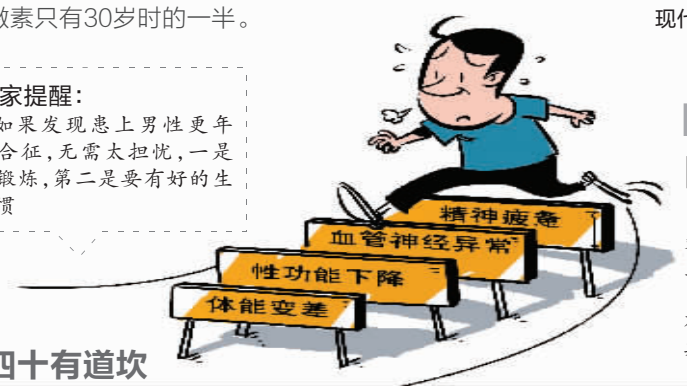
# 老爸易怒,可得当心 可能是更年期到了

## 调查显示,45~70岁的男性约三成患更年期综合征

都说男人四十“一朵花”,但其实这更是一道坎儿。昨天,江苏省人民医院主办的第十四次全国男科学术会议在苏州举行,大会透露,目前全国正在六个地区进行一项大规模的有关男性更年期的调查,目前的评估调查显示,在45岁~70岁,约有30%的男性会患上更年期综合征。60~70岁年龄组中,睾酮激素只有30岁时的一半。

现代快报记者 刘峻 漫画 俞晓翔

■专家提醒:
如果发现患上男性更年期综合征,无需太担忧,一是适当锻炼,第二是要有好的生活习惯




### 男人四十有道坎

#### 老爸变化怎么这么大?

如果你是80、90后,有没有发现,以前宽厚大度好脾气的父亲,现在变得要么爱发牢骚,要么就沉默寡言,或者为了一点小事情就动怒,甚至长时间不开心?

陈小姐就认为自己的父亲变化大,“有次买菜,为了一块多钱在那里吵了半个多小时。现在也喜欢跟我妈抬杠,以前他从来不这样的。”

陈小姐对父亲的变化不太理解,他才59岁,身体也很健康。她担心父亲出现了“男性更年期”。

#### 病因是睾酮水平下降

江苏省人民医院副院长顾民说,女性一般在45–50岁,会出现更年期,而男性更年期综合征则很少有人关注。

世卫组织的调查数据显示,男人从40岁开始,体内的睾酮水平会以每年1%至2%的速度递减。

此时的男性出现焦虑、失眠、抑郁、记忆力差,等到六七十岁时,睾酮水平明显偏低,对生理和心理产生的影响就会明显表现出来。“其实男性更年期,只是个通俗说法,真正的病因是睾酮水平下降,导致生活质量下降。”

顾民说,目前国内有的医院已酝酿成立男性更年期的专病门诊。

#### 男性更年期最早从40岁开始

昨天,国家人口计生委科技研究所副所长谷翊群指出,男性更年期最早在40岁左右就已开始。目前国内正在进行一项大规模调查。“从我们之前的总体评估调查显示,45–70岁,大约有三成人患此病。60–70岁的人,睾酮水平只有30岁时的一半左右。”

据悉,再细分年龄组会发现,我国40岁–49岁男性的更年期发生率为19%;50岁–59岁男性上升至38%,60岁–69岁男性则高达56%。

### 测一下

#### 四大主要表现

1. 精神疲惫,进取心丧失。有的爱发脾气,有的还甚至出现了抑郁。

2.血管神经方面的异常。有的人会出现类似女性更年期的潮红、多汗的特点。

3.体能下降。很多睾酮激素低的人,乏力感觉更为明显,严重者可以出现肌肉萎缩。

4.性功能下降。

### 怎么办

#### 不能完全吃素

专家表示,如果发现有男性更年期综合征,无需太过担忧,一是适当锻炼,第二是要有好的生活方式。

特别要注意的是,很多老人增加纤维素的摄入,这是好事,但也要摄入一定量的肉类,不能完全吃素,因为雄性激素就是靠胆固醇,而胆固醇在肉类中含量较多。

南京军区南京总医院男科副教授商学军说,如果影响到生活质量,可以去医院检测睾酮水平,低到一定值可适当口服一点药物。

世界心脏日

# 心脏骤停2小时 奇迹闯过“鬼门关”

最近,淮安一位呼吸心跳骤停超过近2个小时的患者,竟然被抢救过来。这名青年男子不慎触电后,心跳和呼吸都已停止,15名医护人员施救一个多小时后,他的呼吸心跳竟开始渐渐恢复,一个小时后,他醒了过来。如今他不但已完全恢复健康,还能下地行走。据了解,心脏骤停两小时还能抢救成功,并不留后遗症的案例实在罕见。 综合

### 相关新闻

## 年轻男性比女性心脏病得病率更高

昨天是9月的最后一个周日,也是“世界心脏日”。昨天,微博上一条名为“心脏写给人类的一封信”的长微博,引来了网友的大量转发与评论。这封“信”用的是第一人称,通过生动有趣的手法,让人们更加注重对自己心脏的保护。

“保持平和的心态是保护心脏的很好办法,心脏跳动应以每分钟60到100次范围内最适宜,”南京市第一医院心胸外科主任医师汪黎明介绍,很多心脏问题都是由于心跳过于激烈引起的,因此生活中一定要保持良好的心态。“如果低于每分钟40次也不好,会影响正常供血。”

相比起年轻男性,年轻女性的心脏病得病率并没有那么高,这与男女的生理差别有关。“女性的例假从某种意义上来说是对身体的保护,一般在闭经以后,患心脏疾病的女性会增多。”

“我们心脏界流行一句话:‘世界上没有坏心脏,只有坏主人。’”在心脏的自述信中,举出了几类伤害心脏的例子,还提到,吸烟、酗酒、熬夜对心脏也会造成一定的伤害。

在心脏给人的一封信中,建议大家多快步走。 现代快报记者 吴怡

# 云南十八怪 草帽当锅盖

## 云南石锅鱼山西路军人俱乐部店吃100送100

石头锅,造型怪;蒸气烹,草帽盖;不上火,原生态!三分钟,熟得快;营养高,健康在!"此味只应天上有,人间能得几回闻!"真正做到原始回归--被清朝雍正赐为" 天下第一汤" 的云南石锅鱼落户山西路军人俱乐部啦!

以石锅为器皿、草帽为锅盖精心烹制绿色环保、原生态美食,可说是让南京市民大饱眼福和口服了。这不,山西路军人俱乐部内的云南石锅鱼开业以来前去尝鲜的食客络绎不绝。

开业期间大酬宾,老板决心赔钱赚吆喝!除酒水外,全场消费满100送100,满200送200,多吃多送,上不封顶,就是送的券也是通用哦!再加上就餐环境宽敞、别致、大气而有特色,非常适合家人朋友小聚,就是宴请也是很有面子的。美食家们赶快拨打83315699,可千万不要错过哦!

石锅古今一绝,采云南奇石为料浸于秘制米水中,后凿釜精雕成锅,这是"奇";不用柴,不见明火,不用电,蒸汽饮食最健康,草帽当锅盖,这是"怪";石锅用秘制米水经数十天内外浸泡而成,经高温后会自然发出极不寻常的氮,具有养颜、防癌、强身健体、延年益寿的养生功效,这是养生之"珍";以清水伴食物入锅,不加油和味精,配料之中特别加入了数十种名贵药材,蒸汽升腾间,汤鲜味更美!何止一"妙"字了得,这是"味";源于清朝雍正年间,宫廷配方秘制传,石锅蒸汽顷刻间,雾气缭绕。仿佛腾云驾雾、飘飘欲仙,如临仙境之感,故有"食尝石锅宴,貌似做神仙"之说!这便是"特"。