



Pen News
潘文军
编译专栏

年轻时我们无往而不利,但当年华老去,我们的身体开始衰弱,情绪开始低落,这是每个男人都会有的经历。虽然年龄的增长会损耗人的生理和心理健康,但并不会让你一下子就从顶峰跌到谷底,当然,前提是你长期坚持健康的生活方式,并且定期检查身体。

在不同的年龄段,男人需要注意的问题不一样。研究表明,30多岁的男子出现性功能障碍的可能甚至比70多岁的老头都大。

30多岁最容易阳痿

20多岁的男人在巅峰

20多岁正是男人一生中身体最健康的时候,人的身体机能达到顶峰,新陈代谢效率最高。

不管怎么吃,你都不需要担心发胖,因为你的身体还在成长。

如果你戴眼镜,最好半年检查一次,因为此时视力还会发生变化。

需要注意的问题:

睾丸癌。每月做一次自我检查非常重要。这个年龄段的男人很有可能受到这种癌症的影响。

贫血。年轻男子一般不太注意饮食的均衡,这很可能导致缺铁性贫血。偶尔吃个比萨是不错的选择,还要吃足够的绿叶蔬菜。

30多岁的男人易阳痿

工作、家庭、经济,哪根稻草都可能把人压垮。因为压力,30多岁的男人最有可能阳痿,性功能障碍问题甚至比70多岁的男

人都严重;因为压力,30多岁的男人自杀率最高。

需要注意的问题:

体重增加。30多岁的人新陈代谢明显减慢,更容易发胖。

前列腺问题。最好每年检查两次前列腺。这不一定是为预防癌症,但对防治程度较轻的感染和炎症十分重要,比如前列腺炎。

40多岁的男人重健康

40多岁是很多男人这辈子第一次注意自己健康问题的时候。他们开始注意自己的饮食,并制定健身计划。

但是这个年龄段的人也要注意高强度运动可能带来的运动伤害,在进行剧烈运动之前,热身是必不可少的。

需要注意的问题:

II型糖尿病。注意你的饮食,每年至少检查一次血糖和胆固醇水平。

皮肤癌。当一个男人享受了40年的沙滩阳光并抹了40年的防晒霜后,皮肤很可能出现问题。

50多岁的男人走下坡

50岁的男人不再像以往一样强壮,患上心血管疾病的可能比40多岁的男人高3倍。

这个年龄段的男人需要制定控制体重的计划。

50多岁的男人免疫力下降,这意味着更容易受到感染。所以饮食要合理,营养要均衡。

需要注意的问题:

癌症。从现在起,你的皮肤癌、肠癌、胃癌、肺癌等癌症患病几率大增。如果痣的外观发生改变,请立刻看医生。如果你是吸烟者,立刻戒烟,并且每年至少去医院检查四次。

消化系统疾病。消化系统效率明显降低,胃酸分泌变慢。

应力骨折或关节损伤。这些

特别容易在那些喜欢从事跑步之类剧烈运动的人身上发生。

60岁以上的男人要运动

视力、听力……你的所有身体机能都将一点点地下降。这个年龄患上高血压、中风和心脏病的可能性极大。

60岁以上的男人应该参加一些低强度的运动,比如游泳、骑自行车,这些运动对骨骼和关节的压力较小。

这个年纪的人必须每天用用大脑,这样可以减少65岁以后患上老年痴呆的机会。

需要注意的问题:

骨质疏松症。60岁以上的男人骨骼密度会逐渐变小,因此,必须摄入含钙量充足的食物。

程度较轻的感染。你的免疫系统效率越来越低,这意味着你必须保证足够的营养,必须摄入足够的维生素。

交银理财博客



交流 沟通 诚信 永恒

交通银行推出东方航空世博珍藏版联名卡

该卡同时印有世博会、交行与东方航空的Logo,是目前市场上航空类联名卡中积分兑换里程比例最高的一张联名卡!消费产生的积分全部按白金卡10:1、金卡12:1、普卡15:1的比例每月自动转换为东航里程。现在申请,在2010年10月31日前45天内累计消费满3笔,每笔满188元或等值外币获赠保额为100万元保险卡尊享版一张。尊享航班延误险每次赔付200元(航班延误4小时以上)全年最高2000元以及行李延误险每次赔付100元(行李延误4小时以上),全年最高1000元的增值服务,金卡还有更多优惠。



太平洋电话车险

4006095500

省 钱 商业险保费省15%

不省服务 专业团队 品牌服务

一个电话,保险到家

一个爸两个妈,这些人类胚胎很“纠结”

综合消息 英国纽卡斯尔大学的科学家利用3名成人基因培育出了数十个混合人类胚胎。混合人类胚胎虽能避免一些遗传疾病,然而在社会伦理和法律上却引发了强烈的争论。

这些混合胚胎从基因上说

拥有两个母亲和一个父亲。经过遗传工程处理,避免了一些无法治疗的肌肉、大脑、心脏和消化系统的遗传疾病,从而完全摆脱了一些新生儿出生几小时后就死亡的厄运。

由于遗传性,每6500个婴儿

中就有一个会由母亲那里遗传到携带缺陷的DNA。纽卡斯尔大学的科学家发现了用健康遗传物质更换有缺陷DNA的办法,从而制造出免受疾病困扰的胚胎。首先,他们需要一对夫妻的受精卵发育,并在受精卵发育仅几小

时将卵细胞的核DNA取出。然后再将核DNA植入另一位女性提供的健康的、已事先移除核DNA的卵子中,继续发育为胚胎。最后,这个胚胎理论上说便有一位父母——两个母亲、一个父亲。

石林家居广场 活动时间:4/17 4/18

实木家具 工厂直销中心

4楼客厅沙发馆
3楼板式卧房馆
2楼软床精品中心
同步优惠

世博惠

2000 贴现1050
加送礼油一桶+5%积分返利

活动期间,在石林家居广场选购家具并在商场收银台付清全款,即可享受商场现金补贴,每满2000元贴现返还1050元现金,多买多返(特价商品除外)。前100个订单再送食用油一桶,送完即止。

- 5楼实木家具工厂直销中心**
- 【澳克菲斯】灯架半圆形床1.8*2.0 优惠价:3880元(4件)
 - 【帝爵红木】灯架型一榻六椅1.5*0.95 优惠价:6800元
 - 【日月湖】实木平艺沙发1.2*1.3 优惠价:3000元(4件)
 - 【木魅堂】实木平艺四椅1.5*1.9 优惠价:5680元
 - 【紫韵】水曲柳四椅五椅1.8*2.0 优惠价:8200元(4件)
 - 【雅诗】水曲柳四椅四椅1.8*2.0 优惠价:7200元(4件)
 - 【紫诗】松木实木一榻六椅 优惠价:1680元(4件)

- 4楼客厅沙发馆**
- 【国际工艺】9572全牛皮沙发 优惠价:8800元
 - 【尊皇】6106布艺沙发 优惠价:3080元
 - 【超品】5314布艺沙发 优惠价:4480元
 - 【罗品】59035布艺沙发 优惠价:2980元
 - 【浩品】9284布艺沙发 优惠价:2780元
 - 【利品】9128布艺 优惠价:2980元
 - 【优品】9023布艺+单人 优惠价:5880元

- 3楼板式卧房馆**
- 【顺品】实木一榻四椅 优惠价:3500元
 - 【美品】实木卧房三件套1.8*2.0 优惠价:3680元
 - 【舒品】板式三件套A8302 1.5*1.9 优惠价:3980元
 - 【下品】A9341.5*2.0 优惠价:960元
 - 【卧品】实木床84008#1.8*2.0 优惠价:1999元
 - 【卧品】板式床8405#1.8*2.0 优惠价:960元
 - 【卧品】板式床A03-14#1.5*1.9 优惠价:580元

- 2楼(夹层)软床精品馆**
- 【卧品】布艺软床2664#1.8*2.0 优惠价:3980元
 - 【卧品】布艺软床1.8*2.0 优惠价:3680元
 - 【卧品】布艺软床9508A#1.8*2.0 优惠价:3580元
 - 【卧品】布艺软床9124#1.8*2.0 优惠价:3780元
 - 【卧品】布艺软床1.8*2.0 优惠价:1680元
 - 【卧品】布艺软床8074#1.8*2.0 优惠价:3980元

办理VIP积分卡,在积分联盟商户订单再送5%积分返利
(贴现活动送积分,但不接受积分充抵)

地址:城东光华路2号
乘坐27/65/81/17/110/118/316/南金线/南广线直达

客户服务专线
025-85016500

免费
停车

网址:www.shilincn.com

详情请见店堂公告

