

本市全民健身热线首席专家、上海体育学院教授陆大江建议——

每周锻炼3小时降低前列腺癌患病率

男性健康的杀手

现代人生活节奏快，亚健康已经成为都市男性的健康“杀手”。“2012年12月，一份调查报告显示，上海男性预期寿命80岁，比女性短5年。”为什么会出现这样的差距？陆大江教授解释，近年来男性患糖尿病、患高血压等疾病的比例逐年上升，各种疾病风险远高于女性。“未来，男女预期寿命的差距将会越来越大。”

亚健康已经不是一个新名词。但很少有人关注，自己到底是不是亚健康。“9成以上职业男性都存在不同程度的健康问题，处在亚健康状态。”陆教授给出这个数据让人瞠目结舌。他强调，前列腺增生、超重肥胖和脂肪肝是男性健康的三大“杀手”。男性健康已经成为社会问题，必须引起全社会的共同关注。

恢复前列腺功能

前列腺炎是指前列腺特异性和非特异性感染所致的慢性炎症，从而引起的全身或局部症状，是男性常见病。“前列腺炎患者身体状况本就比较弱，再加上长期的病痛折磨，身体抵抗力低下。”陆大江指出，在治疗疾病时，患者还要注意锻炼身体，适当的体育运动不但可以帮助治疗炎症，还有助于前列腺的功能恢复。

陆大江教授详细解读说，众所周知，体育锻炼能提高抗病能力，可

运动也是良医。陆大江教授在健康大讲堂上侃侃而谈。他和在座的男性朋友们分享一项重要数据：“最新研究显示，65岁以上的男性，如果每周进行3个小时以上健身锻炼，患上前列腺癌的几 率比常人低了70%左右。”运动可以帮助男人远离前列腺疾病。平时疏于锻炼的爸爸们听了他一席话频频颌首道：“今天开始，我要动起来！”

以改善血液循环，使前列腺液分泌更旺盛，使炎症消退。对于减轻慢性前列腺炎的临床症状，尤其是腰背酸胀、会阴下腹部疼痛不适，及神经功能紊乱和神经衰弱等症状都有帮助。

运动还可以帮助患者改善大脑、肌肉的调节功能，增强体质。陆大江教授说：“健身能增强全身的抗感染能力。体质增强，抗感染能力也得以增强，对慢性前列腺炎患者来说也是非常有益的。”

盆腔等局部充血是造成前列腺

炎症的重要原因。如果充血状态减轻，就能缓解慢性前列腺炎患者的症状，对预防前列腺炎有很大帮助。人体的血液循环是有规律的，处于运动状态时，全身的血流循环加快，盆腔、前列腺等局部的充血状态就会减轻。

人们在运动时全身心投入，缓解了精神紧张、焦虑、压力。其实，精神压力过大也是慢性前列腺炎患者的一大负担。紧张、焦虑等情绪得到缓解后，对前列腺炎的康复大有裨益。陆大江教授指出，多参加锻炼还

能将药物更迅速地送到前列腺腺体内，提高药物疗效。

家庭健身种类	
项目	内容
■ 居室健身	各种健身操
■ 夫妻、亲子健身	亲情健身
■ 家庭电子游戏健身	网络电脑健身
■ 家庭健身角	自行车、跑步机各类健身器材
■ 登楼梯健身	登高下楼梯健身
■ 阳台健身	利用阳台空间跑步做操打拳等
■ 楼顶健身	操拳为主
■ 家庭外出旅游健身	家庭旅游等

关爱男性健康，尚体支招如何减掉“啤酒肚”

平时的生活中，您也许也有这样的感觉，随着工作压力的增大，城市生活的快节奏将我们的时间压缩的越来越少。特别是对于作为家中中流砥柱的男性，各方面承受的压力要比女性多出许多。通过统计也发现，女性普遍比男性寿命长，也和男性承受的压力有着一定的关联。

男性，作为家中的主要支柱，承担着更多的责任。而一家之主的健康关系着整个家庭的幸福生活。现实情况下，很多男士由于高强度的工作很容易就忽视了自己的健康，由于长时间坐着办公，饮食不规律，缺乏运动等原因，“啤酒肚”越来越明显，已成为男性朋友们的健康隐患。

有研究表明，挺着“啤酒肚”的男性得高血压的概率，是正常男性的8倍，得冠心病的概率是常人的5倍，得糖尿病的概率是常人的7倍，脑溢血和脑梗塞等疾病，在“啤酒肚”男性中也很常见。

本届新民健康大讲堂，尚体运动健康商城与您一起关爱男性健康，探讨如何通过运动帮助男性朋友们减掉“啤酒肚”。

1、IWM 监控体重，每天瘦一点，肚子小一点

相信，大家都知道运动能够改善身体健康状况，亦能让啤酒肚变小，那为什么还是那么多人不爱运动呢？一是懒；二是累；三是没时间；四是不喜欢。最主要的原因是无法克服运动惰性，也有些人“急功近利”，运动几天感觉没啥效果，就放弃了。

如果有私人教练陪着你，指导你科学健身，每天帮你规划好要运动多长时间，又不至于让你累到无法坚持，又能帮你每天记录体重变化，让你看到自己的运动成果，这样的话，你是否能够坚持下去？YOWZA 优沃 IWM 智能跑步机便能做到这一点，让广大男性朋友不知不觉中减掉啤酒肚。



“啤酒肚”是由腹部脂肪堆积造成。IWM 智能体重管理系统犹如私人教练，教你科学使用跑步机减掉腹部多余的脂肪。开启 YOWZA 优沃跑步机 IWM 按键，在 IWM 体重计上站一下，即可在跑步机显示屏上读取自己的体重，分别输入性别、年龄、身高后，IWM 系统自主运行计算出 BMI 值，达到力量体重需要消耗的卡路里，并根据热量的消耗计算出需要运动强度和时间。

比如一位男性朋友站在 IWM 体重计上秤的体重是 70.8 公斤，输入年龄 33 岁，身高 174cm 后，点击确认，系统运行计算出他的 BMI 值，即理想体重是 66 公斤，需要消耗 240 卡路里的热量，他可以在跑步机的显示屏上看到，跑速在 4.8km/h 的情况下，需要跑 54 分钟才能消耗掉这些热量，手动提高跑速到

8.0km/h 后，时间会自动调整到 22 分钟。

而且 YOWZA 优沃 IWM 智能跑步机具有记忆功能，下次开机启动即可进入你上次的运动模式。当然你也可以每次使用前在体重上站一下，清楚的了解自己的体重变化，IWM 系统也可以根据你的体重变化，即时调整运动模式，让你的啤酒肚每天小一点，给你信心，让你动力十足的在健康的道路上跑下去！跟啤酒肚说拜拜！

2、“myLiveLight”+IWM，让你管住嘴，迈开腿

一般来说，青年男性的“啤酒肚”往往是因为营养过剩、长时间坐着不动，缺乏运动造成的，因此，在加强运动的同时还需要注意饮食的健康。

如果说 YOWZA 优沃 IWM 是智能体重管理专家，帮你有效监控每天的体重，那么

Fitcrew 第四代智能跑步机搭载的“myLiveLight”+“IWM”=私人健康管家，“myLiveLight”+“IWM”帮助您找到饮食和运动之间的平衡点，主动提醒您管住嘴，迈开腿，让啤酒肚无影无踪。

“myLiveLight”是一套能让您设定、管理和追踪自身健康状况与目标的云端资料库系统，即时运算平衡表，即时显示每天摄取的食物卡路里、维持生命所消耗的热量（BMR）和各种活动所消耗的卡路里。

从我最喜爱的或个人预设的食物清单中，点选您每天所摄取的食物，“myLiveLight”就会自动记录卡路里值并上传至云端，帮您有效监控每天的饮食摄入的热量，因此，您将更容易的看到个人的饮食习惯对于健康所产生的影响。

当您摄取过量时，平衡表会及时告知您过量了卡路里的数值，并传递给 IWM 运动设备来调整一套专属的运动方案以消耗掉多余的卡路里，维持自己的健康目标。

减掉啤酒肚，需要控制饮食，但也要满足每天维持生命所需消耗的最低能量，为了更精准的进行健康体重管理，“myLiveLight”对您每天身体的各种活动进行监控，从我最喜爱的活动或个人预设的活动清单将其输入，上传至云端，IWM 会读取您每天活动的信息来调整专属您的个人运动程式，让运动模式更精准，更科学。

此外，饭后 30 分钟内，如果保持不动的状态，最容易形成腹部脂肪，久而久之啤酒肚也就“挺身而出”了，因此建议吃完饭后，不要立马坐下，凡能站着完成的事，最好站着完成，如等人、打电话等，少乘电梯，步行上楼。

另外，想要减掉啤酒肚，还可以在加强全身运动的情况下，再加强腹部运动，比如使用 T-core 魔腹肌进行锻炼。