

新五毒俱全,两成网友对号入座

只有8%的网友表示不沾“新五毒”

调查动因

医生提醒 新五毒害人不浅

烟、酒、嫖、赌、毒,曾被称作男人的“五毒”,你知道21世纪的“新五毒”是什么吗?空军总医院男科副主任医师潘广新说,五大不良生活习惯,会悄悄夺走男人的健康。正是现代的“新五毒”俱全,导致越来越多的疾病正快步向男性走来。

新一毒:不锻炼。专家发现,不锻炼使得男人们很容易感到疲劳,大脑思维迟钝,精神压力增加,人变得心神不宁,容易生病。

新二毒:不求医。男人一般有苦自己咽,常常是小毛病不注意,拖成大病才后悔莫及。而从医院临床数据来看:男性看病的频率要比女性低3成。

新三毒:缺早餐。生活节奏快,不吃早餐或者胡乱塞几口成为普遍现象。

新四毒:少交流。很大一部分办公室人群很少和家人交流,即使家人主动关心,也常报以应付的态度。在缺乏交流、疏导和宣泄的情况下,办公室人群的精神压力与日俱增。

新五毒:吸烟喝酒。男人忙于应酬,吸烟和喝酒的机会多,但为了事业,却忽视了身体。

在父亲节,这个男人的标志性节日到来之际,说一说你作为男人,身上染了几重毒?作为女人,检举一下你家男人身染几重毒?欢迎参与第三方调查。

附:男性健康的十大标准:

- 1.精力充沛;
- 2.处事乐观;
- 3.善于休息;
- 4.应变能力强;
- 5.能够抵抗一般性的感冒和传染病;
- 6.体重适当,身材均匀;
- 7.眼睑不易发炎,眼睛明亮,反应敏捷;
- 8.牙龈清洁、无龋齿、不疼痛;
- 9.头发有光泽,无头屑;
- 10.肌肉丰满,皮肤有弹性。

对比数据

不锻炼。专家们对932位男性进行了健康调查,发现仅有96人每周固定时间参加锻炼,近68%的人选择“不锻炼”。

不求医。调查发现,近一半的男人有病时自己胡乱买药解决,有1/3的男人则根本不理会这些“小毛病”。80%的重病男性患者承认是因为长期不就医,导致小病养成大病,以致错过早期最佳治疗时机。很多单位要求员工去体检,可男人们以时间紧为由而常常不去,甚至请人代替体检。从医院临床数据来看:男性看病的频率要比女性低3成。

缺早餐。被调查者中,只有219人是有规律、按照营养要求吃早餐的。不吃早餐或者胡乱塞几口成为普遍现象。

少交流。调查显示,超过41%的办公室人群很少和家人交流,即使家人主动关心,32%的人也常报以应付的态度。

吸烟喝酒。90%的男性称年轻的时候基本没有健康意识。

上述对比数据来自凤凰网相关报道。

调查呈现

57%的网友承认健康状况在下滑

近日,第三方调查“男人新五毒你占了几样”的相关问题,在化龙巷、食色苏州网、梦溪论坛、都市圈圈网、花满楼论坛进行了网上问卷调查。截至昨晚8点,1572位网友参与投票,结果显示,92%的网友表示或多或少沾上了新五毒,其中21%的网友称自己五毒俱全。

越来越多的疾病正在困扰着男性,而且,这些疾病大多是由不良生活方式造成的。男性五大不良生活习惯中你占了几个?43%的网友选择了“一两个”;选择“三四个”的网友占到28%;21%的网友称自己五毒俱全;8%的网友选择“一个没有”。

传统观念里,男人们作为家庭的顶梁柱,责任重大。男人的这种角色使他们承受着较大的压力。在遇到挫折时,他们选择拒绝交流,并通过一些不健康的方式来解脱苦恼,如吸烟、喝酒、熬夜

等。这些方式不但无法起到疏导不良情绪的作用,反而影响了身体健康。针对“你身上最突出的恶习是哪些”这个问题,“不锻炼”排在第一位,62%的网友选择了该项,锻炼身体是最容易做到的,却往往最容易被忽略;“抽烟喝酒”排在第二位,选择该项的网友占42%,抽烟喝酒既是男性排解压力的方式,也是很多男人工作应酬的需要;选择“不求医”的网友占27%,有病早治的道理大家都懂,但是很多男性发现自身的小毛病就默默地扛着,直到无法再拖才去就医;选择“缺早餐”的网友同样占27%,生活节奏加快,很多男性认为早餐已经可有可无;排在最后一位的是“少交流”,选择该项的占25%。

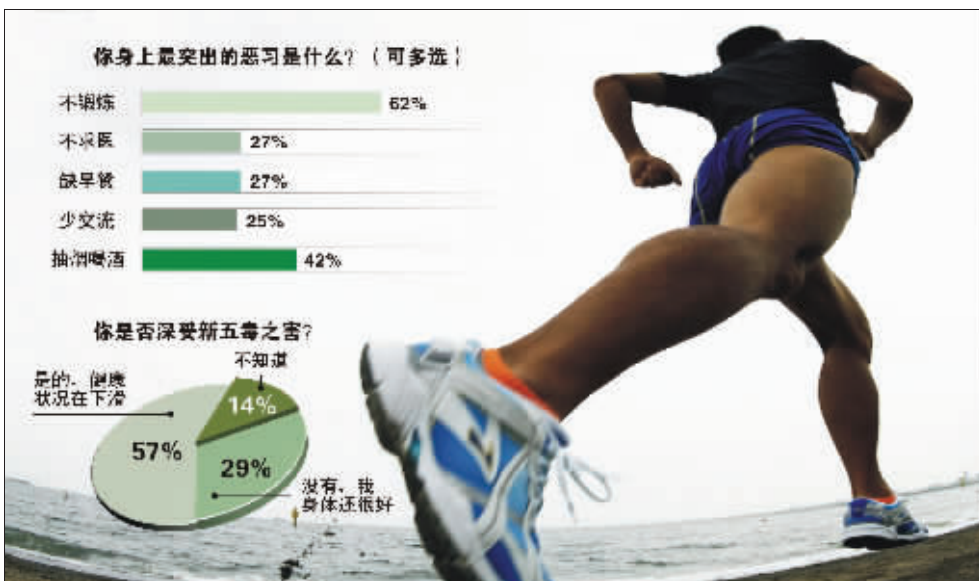
在“你是否深受新五毒之害”这个问题上,57%的网友选择“是的,健康状况在下滑”,显然许多网友感受到了不良生活习惯

对身体带来的影响;29%的网友选择了“没有,我身体还很好”;14%的网友选择了“不知道”。

很多网友称,由于生活节奏加快、工作压力大、应酬多,自己是“被五毒”。那么,既然深知新五毒之害,网友们是不是有决心改变不良生活习惯呢?45%的网友选择了“想改,正在努力”;43%的网友选择了“想改,但改不了”;剩下的12%属于破罐子破摔型,其中7%的网友觉得“不想改,这样挺好”,还有5%的网友是“不想改,反正改不了”。

男性容易忽视自己的身体健康,是因为他们没有健康意识吗?调查显示,24%的网友认为自己有健康意识,平时就很注意保持身体健康;64%的网友选择了“略有,偶尔会注意自己的健康”;12%的网友表示自己没有健康意识,平时从来不注意。

快报记者 张虎



数据汇总自化龙巷、食色苏州网、梦溪论坛、花满楼论坛,共1572位网友参与调查 制图 李荣荣

专家访谈

南京建国男科医院副主任医师丁学刚: 男人要“管好口,多动脚和手”

南京建国男科医院副主任医师丁学刚认为,不良的生活和工作方式严重影响男性健康。在饮食方面,抽烟、喝酒,饮食不科学、无规律,严重威胁着男性的身体健康;在生活、工作方面,久坐、熬夜、缺乏锻炼等不良习惯会导致男性抵抗力下降,内分泌紊乱。“我们所熟悉的三高症(即高血压、高血糖和高血脂)中的任何两高,加上一个肥胖症,就构成代谢综合征。代谢综合征会影响心脑血管健康。”

丁学刚表示,不良生活习惯

还会引发许多男性疾病,比如,泌尿系统疾病、生殖系统疾病等。

丁学刚告诉记者,男性生活、工作压力过大,长期处于高度应急状态,会导致紧张、焦虑、精神不振、反应迟钝。在这种情况下,如果缺少和家人、朋友的沟通交流,心理压力得不到疏导就会变得抑郁,而且这种症状会越来越严重,严重影响家庭幸福和工作效率。因此,要多与家人、朋友交流,保持心情舒畅。

丁学刚说,男性关爱自身健康就要做到“管好口,多动脚

和手”。“这句话虽然很通俗,但是很有道理。管好口就是要做到尽量不抽烟、不喝酒,饮食要科学,有规律。多动脚和手就是提醒男性朋友们,在繁忙的工作之余多锻炼身体。”同时,他提醒男人们,一旦发现身体不舒服,要主动到医院咨询,医生会给出针对性的意见来调整不良的生活、工作方式。“身体不舒服,扛不是办法,不能证明自己坚强,只会显得自己愚蠢。早发现、早治疗,那才是对自己和家人负责的表现!”

快报记者 张虎

给男人的建议

吃这些食物,对男性健康好处多多

蜂蜜、大蒜、红枣、生姜、花生是女人养生的好东西,同样对男人来说也是非常有益的。男人

每天早晨空腹吃一勺蜂蜜,早晚吃三颗枣,长期坚持下去,对健康很有好处。此外,饮食不

太随便,多吃番茄、海产品、韭菜、香蕉等,都是对男性健康有益处的。

其他调查数据

新五毒,你占了几个?

一两个	43%
三四个	28%
五毒俱全	21%
一个没有	8%

你是不是想改变这些恶习?

想改,正在努力	45%
想改,但改不了	43%
不想改,这样挺好	7%
不想改,反正改不了	5%

你觉得自己有健康意识吗?

略有,偶尔会注意	64%
有,平时就很注意	24%
没有,平时从不注意	12%

大众观点

化龙巷网友花花世界3: 现代人的健康意识是在增加,可是健康水准却在不断下滑。

化龙巷网友 soupandwealth: 以前的五毒是主动的,现在所谓的五毒是被动的,社会压力这么大,被五毒也正常。

化龙巷网友 NASHENFEI: 缺少锻炼,吸烟喝酒,二大毒,我也受影响的。但我的饮食很注意,所以身体状况较好吧。男人嘛,只要能自控,喝点酒也无可厚非,抽烟我是不支持的,但改变不了它,只能接受吧。

化龙巷网友哆哆: 不是不想注意这五毒,但是有些是实在没办法啊,相对于这五毒来说,如果因为这个影响工作或者事业可能就连饭也吃不上,不是么?

化龙巷网友阿布: 这么看来,我家那个有一毒:不锻炼。其他都还好啊,性格开朗,有什么事儿也跟我或者家人说,抽烟、喝酒这个我倒不担心,早餐嘛,就算再晚,最起码面包也会吃一点的,体质还不错。不过现在看来,近期我要跟他一起去做一次体检才好。

化龙巷网友2005064: 五毒俱全!谁都不想这样的,碍于社会工作压力太大,成就了我们这些“毒人”。

化龙巷网友来往无痕: 其实男人最大的毒是电脑,缺乏锻炼什么的都和这个原因有关。

化龙巷网友jim332: 身为男人,本人认为还有第六种毒素,那就是:来自社会家庭各方面的精神压力,称之为心理毒素。如不好好调理,后果比起前五种更加厉害。

梦溪论坛网友lawson: 新老五毒一个都没有的新世纪超好男人飘过。

食色苏州网友sunny_1985: 我觉得我们办公室的男生都是五毒俱全。

食色苏州网友天冰001: 以前早饭不吃的,因为夏天早上没什么食欲,后来得了胃病,医生说不管发生什么事,早饭一定要吃。从那以后我早饭一顿不落。快报记者 张虎 整理

现代快报 人民网

第三方调查

都市圈圈网/
www.dsqq.cn
化龙巷/
www.hualongxiang.com
镇江网友之家
www.my0511.com
食色苏州
www.sssz.cn
现代快报·六楼七楼
b1193218.xici.net

调查统筹 宋学伟
执行 张虎

无限接近真民意