



一个人是否有健康问题，通过身体的一些外貌特征就可以大致判断出来。比如，肥圆的肚子是二型糖尿病的主要标志，面色或眼部发黄很可能是患上了肝炎、肝病或黄疸病等。网上盘点了男性身体10大不健康标志，记者采访了相关权威专家，他们认为这个盘点只是部分正确，有一定的参考价值，但是不能全都相信，而且并非只适用于男性。这些所谓的“男性”健康特征，实际上同时适用于女性，“比如女性腹部大，患糖尿病的概率高，身上的痣颜色突然变深并且开始痒、疼，男女都会有的，不分性别。”

有啤酒肚和宽脑门易患病？

“男性身体10大不健康标志”热传，专家称不能全信

眼睛发生变化预示着什么？

眼睛有血丝，服用阿司匹林过量？

说法：眼睛有血丝，可能是服用阿司匹林过量。专家表示，阿司匹林减缓血栓，稀释血液，最终导致眼部毛细血管充血。

医生点评：南京市第一医院心胸外科主任医师汪黎明表示，导致眼睛有血丝的原因有很多，熬夜是最常见的情况。而如果过量服用阿司匹林，也可能导致眼部毛细血管充血。因此如果病人在服用阿司匹林期间，眼睛出现血丝，就得考虑自己是否用药过量了。

面部或眼部突然变黄，患有肝病？

说法：在单一的白光下，如果面色

或眼部发黄，很可能患上了肝炎、肝病或黄疸病。这也是肝部出问题的唯一明显标志。

医生点评：李彤寰表示，如果与以前相比，面色或眼部突然变黄，有可能就是黄疸指数升高，或者肝部出了问题。

眼角膜周围有白环胆固醇偏高？

说法：眼角膜周围的白色环在医学上称为“角膜老年环”。三四十岁的男子出现这种状况，是胆固醇高的迹象。

医生点评：李彤寰表示，在医学上并没有这种说法。不过，其他眼部症状可能预示胆固醇高，“在眼睑周围出现黄色的凸起，就很有可能是胆固醇高的标志，家族中有病史的人就更要留意。”

外观上的特点，与疾病有关吗？

腰围大于臀围易患糖尿病？

说法：腰围大于臀围，对男性而言预示着双重健康风险：患心脏病的风险高；是患有二型糖尿病的主要标志。

医生点评：解放军八一医院内分泌科副主任医师李彤寰表示，腰围比臀围大的人群，往往是二型糖尿病的高危人群，要注意控制自己的腰围。“内脏脂肪增厚，导致自然生成的胰岛素效能减弱，易发糖尿病。”

有较大的痣患皮肤癌几率高？

说法：有较大或带颜色的痣，增加了皮肤癌的患病几率。专家建议，每月要进行一次皮肤检查，以排查异常情况。

医生点评：八一医院皮肤科主任刘兴无表示，这种说法有待完善。“亚洲

人作为有色人种，长痣的情况是非常常见的。”长痣的多少，“如果人刚刚去海边晒了一圈，回来就可能长痣，这是很正常的。”不过，如果本身有痣的人，痣在短期内突然变大、颜色加深，并且伴随痒、疼，加上破溃等多种症状，那就可能是出现了问题，不一定是皮肤癌，但此时一定要及时去医院进行检查诊断。

额头宽扁，易致睡眠呼吸暂停综合征？

说法：额头宽扁会导致睡眠呼吸暂停综合征风险升高，因为有这么头型的人气道短，容易被堵塞，该疾病会损耗精力、损伤记忆甚至导致勃起障碍。

医生点评：南京胸科医院呼吸科副主任医师李田说，从呼吸睡眠中心接诊情况来看，不少患者确实有这个特征。额头宽扁的人，往往还比较肥胖，更容易出现这种疾病。

这些是心血管疾病的特征？

三种基本人体身长比例



腿短上身长易患冠心病？

说法：英国一项对于2512人超过15年的跟踪研究发现，腿短上身长这种体型患冠心病的风险高，如果一个人有相同长度的上身，而腿短1.3厘米，则其冠心病风险升高10%。

医生点评：南京市中医院心血管科陈志亮医生说，这还是第一次听说过，在专业领域里，还没有听说过腿的长短与冠心病的关系，倒是腹型肥胖的比较容易引发冠心病。

手指甲微出血患有心内膜炎？

说法：手指甲出现木屑样的微出血，如果不是受伤所致，则很可能表明一个人患有心内膜炎，这是一种心脏瓣

膜被感染的疾病。

医生点评：南京市第一医院心胸外科主任医师汪黎明告诉记者，这种说法是有道理的。“在发生心内膜炎时，除了手指甲会微出血，同时会伴有发烧。”

耳垂有折痕心血管疾病风险高？

说法：美国医学杂志刊登过一项研究发现，一个耳垂上出现折痕，心血管疾病风险增加33%。两个耳垂都有折痕，心血管风险会增加77%。

医生点评：南京市中医院心血管科陈志亮医生说，耳垂有折痕易患冠心病听说过，这称为Frank征，认为与早衰、真皮和血管的弹性纤维损失有关，中医认为心开窍于耳，是宗脉所聚，这也在一定程度上说明与心系疾病有一定关系。

唯一专属于男性的健康特征

一侧阴囊肿大，可能患有精索静脉曲张？

说法：如果出现阴囊一侧更饱满，很可能患有精索静脉曲张，该病症状包括，睾丸变小，睾丸不适，睾酮水平降

低及精子量减少。

医生点评：南京明基医院副院长、泌尿外科主任吴宏飞说，这句话本身是有道理的。不过，要注意的是，这个疾病与年龄没有太大关系，很多时候，年轻人，反而更容易发生。年轻人进入性成熟期后，血供增加，比较容易发生该疾病。

据《现代快报》

通知：向宁波老年市民免费发放无油烟锅

油烟中大约含有300多种有害物质、DNP等，其中还有肺部致癌物“二硝基苯酚、苯并芘”，长时间吸入油烟容易使人体组织发生病变。不仅如此，油烟在皮肤上，会影响皮肤的正常呼吸。长期吸入油烟，容易引起咽喉疼痛、刺激性干咳、咽部有异物感，长期吸入油烟而导致哮喘恶化，从而增加患肺病的几率，会导致肺部病变、出现哮喘、气管炎、肺气肿等疾病，专家指出，厨房中的油烟也是患肺癌的原因之一。

为此，健源世家科技有限公司联合多家慈善机构发起了本次“关爱健康，厨房革命”爱心公益活动，为倡导健康生活新理念，为全国部分城市免费发放无油烟锅，首次发放地区包括武汉、重庆、长沙、深圳、南昌、太原、合肥等，现已来到宁波，首批发放5000口无油烟锅。

无油烟锅优势

耐高温-紫砂表面熔点可高达2000摄氏度左右。
不粘性-紫砂合金一体成型，达到永远的材料不沾，使用越久，不粘性越好。
传热快-导热系统高达175，是铁的4倍，传热快，受热均匀，无局部高温，因此在炒菜过程中不会产生油烟，保护环境，捍卫健康。

领取条件：1.凡满55岁以上本市常住户口，请携带本人身份证或老年证可以免费领取。2.申请人必须在规定时间内领取，过时无效，申请人必须为有效证件持有人，不得冒领、重领，每人限领一口。

免费申领电话：
0574-87345069
87345667



以实物为准

椎间盘突出的一种新疗法

椎间盘突出主要分腰椎和颈椎间盘突出两部分，病理性质相同，是内因与外因共同作用的结果。内因主要是人体进行性改变的自然老化，外因主要是外力影响及长期不变的姿势造成慢性劳损等。

椎间盘突出导致脊髓或神经受压，病变部位疼痛或神经放射痛，肌肉痉挛或萎缩，行动困难或肢体瘫痪、大小便及性功能障碍、脑血管系统损害等，是许多老年致残的罪魁祸首，如行不到及时治疗，将严重影响病人的健康状况和生活质量，给生活和

工作造成极大的不便，严重的腰椎间盘突出还可引起下肢瘫痪、高位截瘫，甚至危及病人生命。

新式微创GRT热凝靶点技术，是椎间盘突出的一种新式疗法。在GRT热凝靶点治疗过程中，利用神经专用射频仪在CT或C臂的直视监护下，直接将椎间盘突出部分的髓核通过靶点热凝原理使其变性、凝固，收缩减少体积，解除压迫并修复髓核和纤维环，从而实现椎间盘突出物的治疗。其特点是创伤小、不出血、时间短、恢复快、费用低。

文小川

宁波海曙友好医院
健康热线：87255555

诊疗科目：外科
地址：宁波市环城西路南段480号（农工商超市北
网址：http://www.nhgf120.com 宁波新街对面