

爱在父亲节，健康系亲情

不同年龄的父亲关注的健康也不同

今年的父亲节，与往年不同，儿女们送礼观念似乎更趋于理性，连日来，子女陪同父亲看病的明显增多，成为今年父亲节的一个亮点。记者采访各大医院了解到，许多男性朋友都经历过情绪低落、容易疲劳、不愿运动、失眠、头痛、注意力不集中的“亚健康状态”，长此以往，各种各样的疾病就会悄然袭来。不管年轻的爸爸，中年爸爸，还是年老的爸爸，儿女和家人最应该关注的就是他们的健康问题，而各个年龄段的爸爸们所需要关注的健康问题也有所区别。

记者 蒋晓蕾

36-45岁

的爸爸 正视你的难以启齿

不少40岁左右的爸爸已经事业小有成就，他们在社会上担当着承上启下的重任。这就注定了他们在生活中必须扮演强者角色，在公司在单位保持神采焕发、精明干练的模样。但随着年龄增加，很多实质性的问题开始出现了，繁忙的工作加上频繁的应酬，他们开始出现“三高”，体态也开始有了变化。

▲健康危机：

在体态上，这个年龄段的爸爸开始有了“肚子微凸、脑袋微秃”的忧虑。而最难以启齿的是“那方面问题”，毕竟事关男人的自信和面子。而一旦有了问题，很多人总是想自己“偷偷地解

决”，于是街头黑诊所小药膏就有了生意，殊不知其中隐藏更大危险。

●温馨忠告：

肥胖很可能与营养过剩但长年不运动有关，当然也可能因内分泌问题导致；脱发则绝大部分和雄激素紊乱有关，还可能因为精神紧张。清淡的饮食和适当的运动不但有助于改善上述状况，还能预防心脑血管疾病。而运动本身还是减压的好办法。

难以启齿的问题一定要寻找正规解决方法。男科医生常常遇到患者支支吾吾的情况，其实没关系，这些问题在专家眼中和感冒咳嗽一样平常。要敢于正视问题，解决问题。

46-55岁

的爸爸 扼制疾病早期萌芽状态

50岁左右的爸爸，往往到了事业高峰期，而他们身体的负荷也到了最顶峰。而在身体方面，肌肉松弛、体力不支等问题不可避免地出现了，肥胖的趋势根本不可挽回，不少疾病的端倪已慢慢显现。

▲健康危机：

这是一个男性健康的危险期，在这一年龄段所患的疾病要比任何年龄段都要多。爸爸的体力随着年纪的增加而明显开始下降，但是要做的事情一点都不比年轻人少，肩上挑负的重担甚至比年轻人还要重。外界的压力直接推动了累积在身体内部

的疾病发生。心脏病、高血压、糖尿病等疾病的症状明显地体现出来。

●温馨忠告：

身体从健康发展到疾病，一定要做好亡羊补牢的措施：及时前往医院就诊，把疾病越早解决越好，尤其注意各种疾病早期萌芽症状。定期体检是早日发现疾病的最好办法，尤其是“三高”等重点健康指标的监测，除了每年一次单位体检，最好自费增加体检频率。此外，要养成一有动静就往医院跑的“大惊小怪”好习惯。

56-65岁

的爸爸 闲下来好好锻炼

很多爸爸在这个年纪差不多已正式退休，而且他不得不承认，自己已慢慢开始变成一个老头子，那些花花世界里的最流行最繁华不再属于自己。

▲健康危机：

四五十岁发生的病拖到这个年纪，已经是慢性病了，爸爸往往懂得怎么防治，上医院可能变得更加频繁。60岁左右的爸爸在疾病发生的类型上不比50岁爸爸多很多，不过一旦病起来，可能程度会更深一点，毕竟抵抗能力更弱了。不过

好在时间变得宽裕了，所以，要充分利用起来对自己身体全方位监控，尤其是加大体检频率。

●温馨忠告：

太多闲暇的生活可能会感到不适应，除了适当做些轻度家务以外，不妨约上老朋友一起参加运动锻炼，不但打发闲暇时间，而且可以增强体质。60岁的爸爸很可能遇到的前列腺肥大和增生。会阴疼痛、夜尿次数增多、排尿困难等都可能都是前列腺发出的警告，饮食有度，多喝水，多晒太阳，多运动，也能对预防这个疾病有所帮助。

65岁以上

的爸爸 不要让“老小孩”感到失落

越来越像一个“老小孩”的爸爸已经很适应退休后的生活。子女的事业生活都上了轨道，孙辈也渐渐长大，所以爸爸开始回归到最初小时候状态：会撒娇，有时候还会撒点小谎。其实他和孩子的心思一样，希望子女能重视他。同时，他害怕自己连累孩子们，害怕自己成为没有用的“废物”。

▲健康危机：

就像车子老了会生锈一样，即使螺丝零件不

出毛病，性能也会下降，人的身体也是如此。除了身上的一些慢性病，爸爸的嗅觉听觉视觉开始明显衰退，消化功能也不如以前。另一方面，“三高”的症状可能还紧紧地跟着爸爸。

●温馨忠告：

作为孩子，应该尤其关注晚年爸爸的健康问题，多花点时间倾听爸爸讲的事情，他是那么需要肯定，害怕寂寞。

健康快讯

治面瘫奇人 12天无风险免费试用

李顺尧和他研发的御海肤天蚕胶囊，能将面瘫一次性治愈。该药能做到的两点，是其他治疗方法做不到的，第一，可以从内至外疏通血管、修补断裂神经，治好面瘫；第二，能扶正祛邪，提高病人免疫力，防止病情反复。

李顺尧说：“这个药确实能让你治好病，无论病史多长，有多严重，用御海肤天蚕胶囊治好，即使再受风受凉了，也不会再犯。”现在拨打电话0371-53760629报名，就可享受12天无风险试用活动，仅限50名，前20名患者还将有价值300至1500元的面瘫一线药物赠送。

李清

“DC细胞生物免疫疗法”新闻发布会在上周举行

6月9日，由中华医学生物免疫学会、中国肝病生物免疫治疗中心、上海慢性肝炎防治研究中心主办，河南省医药科学研究所附属医院协办的2011诺贝尔医学奖“DC细胞生物免疫疗法”新闻发布会在凯悦门大酒店隆重举行。

在发布会上，专家们就乙型肝炎流行病学、肝硬化病理常识及“DC细胞生物免疫疗法”的临床应用等方面作了精彩演讲。会上，中国生物免疫治疗中心主任吴邦富教授为河南省医药院附属医院授牌，随后，河南省医药院附属医院院长王会民为中国生物免疫治疗中心主任吴邦富教授、北京佑安医院、王贞彪教授颁发了聘书。

据了解，河南省医药院附属医院运用“DC细胞生物免疫疗法”对众多乙肝病毒携带者和乙肝病人进行系统免疫学研究，发现乙肝病毒持续感染者体内主要抗病毒免疫细胞——自然杀伤细胞数量明显减少，残存的自然杀伤细胞也难以被激活，激发该细胞发挥杀伤病毒作用的双信号分子NKG2D/DAP10和2B4/SAP明显减弱。王会民说，“DC细胞-生物免疫疗法”由于是采用自身外周血进行DC细胞培养，有效避免了长期使用药物造成的耐药和变异问题；而另一方面，DC细胞具有靶向杀毒的特点，不会对正常肝细胞造成损伤，解决了自身免疫受损的问题，一旦治愈就不易复发。

樊无敌

25-35岁 的爸爸

要为日后存健康

男人在30岁左右有了第一次做爸爸的快乐。从那时候开始，他便开始了真正的“晋级”：彻底告别了自由自在的孩子心态，而开始为自己的孩子为家庭而奔波。大部分这个年纪的爸爸，一边要赚钱养家买房子买车，另一边事业刚刚起步。相比较生活本身，年轻的爸爸更难适应因为角色转型给他带来的精神压力。

▲健康危机：

30岁左右的爸爸看上去身强力壮，但是隐藏在他心里的巨大精神压力可能无人了解。精神压力大，是初为人父男性的最大感受。这个时候很可能因为工作生活上的不如意不适应而出现焦虑、抑郁等问题。

●温馨忠告：

切记“身体是革命的本钱”，工作要努力不等于拿健康来换金钱。因为等你年纪越来越大的时候你会发现，健康的身体快乐的心，比什么都重要。所以从现在开始，注意从精神到身体的全方位劳逸结合，才能脱离透支健康的危境。

现在你也买得起名牌太阳镜了

Now you can afford the best

详情见B28版

Best 宝视达眼镜 | 我在改变视界
<http://www.bsdglasses.com> 800-883-8887 400-656-8887