

# 容易“受伤”的四大职场男性



有不少男性都属于“夜猫”族,夜深人静,正是他们工作和玩乐的好时光,或电脑前奋战到凌晨,在网络里游荡,或泡吧、蹦迪……其典型代表人物如广告人、夜班司机、24小时便利店员工等。

## “夜猫”族男性:手脚冰冷 神经衰弱

专家指出,此类男性所通有的健康威胁可能如下:长期熬夜者,身体在超负荷工作,易出现功能紊乱、内分泌失调、神经衰弱、记忆力减退、头昏脑胀、注意力不集中、反应迟钝、健忘以及头晕、头痛等问题。此外常熬夜人的生活不规律,极易患肠胃病,还常伴有腰膝酸软、手脚冰冷、失眠等症状。

**医生支招:**建立规律的作息时间表,调整好自己生物钟。如果因为工作不得不熬夜,中间应休息一段时间,同时要注意补充营养。另外,夜班族白天最好充分休息,不要再安排其他工作。晚餐时多吃一些富含维生素C或含有胶原蛋白的食物,如水果和肉皮。少吃辛辣的食物,同时少喝酒,多饮用些鲜榨果汁或豆浆等。

## 应酬族男性:喝酒太多 伤胃又伤肝

根据北京一项10万男性参与的健康体检结果显示,脂肪肝发生率占到抽检总人数的22.28%,而进一步了了解得知,其中大部分属于因工作需要经常外出“应酬”的男士。

此类应酬族男性夜以继日,觥筹交错,虽然明知“喝了伤身”,但碍于情面而死撑,直到喝倒为止,宁可对不起自己的身体,也不能对不起客户和朋友。

应酬族男性代表人物:公司销售、公关、经理等。这类职业男性平时压力大,工作过度劳累、疲劳及焦虑、紧张、睡眠不好、运动少等易患肠胃疾病。如果“应酬饭”不断,膳食不均衡,生活不规律,免疫功能低下等会导致高血脂、高尿酸血症,易肥胖,并引发高血压、脂肪肝等疾病。如果不及控制与调整,会造成肝脏的严重损害。

**医生支招:**针对应酬族男性的特殊情况,医生建议,不要空腹饮酒,不要和碳酸饮料如可乐、汽水等一起喝;在饮酒之后,能够尽量饮用热汤,尤其是用姜丝炖的



鱼汤,解酒效果特别好。此外,由于酒精对肝脏的伤害较大,喝酒的时候应该多吃绿叶蔬菜,绿叶蔬菜其中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏。还可以吃一些豆制品,其中的卵磷脂有保护肝脏的作用。另外,饮酒后可以喝点淡茶,还可以吃一些水果,或者喝一些果汁,因为水果和果汁中的酸性成分可以中和酒精。

晓涵

## 白领族男性:密闭工作环境 易头晕头痛

某杂志社的程先生工作地点在一座漂亮的写字楼里,每天早上9时准时进去上班,下午5时下班。本来身体很好的他发现自己最近每天只要一进办公室就感到目眩头痛,越到下午快下班时越厉害,回到家就没事了。

专家分析,工作环境不舒适

和管理欠人性化也可能直接引起人体亚健康状态。常见的如莫名其妙想发火、浑身不自在、没精神、耳鸣、眼睛酸胀、思维迟钝、性欲减退等症状。

有专家指出,目前许多城市写字楼不同程度存在危害公共健康的污染:空气质量大打折扣

以及温湿度的控制、光照、通风状况和清洁程度等都有很大问题。不少看上去宽敞明亮的写字楼,一年四季却几乎从未实现过空气很好地流通。

**医生支招:**医生建议这类职场男性多参加户外活动,利用午休、茶歇等时间到办公室外面走走,换换气。

## 强体力劳作族男性:强体力活多 腰肌易受伤

“不少患者来骨科门诊就诊就直接告诉医生,腰不好了,性欲也降低了,有的甚至出现了功能障碍。”专家说。

专家解释道:“其实每个人到了一定年龄后,腰都会开始逐渐退化,腰椎间盘突出症的病理基础是退行性变和损伤,它随身体素质质的强弱和劳损程度的不同,

以及是否注意保养有关。”专家指出,如果男性注意护腰,这个病更多发生在老年时期,现在不少职业男性由于缺乏适量的运动,或者长期高强度的体力劳动,都会对盆骨造成伤害。

另外,对于不少长期坐着工作的男性来说,腰部肌肉也可以说是“一线劳工”,此类人腰部肌肉组织

不够结实、强壮。

**医生支招:**男性,尤其是属于体力劳动者,在日常弯腰取物或无明显诱因的情况下出现腰痛、腿痛时,就有可能患上了腰椎间盘突出症,应当马上到医院检查诊断。另外平时要多适量地做运动。建议每天做一次仰卧起坐,每次10~15分钟左右,动作缓慢,以没有感觉到任何不适为标准。

# 男人健康从“加减乘除”做起

男人,既是社会的中流砥柱,又是家庭的主心骨。社会的压力和家庭的责任常常让人们疲惫不堪。拥有一个健康的体魄,成了一个男人为事业、为家庭而奋斗的最基本的筹码。调查发现,男性的健康问题不容乐观。对于极易忽视自身健康状况的男性,只要遵循简单的“加减乘除男性健康新法则”,你就能活得更好、活得更久。这并不是梦想。

## 加——增强保健意识,加强健康维护

积极的生活方式首先来自积极的保健意识。生活压力可能会使男性保健意识淡化,渐渐放弃了必要的健康维护,这其中包括有规律的体检和运动。

有规律地从事体育锻炼会让你充满活力,促进大脑及人体其他

部位供氧,提高睡眠质量等等。

## 减——减少健康威胁因素,改变不良生活习惯

以饮食和起居为主要因素的不良的生活习惯是健康的最大威胁。如嗜烟酗酒,饮食、作息不规律,休息不充分等,都会直接导致男性健康状况的下降,成为健康隐患。

## 乘——树立生活信心,寻求有效帮助

有时最难做到的事情恰恰是什么事情也别去做,这正是那些忙碌的人偶尔所需要的东西,以便彻底给自己身体一个“休养生息”的机会。某些互补性疗法,比如按摩疗法和芳香疗法,对人体恢复活力也极为有效,它们不仅能使身体充分放松,而且能使我们体能倍增、精神振奋。

但是放弃与放松绝对是两回事。做事的态度如何,对我们是否感到充满生机具有极大的影响。以最能摧毁男人自尊与信心的ED(勃起功能障碍)来说,“鸵鸟政策”只能雪上加霜,逃避与放弃会让患者陷入深深的绝望中。然而,如果鼓起勇气到医院去,他们往往会发现克服障碍并非难事,医生能提供有效帮助,使ED成为像高血压一样普通的疾病。

## 除——消除陈旧的保健观念,矫正错误的健康认知

陈旧的保健观念与错误的健康认知林林总总,但影响力最深的有以下三种:

糟糕的健康状况是年岁增长的必然结果。我们必须学会打破有关年龄有害的传统观念。就生理能力

而言,我们依然可以期待随年龄增长而不断增加活力与耐力,而不是躺倒在安乐椅中。

只有疾病才是健康的杀手。事实上,生活方式在某种程度上比疾病对健康的影响更大。健康与生活方式的关系要比它与体质的关系更密切。

性生活是消耗健康的行为。确切地讲,纵欲损害健康,但享受性生活却会促进身心健康。老年人中关于性生活的错误说法使他们在大部分时间里放弃了性生活。

“加减乘除”的法则,是乐观的态度、科学的认知、积极的努力,只要执著地坚持,它无疑会让男性活得更健康、精力更充沛。

为了更好地服务于我市男性朋友,和协医院男科近期对男科诊疗项目进行了科学优化,并重点对男科设备、技术进行了整合和升级,此外还专门针对医疗服务流程进行了全方位的改造,目的就是希望来诊患者能在这里得到最满意的医疗服务。

## 和协男科四大优势:

一、专病、专医、专治。率先将男科病细分为前列腺、生殖泌尿感染、性功能障碍、生殖整形、不孕不育五个领域,以此组织相应的五大领域知名资深专家,真正做到:专门的病、专门的医生、专业的诊疗,可有效避免误诊、错误治疗或过分治疗。

二、引进国际顶尖诊疗设备,包括场效消融在内的上百套男科治疗设备,并在借鉴国外医学院研究推广的疾病防御系统的基础上,独创了一整套男科的评估、预测预警和治疗模式,为患者提供科学的诊疗方案。

三、推行个性化、人性化服务。医院设有一对一诊室,以满足不同患者的不同要求。

四、强大的科研支撑。医院设有国内男科学术、临床研究中心和国际男科最新技术和成果,确保和协医院男科总是居于男科技术前沿。



十堰市和协医院



8880006

QQ: 962590301

地址:十堰市火车站随道口东侧

医保定点医院

城镇职工医保定点医院

新农合医疗定点医院

医保定点医院