

傳媒報導

日期：2017年8月24日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：男士抗衰老

參考網址：[請按此](#)

—— 安康晚年 · 鄭小慧護士長 ——

男士抗衰老

女人怕老，男人也一樣。歲月會讓男人的容貌、體能和健康受影響，一些衰老症狀如容易疲倦、注意力不集中、失眠焦慮、性慾減退等，有些人會提早在40歲前出現，有些則在60至70歲後才出現。原因之一是男性荷爾蒙濃度隨年齡增長而下降，若降至不足時就會出現以上情況，提早出現衰老徵狀還有以下原因：

1. 肌肉流失：研究顯示肌肉量的多寡是影響老人死亡風險高低的關鍵。久坐不運動、營養不均衡會導致肌少症，肌少症患者容易出現骨質疏鬆、心血管及腦退化等慢性疾。所以每天宜快走30分鐘或

坐30分鐘便起身動一動；此外，均衡飲食、攝取足夠蛋白質、多吃蔬菜，可以促進蛋白質合成，有助肌肉生長和防止骨質疏鬆。維持足夠肌肉量有效減慢老化。

2. 壓力過大：壓力大引發負面情緒，導致工作或生活中總是無精打采、失眠、脫髮、白髮、皮膚差、皺紋等。長期的壓力會觸發自由基釋放，導致細胞老化及破壞，從而加速衰老。與家人朋友保持良好的關係，男人也可以在家人朋友面前流流眼淚，吐吐苦水的啊！

3. 煙酒過量：吸煙會減少體內具修復能力的蛋白質含量，讓人更易衰老。醫學

界將酗酒定義為一次喝5瓶或以上啤酒。大量酒精會殺死大腦神經細胞，令記憶力減退，還可能引起脂肪肝、肝硬化等。

4. 睡眠不足：現代人工作忙碌，下班後，男士喜歡與朋友把酒言歡，回家後可能看看報章、打打電視遊戲，熬至半夜才入睡，睡眠不足加速皮膚細胞老化，眼周肌肉就會萎縮，留下黑眼圈。若每天能有8小時睡眠，男士也可擁有健康的皮膚。

抗衰老的方法有很多，只要持之以恆，先從改變生活模式開始。男女都一樣，只要以平常心坦然接受自己的年齡，對人對事保持正面開放的態度，就永遠不會老。賽馬會流金匯獲香港賽馬會資助舉辦一項為期3年名為「賽馬會全城起動抗衰老計劃」，詳情可致電3763 1000查詢。 作者為賽馬會流金匯服務經理

女人怕老，男人也一樣怕老。歲月會讓男人的容貌、體能和健康都受到影響，很多男士會出現一些衰老症狀，例如：容易疲倦、注意力不集中、失眠焦慮、性慾減退等，有些人會提早在40歲之前已出現，有些則在60-70歲後才開始出現症狀。原因之一是男性賀爾蒙濃度隨年齡增長而會慢慢下降，若降到不足時，就會出現以上的情況，但其實提早出現衰老徵狀，還有以下的原因：

- 1. 肌肉流失：**研究顯示肌肉量的多寡，是影響老人死亡風險高低的關鍵。久坐不運動、營養不均衡，會導致肌少症，肌少症患者容易出現骨質疏鬆、心血管及腦退化等慢性疾。所以每天快走30分鐘或久坐30分鐘便起身動一動；及均衡營養飲食、攝取足夠蛋白質、多吃蔬菜，可以促進蛋白質合成，有助肌肉生長和防止骨質疏鬆。維持足夠肌肉量，是減慢老化的最佳方法之一。
- 2. 壓力過大：**壓力大引發負面情緒，在工作或生活中總是無精打采，導致失眠、脫髮、白髮、皮膚差、皺紋等。長期的壓力會觸發自由基釋放，導致細胞老化及破壞，從而加速衰老。與家人朋友保持良好的關係，男人也可以在家人朋友面前流流眼淚，吐吐苦水的啊！

3. **煙酒過量**：吸煙會減少體內有修復能力的蛋白質含量，讓人更易衰老。醫學界將酗酒定義為：一次喝5瓶或以上啤酒。大量酒精會殺死大腦神經細胞，會導致記憶力減退。還可能引起脂肪肝、肝硬化等疾病。為健康著想；還是戒掉抽菸及適量飲酒吧。
4. **睡眠不足**：現代人工作忙碌，很晚下班後，男士們喜歡與朋友把酒言歡，回家後可能看看報章、打打電視遊戲，熬至半夜才入睡，睡眠不足加速皮膚細胞老化，眼周肌肉就會萎縮，留下黑眼圈。若能每天有8小時的睡眠，男士也可擁有健康的皮膚。

防衰老的方法很多，只要持之以恆，先從改變生活模式開始。男女都一樣，只要以平常心坦然接受自己的年齡，對人對事保持正面開放的態度，你就永遠不會老。賽馬會流金匯獲香港賽馬會資助舉辦一項為期三年名為「賽馬會全城起動防衰老計劃」，詳情可致電3763 1000查詢。