

# 三十难立? 那就先让健康立

“三十而立”,古人的这句话总是督促着一代又一代男人的成长,同时也不自觉成为他们心理压力的来源。现如今抱怨“三十难立”的人越来越多,他们认为同样是“立”,当代人所背负的压力要远远高于过去,“而立”的概念到了现代不可控地被添加了很多额外的内容——有工作不算,必须要小有成就;光成家也不算,还要能搞定房子、车子、孩子和票子;有人甚至说如果三十还未富,那这辈子很可能就没机会了,除非天降横财……这些重负让一部分没有达到现代人“而立”标准的男性,在面临三十这个坎不约而同地焦虑起来。确实,时代变了“而立”的标准也有了新的内涵,但管它是“而立”还是“难立”,三十岁的男人都应该先把健康“立”起来,有了健康再去烦恼其他的事吧。



## 心理:别把“立”的标准搞错了

怎样才算三十而立?虽然人们说法不一,但总的精神差不多一致,那就是不再依赖父母的保护,可以靠自己独立生活、处世了。把“三十而立”解读为“三十而官”、“三十而富”,只能让重压之下的你更加焦虑。其实,三十而立,并不是一个外在的社会坐标,三十岁也不应该是衡量你成功与否的一个标杆,它更多的应该是一个心灵建立自信的年纪或标志——到了三十岁,你比以往更冷静,更懂得内省,并开始对自己做的事情有一种自信和一种坚定。

## 身体:30岁后健身不妨练练柔韧性

如果说20岁时男性健身练的是肌肉,那30岁以后不妨练练柔韧性和核心能力。金吉鸟健身俱乐部教练陈刚说,通常此阶段的男性工作时坐姿比较多,易引

发一些前列腺问题,脂肪也容易在上腹部堆积,这些锻炼能帮他们更好地应对这些问题。练柔韧性,不妨尝试普拉提或者做一些腰腿部的伸展运动。锻炼核心能力,简单地说就是锻炼腹横肌的能力,这块肌肉的增强能提高腹内压,减轻脊椎所受的压力。需要注意,此阶段不再是以肌肉锻炼为主,所以强度不要过大,速度宜平缓。如锻炼中中断过,重新开始时要循序渐进。运动时的饮食怎么选?看看吴克群的建议:运动时饮食上最好能配合吃牛肉,每次练完后,喝一杯鲜榨的香蕉牛奶。有些人会吃高蛋白粉,但那个对肾和肝不好。

## 生活:让吃喝也健康起来

30岁以后人的身体机能基本已经过了顶峰,这时如忽视锻炼,也不注意生活细节,很容易消耗健康资本。不久坐、戒烟限酒、生活规律、管好你的嘴,这些都是老生常谈了,但你还是要

坚持贯彻——锌和硒是精子生成过程中必备的养分和原料,所以要保证有足够的摄入量。通常锌普遍存在于牛奶等奶制品中,而黑豆、黑米等食物中含有大量的硒。“对育龄男性来说,维生素E也非常重要,它对精子的生成及活性都有影响。”南京建国男科医院副院长杨保民说,维E一般没必要专门补充,正常饮食即可保证摄入,平日多吃点坚果、乳类、蛋类、谷物、苜蓿、动物内脏、豆类、瘦肉等。如果你有喝酒的习惯,那就克制些吧。果汁饮料能让你发胖,而碳酸饮料,国外有研究发现,其中所含的酸性物质、添加剂、防腐剂和咖啡因共同作用,会在一定程度上限制精子的活力。有人说豆类及其制品中含有丰富的异黄酮类植物雌激素,长期摄入可能导致勃起功能障碍,影响精子质量。事实上,该研究有待进一步证实。相反适量的豆制品可有效降低前列腺癌发病几率。

快报记者 李鑫芳

## 右眼失明 20载视力奇迹恢复 复明患者送来感谢信

右眼视网膜脱离达20年之久,做过2次手术,但效果均不佳,之后视力每况愈下,几近失明,辗转于各大医院,医生断言再无复明希望。20年后,这样一个患者还能重见光明吗?能。家住江宁的王女士就是这样一位幸运者。

### ■一封特殊的感谢信

今年年初,我因左眼视网膜脱离去了几家大医院检查,感到人的态度、环境等各方面不尽人意。后经人介绍说南京同仁医院眼科水平、服务态度、硬件设施一流,就来到同仁医院就诊。就诊过程中确实感到以上所述并非虚传,并于2月26日由同仁医院眼科马卫东副主任医师做了网膜复位术,手术非常成功。

我右眼患陈旧性视网膜脱离,20年前在南京某大医院做了2次环扎手术,但均未复位。右眼几近失明,后辗转于各大医院求治,很多专家都做出同样的答复——没有复明的希望了,让我们放弃治疗。这让我自己和家人都失去了信心。今年7月中旬来贵院复查左眼,恢复情况良好,同时马主任仔细检查了我的右眼,他认为右眼尽管视网膜脱离达20年之久,曾做过2次手术,但现在仍有手术复位的希望,原因是找到了前2次手术失败的原因——裂孔未封闭。凭着对马主任医疗技术水平和贵院的信任,我与家人商量后决定选择在贵院接受右眼网脱手术。

8月13日手术顺利完成,术后第1天检查,我惊喜地发现自己能看到眼压检测仪里的红色亮点。这是我以前检查时从未曾看到的。奇迹出现了,术后第3天检查,视力

又有所提高,且陈旧性视网膜脱离引起的网膜囊肿也逐渐消失。此时,马主任微笑着告诉我,视网膜已复位,手术成功了。对视力的恢复,他也感觉是一个奇迹、一个惊喜。现在在我的情况一天比一天好,右眼能看见了,我感到无比幸福。真可谓右眼失明20载,今朝复明在同仁。再一次发自肺腑之言的感谢!

### ■视网膜脱离有哪些早期症状

视网膜脱离多见于近视眼,特别是高度近视。患者眼不痛不痒,起病时突然感到眼前像有一块黑色幕布从旁边遮盖过来,视力迅速减退,严重的可导致失明。视网膜脱离发病前常有先兆症状,如眼前有黑色漂浮物,在眼球运动时出现眼前闪光感,像雷雨时的闪电一样迅速;视物变形,看直的东西会变成弯曲的。一旦出现前述症状,应及时找眼科医师将患眼瞳孔放大,详细检查眼底,以明确诊断是否视网膜脱离。

### ■专家介绍

马卫东,南京同仁医院眼科副主任、副主任医师,江苏省“复明耳”手术专家、《中华现代眼耳鼻喉科杂志》编委。1999年-2000年赴北京同仁医院眼科中心专修眼底病、眼外伤。2007年被确定为“226高层次人才”中青年科学技术带头人。在省级以上杂志发表论文十篇,获江苏省卫生厅新技术引进二等奖一项,市科学技术进步三等奖一项,市卫生局新技术奖二项。从事眼科工作10余年,擅长眼底病诊治,尤其是复杂眼外伤的处理、羊膜移植眼重建、角膜移植等。

## 【有此一说】

### 影响男性健康的三大恶习

#### 【恶习一:拿夜宴来减压】

工作和生活的压力让不少男人倾向于夜生活的放松作用,泡吧、K歌、消夜……殊不知这样丰富的夜生活,不是吃得肚皮滚圆,就是喝得醉醺醺。

**导致后果:**前列腺对酒精十分敏感,一旦遇到酒精的强烈刺激,局部毛细血管就迅速扩张、充血,细胞发生水肿,导致前列腺炎。

**支招:**控制出席夜宴的频率;如果已有轻微的前列腺炎,夜宴中喝白酒绝不能超过一两,辛辣等刺激性的食物也要有所节制。

#### 【恶习二:卫生间里“办公”】

蹲厕所看报是为了消遣,而为了节省时间,有些男人还将文件和资料带进了卫生间,常常一坐就是很长时间,俨然像是在“办公”。

**导致后果:**直肠静脉长时间受到挤压,很容易诱发痔疮;且如厕看书报还会引起便秘。

**支招:**把厕所里的书报收拾好,别让自己拿起来那么顺手,最好可以把如厕的时间控制在5分钟以内。

#### 【恶习三:运动一次练个够】

好不容易抽出时间来运动,一定要一次练个够,再说,既然花钱租了场地,那就一定要把时间用足,热身能省则省。

**导致后果:**不是累得几天不能动弹,就是扭伤了筋骨,容易造成肌肉、韧带拉伤。

**支招:**运动也有规则:热身不能省,运动量讲究循序渐进,另外还要注意衣服、鞋子的选择,运动后可对肌肉进行适当按摩。

## 【女人如花】

在妇科手术中,子宫切除手术是常常都会出现的,这是因为近年医学的进步,而子宫切除则是一种非常简单而快速的手术。无论是宫体切除,还是全子宫切除,专科医生都能干净利落地拿掉你的子宫。听起来很恐怖吧,但是现在子宫切除手术的确是普遍的现象。

### 子宫切除手术数量惊人

在医院,进行子宫切除手术的情况有两种,其一,子宫发生病变,需要进行手术治疗;其二,一些已经生育孩子的妇女认为来月经麻烦或者痛经等原因要求进行子宫切除。在这里一方面有部分医生引导的成分(如生育后就没有保留子宫的必要的宣传),另一方面也是增加收入的一种方式。

就拿最常见的子宫肌瘤来讲,35岁以上的成年女性几乎有1/4的人的子宫里都会长肌瘤,近年来还有发病

## 请不要轻易放弃你的子宫

率上升的趋势。由于子宫肌瘤的恶变率只有约1%,所以只要肌瘤不引起月经过多、痛经、不孕或流产,大多数情况下,都不需要进行子宫的切除手术。但是由于医生的习惯看法,很多情况下都会建议做预防性切除,一劳永逸,防止子宫肌瘤恶变。

### 四大理由不主张随意切除子宫

事实上,有很多妇女的子宫没有必要进行手术切除。其理由有四:



其一,子宫切除的手术方式目前主要有三种,包括开腹切除子宫,经阴道子宫切除及通过腹腔镜子宫切除。手术无论大小,对身体总是有创伤,对身体健康或大小小都有影响。

其二,任何手术都不能排除发生并发症的可能,即使是简单的手术都有可能发生诸如肠粘连等手术并发症,在盆腔进行手术有时会损伤到膀胱、肠管等器官。

其三,手术可能发生意外,即使麻醉也有出现意外的可能。

其四,即使手术成功,没有任何并发症及意外,子宫切除对卵巢功能也有一定的影响。因为子宫与卵巢血管相互沟通,当切除子宫时,卵巢30%的血液就没有来源,因为它们是由子宫动脉的分支供应而来。减少了血液供应,卵巢的功能必然受到一定的影响,可能导致绝经期的提前,出现更年期症状甚至提早衰老。据《两性健康网》

## 【温馨提醒】

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。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,女性不妨去做做身体检查,其中包括妇科检查。

## 黑眼圈预示着妇科疾病

月弯形的黑眼圈特别容易引起女性朋友的重视,这种黑眼圈是从内眼角向下约呈45度角的棕褐色或浅灰色黑色月弯形条状,年轻时不明显,到中老年时期开始走向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、贫血或某些妇女病,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。

当然,绝大部分健康人都可有不同程度的眼圈发黑,并不算病态,平时要注意

充足的睡眠及适当的营养,多吃些水果、蔬菜及维生素C含量丰富的食物,必要时做些眼部的保健按摩、热敷等。祖国医学认为,人的“气血”盛衰及脏腑变化常在面部有所反映,因此,如果变化较明显,持续时间较长者,应及时请医生检查。

另外,有一些细节可以提示妇科疾病。白带是女人一种正常的生理表现,白带的多少反映了女性生理健康的素质,又是某些妇科病变的征兆,白带增多看似一个小问题,可能预示着某种妇科疾病。据《两性健康网》

## 五官整形

栏目支持:江苏施尔美整形医院 整形美容中心  
✉ 来信信箱:sem@jsssem.com

### 重睑术一周恢复

泗县读者:我快结婚了,请问开双眼皮多久可以恢复?

**施尔美整形医院徐新口主任:**重睑术又称开双眼皮手术,是一项技术成熟的小手术,手术时间大约半小时左右,术后做好护理,可以让手术更快地恢复。重睑术后要保证手术部位清洁,以防感染,严格遵守医生嘱咐服药及复诊,避免进食刺激性食物,如辣椒等。一般在5天左右拆线,手术1周后即可恢复日常生活。

### 适合自己的下巴才美观

沈阳读者:我的下巴很短,还向后退,侧面一照镜子就很难看,我想有一个像香港演员邱淑贞那样小巧、尖俏的下巴,请问一下隆下巴手术是怎么做呢?

**施尔美整形医院陈超主任:**隆下巴手术是一种常见的整形美容手术,通过口内微切口,将雕塑好的假体置入下颌区域,最终达到美化的目的。该手术创伤小,恢复也相对较快,效果显著。至于手术效果是否能像某些艺人,要看你的下颌基础条件。我们一直认为适合自己的才是最好的,刻意模仿某些艺人可能会失去自己的个性,而且不一定能达美观的效果。

### 重睑术可使睫毛更翘

天津读者:开双眼皮是否会掉睫毛?施尔美整形医院夏尧龙主任:重睑术一般情况下是不会掉睫毛的,有些经验不足的医生在分离切口和睫毛时损伤了毛囊,造成睫毛掉落,还有可能是术后局部痒感,患者自行刺激揉搓,导致内眦部局部感染掉落。因此,在正规的医院找经验丰富的专家,才能将风险降到最低。施尔美独创无痕翘睫重睑术不仅不会掉睫毛,还会使睫毛自然上翘。

### 隆鼻标准仅供参考

上饶读者:请问隆鼻有没有什么标准?施尔美整形医院宋茂启主任:理想的外鼻长度是面部的1/3,宽度等同眼宽。鼻面角为25-30度,鼻唇角多为90度,鼻额角为120度,鼻颏角为130度。鼻底为一等边三角形,鼻中柱的长度为三角形高度的1/3,并等于鼻尖长度。当然,隆鼻标准是与面形、五官、标准相统一的,因此,隆鼻的标准不是一成不变的,只能做为参考。

### 杯状耳可通过整形矫正

池州读者:我耳朵成杯状,请问能整形吗?施尔美整形医院刘道功主任:杯状耳畸形不仅影响了容貌,而且还会影响戴眼镜,更严重的会影响听力,一般采用整形手术的方法进行矫正。方法是在耳廓后内侧面及耳轮缘处做微切口,以暴露卷曲变形的软骨,然后弧形掀起,适当的放置于耳舟处软骨的后内侧面固定即可。

咨询:025-84488400  
热线:800 828 9950

精致五官·自信相伴