



第三,有关食物中毒的预防措施:在选购食物时,要去食品安全质量高的地方进行食物选购,保证食物的安全性和健康性。在选择海鲜类或肉类的食物时,要注意食物的新鲜程度,对海鲜或肉类进行食用前,应确保高温加热。高温天气下的食物很容易变质,最好不要食用过餐的食物。不要食用冷热程度不一的食物,使用厨房工具对该食物进行加热时可产生加热不均匀的情况,所以对食物的质量产生严重威胁。在外出旅游时,不要到流动摊位

或者无食品安全证明的地方进行食物采购,在就餐时时也要选择卫生条件好的单位,不可前往信誉度不高的就餐单位。

在夏天的高温天气很容易出现食物中毒的情况,因此要特别注意防范于未然。在出现食物中毒的情况要立即进行自救处理,在前往医院进行就诊前,可采取一些催吐、导泻的方式来促进毒素的排放,有利于后期的治疗和康复。患者和患者家属要了解与食物中毒的相关知识,在后期配合医生进行治疗。

## 别让肥胖破坏“性致”——胖男人的运动方法

吴庚玖 (宜宾市江安县中医院医院泌尿外科)

中图分类号:R161

文献标识码:A

文章编号:1009-5187(2019)07-101-01

印度性学专家在《性功能与肥胖的关系》报告中指出,男性每增加5公斤体重,其生殖器便会缩短1厘米,其原因在于外肥胖男性生殖器会被厚厚的脂肪裹住。在《性功能与肥胖的关系》报告中介绍一个真实案例:在印度国家一名身高具有1.80米成年男性,其体重已经高达100公斤左右,该名男性基本上没有性生活,因其阴茎已经缩到其自身腹部脂肪内,仅是能够隐约看到一小截生殖器。

虽然在实际情况中不见得真的可以10斤患1厘米的公式,然而若是男性体重相对非常,其生殖器确实会看上去较正常男性短小,并且在各个医院门诊中,大多数检查性发育不良者均是体重超标人群。另外,指的人们注意的是,由于肥胖男性大部分大腿较为粗壮,使得其大腿内侧紧挨,并且会发生反复摩擦生热的情况,而此种现象会导致男性睾丸长时间处于相对高温下,进而造成其生精功能降低。

### 一、分析肥胖对男性生育能力的影响

若是仅仅因肥胖而使得男性生殖器在视觉感官上短小,便无关紧要,然而严重的是,男性体重若是超标,其生育功能也可能随之降低。大部分肥胖男性两腿间都会有出现股癣的现象,其原因便是大腿内侧皮肤紧贴,并且在行走以及跑步等情况下反复进行摩擦,进而使得其两腿间发生湿疹的情况,并且会反复发作。再则男性睾丸中精子的形成,需要温度条件相对正常体温低 $2^{\circ}\text{C} \sim 5^{\circ}\text{C}$ 左右,故若是男性大腿内侧温度过高,与身体一样甚至是高于自身体温,便会对精子的形成造成严重影响,基于此睾丸便一定要凸出男性体外,而阴囊便是散热调节器官。成年男性可以对睾丸进行自我观察,在夏天或者是温度较高的时候,其自身阴囊通常会松弛下来,此时睾丸也阴囊的松弛而下垂,便可以远离躯体,在当血液循环过来时,便需要经历较长距离与距离,而此种情况可以有助于睾丸散热。另一方面,对于成年男性肥胖者来讲,在临床医学中有一种情况,被叫作肥胖生殖无能障碍疾病,一般情况下患有此种疾病的人群,便是肥胖的男性人群,在其生殖功能上以及性功能上都会因其自身的体重超标受到影响。造成此种原因便在于成年男性体重超标后,自身的阴囊内也充满越来越多脂肪,而若是在其自身阴囊内充满脂肪时,其睾丸温度便一定会受到不良影响,故而造成降低男性生精能力的情况。

### 二、肥胖会降低成年男性的性欲

对于一些体重严重超标且走路都喘的成年男性来讲,其性欲也可能随之体重升高而降低,此种性欲不仅包含成年男性的内在性冲动,同时也包含其外在因生殖器相对较短以及性功能下降等方面而出现的自卑情绪,对于肥胖男性来讲,其越是在性欲方面状态不行,性欲便越是低迷。据相关研究显示,成年男性的性欲与其自身血液中的雄激素有着直接关系,而体重超标的男性脂肪

不断增加,便会使得其血液内雄激素多数转化为雌激素,加之激素浓度过高便能够抑制垂体促性腺激素的分泌,此种便会降低成年男性睾丸内的睾丸酮分泌。故而若是成年男性体内的雄激素水平相对过低,而其体内中的雌性激素水平过高的话,那么其性功能便极有可能发生不同程度的减弱,通常情况主要是表现为勃起与性生活过程中射精量减少、高潮感受降低。一方面,部分体重超标的男性还会伴有糖尿病以及高血压等慢性疾病,而此类疾病均会对性功能产生直接的影响,进而造成肥胖男性性欲减退,严重者还可能还诱发阳痿的情况。另一方面,体重超标者因其自身体型的因素,会使得性交难度增加,譬如姿势单一等,而若是常常发生性交失败的情况,便会使得成年男性对性生活失去兴趣,造成其出现性冷淡。故而若是想要拥有高质量的性生活,减轻自身体重是必须的。

### 三、分析胖男人的运动方法

具美国运动医学学会的运动专家指出,若是平时没有时间进行运动健身,便可以进行高强度间歇性运动(High Intensity Interval Training, HIIT),因高强度间歇性运动可以更好在短时间内将更多的脂肪进行燃烧。高强度间歇性训练主要是可以使得人们在短时间内进行全力与快速以及爆发式的一种锻炼技术,此种锻炼技术可以使得人们在短期内心率提高且价格更多热量进行燃烧。而高强度间歇性运动主要的理论依据便是,在高强度的运动状态下会使得人们的身体耗氧量达到人体的最大摄氧量时,便会激活人体中“后燃效应”,即在停止运动后身体继续消耗氧气,故而达到继续消耗热量的作用,最终做到减脂目的。

高强度间歇性运动训练的整个过程均可以借助泰诺健最新推出的Skillmill进行完成,此种运动健身模式仅是需要将运动器材的边侧控制杠杆,根据进行运动人员的实际情况来切换到不同功能便可。其中进行高速跑动便是整个训练中最基本的高强度锻炼,人们可以在运动前进行热身,随后便可以根据实际身体状态进行10min~15min左右的高速跑动,进入到燃脂准备状态中;运动者在进行高速跑动后,其自身状态已经被充分唤醒。此时为了能够使得身体可以更好,甚至是过度的消耗氧气,便可以根据自身身体承受范围,实施可以接受力量训练。高强度间歇性运动训练的套路首先便是实施高强度,其次进行低强度,随后在进行高强度,最后在进行低强度,在几种形式中不断进行切换。间歇训练主要是作为高强度训练的过渡阶段,故而此种训练方式不仅是对心肺功能压力进行降低,以及对身体疲劳进行有效缓解之外,还可以进行燃脂。另外,间歇训练可以对人体的代谢频率有效的加强,同时对于培养身体肌肉组织也显著效果。但需要注意的是,在进行运动时需要根据自身的实际情况选择需要运动的项目,应该做到量力而行。