

# 更年期来临前，或出现五种变化 男性什么时候进入更年期？

■ 艳 艳

衰老是一种正常的生理现象，每个人都无法避免，尤其是到了一定的岁数之后，身体的器官功能会有所下降，衰老的表现也会越来越多。而女性随着年龄的增长，最终会面临着更年期，其实这并不是女性的专利，男人也是会有更年期的。一般来说，女性在面临更年期时，情绪会发生很大的变化，比如脾气暴躁、焦虑，精神状态不佳，而男性在面临更年期时，身体的变化也是比较多的。

## 男性什么时候进入更年期？

根据有关研究显示，男性的更年期比女性要晚10年左右，一般会在55~65岁之间，而且时间要更加漫长。由于每个人的体质有所不同，分泌的激素含量也是不一样的，所以更年期持续的时间长短也是因人而异的。

## 更年期来临前，或出现5种变化

### ■ 体型改变

男性在进入更年期之后，会出现身体发福的问题，这主要是由于器官功能下降，造成肌肉含量减少，使得脂肪堆积过多，尤其是会堆积在腹部以及腰部，特别容易显老。有一些男性随着体内钙质的流失，牙齿会变得脆弱，容易脱落，头发也容易变白，平时还经常会感觉到腰酸背痛。

### ■ 精神不佳

男性进入更年期，还会对大脑神经造成一定的影响，因为激素分泌减少，会造成精神状态容易变差，平时还会感觉到身体疲惫、乏力，精神萎靡不振，每天昏昏沉沉。其实这是更年期经常出现的一些问题，男性在平时应该注意身心调节，让自己变得更加有精力与活力。

### ■ 皮肤开始松弛

男性面临更年期时，胶原蛋白也会大量的流失，造成皮肤变得特别松弛，因为随着年龄的增长，新陈代谢速度会有所变慢，再加上一些不良的生活习惯，会造成内分泌容易失调，进而影响皮肤状况。

### ■ 体能下降

男性随着年龄的增长，在进入更年期之后，由于激素分泌减少，所以会造成体能下降，稍微干一点重活就会感觉到身体疲惫、乏力，工作效率也会下降，平时也容易瞌睡。

### ■ 记忆力下降

很多男性在平时经常容易丢三落四，其实这也是更年期的一种表现，觉得对任何事情都没有兴趣，平时也会感觉到自己的记忆力变差，精神状态不佳，这主要与大脑功能变慢有关。

## 男性如何推迟更年期的到来？

### ■ 坚持运动

男性在平时应该加强运动和锻炼，能够使身体保持活力，可以推迟衰老，而且在运动的过程中，还可以释放大量的多巴胺，有利于心情保持愉悦，还可以缓解紧张的情绪。

### ■ 控制腰围

男性在平时也要适量控制自己的腰围，保持营养均衡搭配，平时应该远离高油腻、高盐分、高糖分类的食物，可以多吃一些粗粮、蔬菜或者是水果，努力清除体内过多的自由基，推迟衰老速度。

### ■ 戒烟戒酒、避免久坐

生活当中很多男性都存在一些不良的生活习惯，比如久坐，抽烟，饮酒等，对身体的损伤都是比较大的，会造成更年期容易提前，还会出现一些更年期综合征。

### ■ 防慢性病

男性在平时也要积极预防慢性疾病，比如高血压，糖尿病，冠心病等，因为这些疾病也容易引发更年期的不良症状，所以出现之后应该及早治疗。



## 合理午睡，延年益寿

■ 沈 宏

张先生今年55岁，一直都保持着中午午睡的习惯，可张先生的朋友最近告诉他，午睡会增加患糖尿病、脑卒中的风险，为了自己的健康，尽量不要午睡。张先生听了颇为不解。

### 一、午睡真的会增加患糖尿病、脑卒中风险吗？

2019年，山东大学做出了一项有关午睡与前驱糖尿病以及糖尿病风险的研究。共计12277名45岁以上的中老年人参加了此项研究。研究者按午睡时间将参与者分为四组，分别为不午睡组、午睡时间小于30分钟的短时间午睡组、午睡时间在31-90分钟的中等时间午睡组和午睡时间大于90分钟的长时间午睡组。

研究者运用一系列科学的统计学方法对午睡与糖尿病患病率进行了分析，结果发现与不午睡者相比，短时间午睡组、中等时间午睡组和长时间午睡组患糖尿病的风险分别增加了8%、9%、35%。总之，该研究得出了长时间午睡与糖尿病患病风险呈正相关。

在《中老年人睡眠时间和睡眠质量与脑卒中发病风险的关联性研究》中，研究者对31750位中老年人进行了为期五年的追踪分析，发现与午睡时间小于30分钟的人相比，午睡时间大于90分钟的人患脑卒中的风险增加了25%。如果有体型肥胖、高血脂情况，长时间午睡与患脑卒中风险有着更显著的关系。

那么还要进行午睡吗？虽然以上两项研究说明午睡时间过长确实与患这两种疾病的风险增加有关。但也有研究证实，健康、科学的午睡能够促使人恢复精力、提高记忆力、降低患高血压的风险。所以要合理控制午睡时间，牢记午睡“三不要”才会最大程度发挥午睡作用，促进身体健康。

### 二、合理午睡益处多

健康科学的午睡能使人摆脱上午的疲惫，弥补晚上睡眠的不足，有助于人体的自我修复。特别对于50岁以上的中老年人，合理健康的午睡还能使认知能力、记忆力提高。尤其对50岁以上的中老年人或胃肠功能较弱的人来说，饭后马上午睡会导致胃酸反流至咽喉部，造成消化不良以及胃食管反流的后果。所以建议午饭半小时后进行午睡。

有很多人在午饭过后，趴在桌子上就睡着了。起来便会觉得胃部胀气、腰酸背痛，有的还会视力模糊。因此在午睡时，尽量选择床上平卧或侧卧的正确姿势。如果实在没有在床上进行午睡的条件，也可以选择利用午睡枕进行睡眠。另外，午睡时间控制在半小时左右为宜，尽量不要超过一个小时。

### 三、做到这几点，睡出健康

午睡时应该保持有一个安静、舒适的环境。有条件应该尽量选择在床上仰卧或侧卧休息，拉上遮光窗帘，给自己营造温馨的午睡氛围。在午睡时，也要注意室内的温度，不要将空调温度调到很低或者风扇对人直吹，这样很引发造成肌肉酸痛和感冒。

上海的一项研究对不午睡者和午睡30分钟者进行简易智力状态检查评分，发现不午睡的人群相较午睡30分钟的人群评分明显下降，因此适当午睡可以预防认知能力的下降。

午睡醒后，也有需要注意的地方。首先，午睡后不要立即起身。其次，醒后喝一杯白开水也对身体益处颇多。

## 咖啡也是一味好“中药”？专家教你健康喝咖啡

■ 仁 民

咖啡树原产于非洲埃塞俄比亚西南部的高原地区，作为一种外来热带植物，咖啡在我国很晚才被引种，中医药典籍中也鲜有记载。不过近年来，位列世界三大饮料之一的咖啡逐渐受到国人的喜爱，成为时尚美味的重要日常饮品。

**提神醒脑燥湿利水：咖啡也是一味好“中药”**

1、中医认为，芳香类物质能提神醒脑，而苦味入心经，因此，常饮咖啡有提神醒脑、消除疲劳的作用，非常适合上班族。现代医学研究也认为，咖啡易通过血脑屏障，刺激中枢神经，可使头脑更为清醒，反应灵敏，提高工作效率。

2、咖啡性辛温，辛能散湿，温能助阳，因此有助肾阳、利水的作用，可以提高排尿量，消除腹胀水肿。因此，

有中医用中药配合咖啡日常饮用来调治湿热痢疾或前列腺增生伴有湿热者，疗效甚佳。尤其前列腺增生患者，常饮咖啡还有止痛和抗增生作用。

3、咖啡还可以加速代谢，有熄风止痉的功效。中风、帕金森等以昏厥、震颤、麻痹为主要表现的病症，均属中医风证、痉证范畴，可适量饮用咖啡。现代中医研究认为，将蚕豆与咖啡配合服用，可以有效控制震颤，防治帕金森。

### 那么，如何健康喝咖啡呢？

#### 1、饮用咖啡要有度

建议每天清晨饮用1杯即可。过量饮用会影响正常的睡眠，降低妇女受孕几率，还可能造成骨质疏松。

#### 2、切忌空腹喝咖啡

咖啡会刺激胃酸分泌，尤其是有胃溃疡的人更应谨慎。咖啡不可以与

布洛芬同吃。布洛芬对胃黏膜有刺激作用，而咖啡的咖啡因也会刺激胃黏膜，促进胃酸分泌。如果服用布洛芬后立即喝咖啡，会加剧对胃黏膜的刺激。咖啡作为一种饮品，饮用时要根据个体情况适可而止，总的来说在营养学中还是强调均衡饮食而少用辛辣刺激食物。

3、有心脑血管疾病的患者不宜长期或大量饮用咖啡

因为咖啡中的咖啡因可能导致血压上升，若再加上情绪紧张，就会产生危险的叠加效果，高血压患者应避免在工作压力大的时候喝含咖啡因的饮料。

#### 4、咖啡加奶更加美味

喝咖啡时可以加一点牛奶，尤其中老年人，不但能让口味更加润滑，还可以防止骨钙流失，预防骨质疏松。