豆制品的男性,发生勃起功能障碍的几率是不常吃者的3.46倍。

贴心提醒:适量吃大豆制品,是



避免男性出现健康隐患的最好方法。所谓“适量”,是指一周吃3次以下,每次100克左右。

五、奶茶:目前市面的珍珠奶茶多是用奶精、色素、香精和木薯粉(指奶茶中的珍珠)及自来水制成。而奶精主要成分氢化植物油,是一种反式脂肪酸。反式脂肪酸会减少男性荷尔蒙的分泌,对精子的活跃性产生负面影响,中断精子在身体内的反应过程。

贴心提醒:其实,在我们经常吃的饼干、薄脆饼、油酥饼、巧克力、色拉酱、炸薯条、炸面包圈、奶油蛋糕、大薄煎饼、马铃薯片、油炸干吃面等食物中,均含有不等量的反式脂肪酸。

六、猪腰:很多人都喜欢吃动物内脏,尤其是吃烧烤时,“腰子”更是

成为很多男人的最爱。最近台湾医生警告:吃内脏补身,当心重金属“镉”损精不育。

肝脏、内脏、猪睾丸,想“吃啥补啥”的人们,可得当心了,因为吃多了,不但补不了身体,还可能不育。根据台湾长庚医院最新研究,发现猪、牛、羊的肝、肾脏等,里面均有不同含量的重金属镉,人们在吃补的同时把镉也吃进肚子里,很可能会造成不育不孕,如果再加上本身就是吸烟人群,不育几率高达六成。

贴心提醒:这些被认为“强精”的食物,含有高量的镉,不仅会造成精子的数目减少,而且受精卵着床也会受到影响,可能会因镉对染色体的伤害,造成受精卵不易着床,影响受孕。(据家庭医生)

上班族冬季应注意颈部保暖

冬季是颈椎病的多发季节,受冷刺激的影响,局部肌肉保护性收缩,颈椎病的发病风险也随之增加。深圳市健康教育与促进中心副主任杨国安指出,在冬季更需警惕颈椎病,其他季节感觉不明显的颈椎病症状入冬后往往会显现和加剧。

颈椎病多数起病时症状较轻、能自行恢复,故不被重视,但如果疾病久治不愈,可引起失眠、烦躁、发怒、焦虑、忧郁等多种症状。但如果人们在发现颈椎酸疼时就引起重视,防微

杜渐,及时向专业医生咨询求助,将有很大的机会将颈椎病遏止在萌芽阶段或“小病”阶段。

杨国安指出,冬季年轻上班族应加强自身的护颈意识,颈部保暖是冬季预防颈椎病的第一要务。冬天出门时,最好穿上高领毛衣或围巾,避免因颈部肌肉裸露而受寒,颈椎病患者晚上可用热水袋在颈部外敷,促进颈部血液循环,这对缓解颈部肌肉痉挛非常有好处。

除了注意颈部保暖外,颈

防颈椎病还需注意以下三点:

1.纠正不良姿势和习惯,避免高枕睡眠,不要偏头耸肩,谈话、看书时要正面注视。

2.不要长时间保持同一个姿势,特别是久坐不动的办公室人士,要经常变换一下姿势,每隔1小时就应该运动一下。

3.保持乐观的心态。临床病例发现,多愁善感、脾气暴躁的人,更容易受到神经衰弱的困扰,而神经衰弱又会直接影响骨关节肌肉休息、放松等。

(据《广州日报》)

补充维生素B可缓解工作压力

在为期三个月的试验中,负责人康恩·斯托夫教授将60名参试者分成两组,并分别服用较高剂量的维生素B补剂或安慰剂。研究人员还分析了参试者的性格、工作强度、情绪、焦虑及紧张情况,之后30天和90天,研究人员再对参试者进行同样内容的调查。结果发现,三个月之后,与安慰剂组参试

者相比,维生素B组参试者上述工作压力更小。安慰剂组参试者的工作压力感受几乎没有任何变化。

斯托夫教授表示,维生素B在非加工肉类、豆类和全谷类食物中含量丰富,维生素B是神经传输物质合成过程中不可或缺的营养素,而神经传输物质对心理健康具有举足轻重的

作用。然而,一大现实问题是,在很多人的饮食中,维生素B摄入量不足,因而,必须通过维生素B药片或补剂及时适量补充。

斯托夫教授还表示,通过降低参试者工作压力,还可以降低心血管疾病、抑郁症和焦虑症等健康问题的危险。

(据39健康网)

晨尿透视出男性健康

每天早上起来的第一泡尿,被称为晨尿,对于个人而言,也许你觉得这泡晨尿并不重要,但事实并非如此。晨尿在医生的眼里,是很重要的,能够通过晨尿来发现男人的身体健康。

尿上浮泡泡:男人的“前列腺”危机

如果你发现尿液表面漂浮着一层细小的泡沫,且久久不散,这可能是肾炎的早期症状或提示男士患有前列腺炎。这种“小泡泡”是因为尿液中的蛋白多引发的,肾炎最早期的改变就是尿液中出现蛋白,如不积极治疗,极易出现肾功能不全等问题。

此外,如果男士患有前列

腺炎,尿液中可能携带前列腺液,这样会在尿液的表面有油珠,呈现出“小泡泡”多的“泡泡尿”状态。

正常状况:如果泡沫较大或大小不一,并且持续时间较短,属于正常冲起的泡沫,无需紧张。

尿黄带红色:尿路感染

尿液中带有红色则可能是尿路感染的症状,如尿道炎、泌尿系统结石等。一般在血尿的同时还有尿频、尿急、尿痛问题。建议去医院泌尿科做检查,以免错过治疗的最佳时机。

正常状况:吃了胡萝卜等带天然色素的蔬菜水果,也会使你的尿液呈现红色。但是这

种现象只是暂时的,多喝几杯开水,就会慢慢还原。

尿黄像浓茶:多留意肝脏问题

如果尿液长期黄得像浓茶,常提示肝脏有问题。

如果尿液长期发黄,一定要留神身体有没有其他症状,如黄疸、疲倦、上腹部不舒服和疼痛,要及时去医院做相关检查。

正常状况:如果只是一两次的尿黄,时间短且没有其他不适,就不必担心了。尿液颜色改变与人体出汗和饮水量、饮食有关,如出汗多,饮水量小,尿液的颜色也会加深;刚起床时,尿液颜色也较深且气味重。

(据家庭医生在线)



黑眼圈或是妇科病征兆

黑眼圈困扰了很多女性朋友,大多数人认为很影响美观,却不知黑眼圈的出现其实反映了健康问题。下面小编就告诉你黑眼圈到底反映出女性身上什么样的健康状况吧。

多数人都认为黑眼圈是由于太疲劳或常熬夜而引起的。其实,除了这个原因外,一些妇科疾病也会引起黑眼圈,比如痛经或月经不规律可以让女性老是“熊猫眼”。引起的原因多是气血运行失常,表现在脸上就是黑眼圈。而且,还有经血量过多或患有功能性子宫出血,以及一些卵巢疾病,也会出现黑眼圈。总之,如果黑眼圈长期存在,女性不妨去做身体检查,其中包括妇科检查。

月弯形的黑眼圈特别要引起女性朋友的重视,这种黑眼圈是从内眼角向下方约呈45度角的棕褐色或浅灰黑色月弯形条纹,年轻时不明显,到中老年时期开始走向外上方一直达到外眼角,

呈完整半圆形,约数毫米。这一类的眼圈发黑,一般是随着年龄及身体健康状态的变化而形成,多因患严重失眠、贫血或某些妇科疾病,如月经不调、功能性子宫出血及性生活不节制等,色泽会加重而明显。

总的说来,中医专家提示黑眼圈的形成与以下因素有关:睡眠不足,疲劳过度,使眼睛得不到休息,处于紧张收缩状态,该部位的血流量长时间增加,引起眼圈皮下组织血管充盈,从而导致眼圈淤血,滞留下黯黑的阴影;肾气亏损,使两眼缺少精气的滋润,使黑色浮于上,因此眼圈发黑;久病体弱或大病初愈的人,由于眼周围皮下组织薄弱,皮肤易发生色素沉着,并极易显露在上、下眼睑上,出现一层黑圈;月经不调的女性,如功能性子宫出血、原发性痛经、月经提前、错后、经期过长、经量过大等,均会出现黑眼圈。

(据家庭医生)