

caishu11 / December 31, 2012 03:30PM

### [中年男人應該如何養生](#)

不管妳願意不願意接受這個事實，男人確實比女性短命。美國男人的均勻壽命比女性整整少6年。日本、澳洲、中國，也壹洋。尤其是在工作壓力日益增強的今天，男人肩頭的擔子越來越重。<http://sandi2.musicblog.fr/3031537/Music-show-your-charm/><http://sandi4.travelblog.fr/903109/degree-without-the-sacrifice/><http://dianma71.multiply.com/journal/item/5/Education-Doctoral-Programs>

男人總是高估自己

在《腦內乾坤》這本書中提到，主宰性別的辜固酮，在男人胚胎時期開始產生，高濃度的辜固酮使男人傾向于競爭思考，具有高度駕馭性、攻擊性及自我肯定性，且在成年後變本加厲。男人不惜犧牲壹切，包括家庭生活、健康、時間等，只為達到目標，而女性則不會。男人的這種大腦思維方式導致了他們更輕易患病。<http://diangui51.livejournal.com/17111.html>

<http://dianma71.jugem.jp/?eid=5><http://dianma7111.weblog.ro/?p=22><http://blog.oricon.co.jp/alisamma/archive/5/0>

而且，男人對於自己的體力往往過于自信，總覺得身體不錯，不會那麼輕易倒下。

infact，很多7-11族的男人正在預支明天的體力。壓力加速腎上腺素分泌，使心跳加快、肌肉緊繃，身體維持在緊張狀態下，輕易產生疲憊。研究發現，高壓力的人不論在居家、運動、工作及開車時，發生意外傷害的幾率都比壹般人高。

而且，由于社會文化對性別角色的制約，男人並不了解自己的身體變化，使得疲憊題目壹再被忽視。

男人不會照顧自己

實在，男人遠不如想象中的堅強，可能還正好相反。中國男人睡眠很不好，根據亞洲睡眠協會的核查，65%的中國男人有睡眠題目。男人們習慣用煙酒來消除壓力。研究職員發現，男人經常不知道該拿自己的身體怎麼辦，他們不懂得照顧自己，最後只好靠聲色刺激來緩解壓力。這也就是為什麼他們放工後明明已經累得半死，卻還要往酒吧泡個大半夜。另外男人在放鬆減壓時還特別喜歡團體化，像喜歡壹群人壹起往打球，壹起往蒸桑拿等，這使得他們很少能安靜下來，面對自己。

男人還害怕看醫生，除非萬不得已，他們很少會主動求醫。美國的《男人健康》雜誌核查發現，1/3的男人在胸痛、呼吸急促的情況下，都會盡量忍耐，而不是往看醫生。而這兩種症狀正是心葬病的警訊。

健康男人的秘訣

面對先天生理因素與後天環境不良的重重壓力下，卻有壹些男人看起來總是活力充沛、泰然自若，他們有什麼秘訣？隨時休息

有些人懂得“開機”後也得“關機”休息壹下，讓身心都能得到休息。壹位著名的中醫專家先容，平時他寫文章只要超過50分鐘，不論是否文思泉湧，就必定會停下筆，做做別的事，放鬆壹下。特別是有時候寫不下往，離開後再回來，往往會有更好的想法。而且，再忙，能忙得到哪往？

科學研究發現，人類對事物的專注力至多不超過90分鐘。好多人以為：只要不停就是快。實在對於電腦族，工作50分鐘，壹定要強迫自己休息10分鐘，與其長時間精神渙散坐在那兒，不如50分鐘的聚精會神有效率得多。電腦族不妨利用電腦的定時鬧鈴，進行設置，每工作50分鐘，電腦便自動出現：嘿，relex壹下，不要太拼命了。

培養自己的小嗜好

在美國以推動自然醫學著名的大胡子醫生維爾，便以隨時隨地靜坐冥想為醒腦妙方。他感覺10分鐘靜坐，比睡壹覺更能達到補充體力的效果。著名的壓力治理教練藍道夫以為，現代人腦筋不停地工作，心靈得不到放松。假如專注于妳感愛好的事物上，腦神經內自然會開釋壹種網傳導物質，將心跳減緩，讓身心變得平和。試著讓大腦專注于壹件事，或是做壹些妳感愛好的事，比如：可以注視壹個字、壹幅畫的壹角，或在橡皮擦背後做雕刻，畫畫小人等，疲憊焦慮的感覺就會有所改善。

持續運動

地球人都知道：運動是幫助身體健康的不二法門。因此，不少男人都愛上健身房進行鍛煉，可惜，鍛煉效果卻沒有想象中那麼明顯，why?運動可以影響腦神經內開釋血清素和腦內啡，規律運動可以增加肌肉強度和心肺功能。利用運動提神醒腦，不論大小快慢，重要的在于持續不中斷才有效果。很多人運動都是開頭熱，後來冷，難以長期堅持。北京的健身房中，天天來慘加鍛煉的會員中男女各占壹半，不過女性來健身房會做有氧運動，練習心肺功能，而男人則偏重于氣力練習。實在，男人也應該重視有氧運動。柔和緩慢的太極、瑜伽、氣功等都屬於身體知覺的互動行為，甚至回到家，與家人擁抱、推拿、撫摩植物或寵物等，也可以達到相同的效果。

---