



“男性健康日”解“男”题

福州市计生协请来中医讲调理

□见习记者 郑恬恬

10月28日是世界男性健康日,也是第24个中国男性健康日,本次男性健康日的主题是“守护男性健康,提高人口质量”。

中医养生如何保护男性的生殖健康?10月31日晚,《医生我想问》邀请到福州市计划生育协会家庭健康促进专家库专家、福建中医药大学国医堂林栋教授做客直播间,为大家答疑解惑。

男人有最佳的生育年龄

男性在生长发育里有周期性,男人到了16岁天癸至,便具有生育能力,24岁,筋骨劲强,32岁筋骨隆盛,肌肉满壮,在这之间便是最佳生育年龄。



40岁之后,肾气衰,发堕齿稿,便失去了最佳生育时机。

男性健康与哪个脏腑关系最密切

大多数人认为肾与男性健康最为相关,其实不然,从中医角度讲,肝胆健康与男性健康更为密切。

保护男性健康吃什么比较好

饮食上需要禁食生冷。可以吃一些叶酸类、微量元素类、高蛋白类食物,可以辅助提高精子的数量和精子质量,增加精子的成活率,减少精子畸形率。同时也可以多吃高蛋白类食物,例如鸡蛋、鹌鹑蛋、鸭肉、鸡肉、坚果等,

可以形成胆酸,也可以构成人体细胞的细胞膜,有助于增强男性体质,促进睾酮的生成,从而增加精子的成活率。

少喝碳酸饮料,长期喝碳酸饮料对血管和脏器造成影响,影响男性健康。

中医养生调理男性健康

●生姜养生,疏肝理气
保持情绪舒畅,可以通过中医外治法进行疏肝理气,调节情绪与压力。可用姜刮日月、期门、大包。切姜时不用方正,但是一定要有厚度,有利于宽胸散结,疏肝理气。

●减少高温,保持睾丸正常温度

减少泡温泉和泡热水澡。睾丸要求最佳温度在34℃~35℃,我们人体正常体温在37℃左右。睾丸位于阴囊内,是唯一一个位于体外的器官,一般温泉都会高于38℃,对于睾丸来说就是“高温”,对睾丸的生精上皮细胞造成损害,不利于睾丸发育。

●迈开腿
肥胖者脂肪较多,体内雌激素偏高,以致睾酮分泌减少,阻碍精子的生成和分泌。肥胖者体温也比正常体重的人高,均可使阴囊、睾丸温度增高到身体的核心温度水平,破坏精子生存的最适合环境。



全国“敬老月”

公益广告

福建卫生报

倡导全民健康生活方式

老年人注意 减少骨量丢失 增加肌肉力量

《全民健康生活方式行动》国家行动办公室,关于健康生活方式核心要点发布,首次提出老年人应减少骨量丢失。

保持健康体重
减少骨量丢失



老年人骨密度正常值
参考范围:-1到1之间

保持适宜运动
增加户外活动



每次30分钟至1个小时
尽量选择在上午10点之后或傍晚
避开高温和寒冷时段

增加肌肉力量
提高平衡能力



适合老年人的肌肉运动:
空中踩自行车、后踢腿、跪拜式运动、
撑墙俯卧撑、呼吸训练、提肛运动