

本市40-50岁男性过半亚健康 高血压、高脂血症、糖尿病患病率高

男性健康关键预防点从40岁开始

今天是“第 16 个世界男性健康日暨上海男性健康周”开始日，上午，在市第一人民医院举办的主题活动中，上海医学会男科学分会联合市一、长征、华山、市九、市五等多家医院专家，以科普访谈和大型义诊等形式，回答了一些令人关注的相关问题。

男性健康状况的下降 从40-50岁开始

据有关资料统计，男性的平均健康寿命比女性短 3-5 年，有的地区甚至短 7-10 年。上海男性健康状况如何呢？在 2011 年开始的上海浦东潍坊（孙颖浩、李铮、袁伟联合课题组）与闵行社区（周任远课题组）对 40 岁以上男性的健康数据表明：本市 40-50 岁男性中，有 51.65%出现亚健康状况，表现为记忆力下降，体力下降，容易发脾气，性能力不如以前；到 50-60 岁时，上升到 55.58%；而到 60-70 岁年龄段，则高达 64.84%。

同样可以表明男性健康状况下降从 40-50 岁开始的，还有关于前列腺“增大”的调查数据。在对 762 名 40-70 岁上海男性的调查发现：40-49 岁组与 50-59 岁组比较，男性前

列腺总体积增加了 24.6%；50-59 岁组与 60-70 岁组比较，前列腺总体积增加了 33.8%。

这些调查数据表明，男性健康状况的下降从40-50 岁开始，预防男性疾病，这是关键时期。专家特别指出，热爱运动、保持适当性活动、与家人交流和谐的家庭中，男性总体健康状况好于不热爱运动者。家庭和谐、夫妻恩爱是影响家庭健康的关键因素。相比较而言，受教育程度、家庭收入状况等对男性总体健康的影响，低于家庭和谐与夫妻恩爱的影响。

农村男性比城市男性 身体更健康

上海李铮科研团队与浙江嘉善于晓华科研团队联手，在对浙江嘉善魏塘社区中老年男性共同调查发现，这一社区农村相同年龄的男性亚健康状况，要好于上海潍坊社区。根据国际通用 ADAM 与 ANS 量表统计分析，生活在浙江嘉善地区的 40-70 岁男性，其亚健康发病率分别为：62.86%及 23.05%；而上海浦东潍坊地区高达 83.18%及 62.21%。分析其差别因素，在浙江嘉善地区中老年人男性继续

从事体力劳动，而住房条件、家庭和睦的程度均好于城市。

与此同时，利用国际勃起功能问卷-5 来评估中老年男性勃起功能障碍(ED)发生率，上海潍坊社区中老年人男性 ED 平均患病率为 76.50%，浙江嘉善县魏塘乡村中老年人男性为 68.83%。专家认为，这些具有统计学意义差异的产生，应该与嘉善地区农村饮食、住房、生活方式等等都有关系。

健康金钥匙其实很简单 每天“四个一”

李铮课题组对上海浦东潍坊地区 9 居委会 1000 名中老年男性调查发现，有勃起问题的男性患者高达 78.22%，其中轻度占 31.21%，中度占 22.49%，重度占 24.52%。勃起障碍的发病率随年龄上升而明显增高，40 岁以上、50 岁以上及 60-70 岁组分别为 52.33%、71.86%和 90.44%。各种相关危险因素中，高血压 464 例，患病率为 47.01%；腹型肥胖 344 例，患病率为 34.85%；脂代谢异常 330 例，患病率为 33.43%；糖代谢异常 158 例，患病率为 16.01%。

专家分析这个社区享有男性健康的人群后指出，健康的金钥匙其实很简单，具体包括“四个一”：每天花 1 小时关掉手机去运动；每天 1 杯清茶，注意饮食平衡，从不暴饮暴食；夫妻每天至少聊天交流 1 小时；子女经常关心父母，即使不能团聚，也每天与家庭有至少 1 小时的相互关爱；至少有 1 人为知心朋友，可以在困难时相互倾诉。

“多轮驱动”促男性健康 重点在预防

今天全国有上海等 5 个城市同时开展现场及网络宣传活动。针对男性健康面临的诸多现状，中国医师协会男科医师分会主任委员、上海男科学会主任委员、上海市第一人民医院副院长夏术阶教授提出了“多轮驱动”促进男性健康的理念，即把男性健康预防的重心下移到社区，而不是医院，要在我国社区广泛开展男性健康宣传教育；男性健康重在预防，倡导男性健康从运动、交流开始，去掉不良的生活习惯；科普知识进万家，还要把男性健康理念与健康知识送给广大女性，两性互相关爱，才能有真正的健康。本报记者 施捷

海峡两岸学者研讨纪念台湾光复70周年

本报讯（记者 王蔚）今天是台湾光复 70 周年纪念日。昨天，海峡两岸学者在华东师大举行“台湾光复 70 周年的历史与现实”学术研讨，回顾抗战苦难辉煌，共谋两岸关系发展。

海峡两岸关系协会原副会长王在希认

为，没有中国人民抗日战争的全面胜利，就没有台湾光复、回归祖国，历史证明台湾与大陆命运相连荣辱与共。今天更要记取历史的经验与启示，从中获得团结两岸同胞、推动和平统一的精神力量。



桂巷路景观休闲街将更新改造

昨天，作为“2015 年上海城市空间艺术季”参展实践案例中唯一的社区展，“宜居空间—普陀区曹杨新村实践案例展”在普陀区曹杨街道桂巷路景观休闲街（步行街）开幕。记者获悉，已经投入使用十多年的桂巷路景观休闲街，设施年久失修、场所利用率不高、环境品质下降等问题逐渐呈现，曹杨街道已

将其纳入“城市更新”规划，进行景观改造和重塑。初步方案是提升休闲街两侧的商业店铺形象，增加休憩设施，扩大公共活动空间，更新周边绿化景观，着力打造一个商业休闲功能兼具、更加亲民、更具活力的社区公共空间。图为曹杨新村老居民在观看宜居空间案例模型 本报记者 江跃中 张龙 摄影报道

沪郊柑橘减产四至五成 品质未受影响 价格略高于去年同期

本报讯（特约通讯员 袁亚祥 记者 朱全弟）受去年销售速度慢、采摘推迟等诸多因素影响，再加之生产性结果的轮作，属于标准的生产小年，申城今年柑橘减产已成定局，预计总产量为 11 万吨，比去年减产 40%-50%，本月下旬开始可陆续上市。

不过，由于农技人员的精心指导和橘农的悉心照料，增施有机肥料，今年沪郊柑橘品质并未受到影响，崇明县绿华农贸公司总经理费汉昌介绍，产量少了，对橘园的管理坚持不松懈，不到成熟期坚决不采青，以确保柑橘上市

品质不减。

上海现有柑橘种植面积 9.8 万亩，主要集中在崇明三岛，少量分布在浦东、金山、奉贤等区。由于产量少，目前市场价格比去年同期略高，有的甚至卖出了每公斤 6 元的高价。不过业界人士指出，大量上市的苹果和梨，对柑橘市场的冲击不小，也会拉长柑橘销售期，因此柑橘鲜销市场变数较大，更受其他柑橘主产区影响。橘农切不可抱“持橘观价”“等客上门”的惜售心理，而要主动出击，适时销售，达到减产增收的目的。

“朵云轩杯” 首届全国农民画选展暨研讨会征稿启事

中国农民画，是一个充满浓郁生活情趣，源于作者对生活的原始憧憬和心灵反映的画种，它以各地民俗风情为养分，以作者自身生活感悟为源泉，内容丰富，个性鲜明，能体现出浓厚的地域特色。为继承和挖掘这一独特的绘画样式，推动全国农民画（渔民画）艺术的交流与研究，充分发挥上海市文史研究馆馆员以及全国各地专家对农民画指导、理论研究的优势和作用，展示中国农民画的现状，使之在城镇化和新农村建设的新形势下如何进一步推动和发展，我们将于2016年11月举办“朵云轩杯”首届全国农民画选展暨研讨会。现面向全国农民画作者、爱好者征稿。

一、支持单位

上海市文史研究馆 中央文史研究馆书画院

二、组委会

主任：郝铁川 马新林
副主任：潘鲁生 骆献跃
委员(按姓氏笔画)：马雄福 忻雅华 刘丽玲 李丽娜 杨海涛 郭 静 奚吉平 梁 江 曹保明

三、评委会

主任：陈佩秋
副主任：潘鲁生 吴彤章 廖开明
委员(按姓氏笔画)：左汉中 朱国荣 池沙鸿 阮章云 汪观清 张为民 张培础 郑土有

四、投稿与评审：

（一）投稿

- 1、作品必须是作者近5年内新作，且未参加过省级以上农民画评奖活动。作品内容与展览主题相符，具有当今时代风貌，要体现农民画的艺术特点。体裁、材料不限。
- 2、作者须实名投稿，禁用笔名投稿。作品必须作者原创，不得以代笔、抄袭作品投稿，一经发现，取消参赛资格。作品尺寸不超过80*80厘米，每位作者送展作品 1 件，不装裱及装框作品。
- 3、征稿要求及日期：初评时，同时递交纸质和电子版：
（1）纸质材料：作品照片1张（冲印10寸以上），背后注明作品题目、尺寸、作者姓名；