



# 男性也有更年期 爸爸的这些变化你注意到了吗

6月16日是一年一度的父亲节，进入中老年，爸爸身上的一些变化你注意到了吗？陆军军医大学西南医院副主任医师谢林利介绍，其实，与女性一样，男性也有更年期。男性面临更年期时，家人的陪伴也必不可少，家人察觉到丈夫进入更年期时，也要尽可能地体谅，不要无端地指责，帮助他顺利度过更年期。



## 男性更年期一般从55岁开始

男性更年期又被称为“老年男性雄激素部分缺乏”，是男性由中年过渡到老年的一个必经生理阶段，它一般没有明显标志，根据个体差异，反应有轻有重。

男性更年期一般从55岁开始，60岁以后，随着性激素分泌减少，引起垂体、肾上腺等变化，导致整个内分泌紊乱，出现情绪、心理上的变化就更明显，也更加严重。谢林利提醒，男性更年期生理上一般表现为：经常性头晕、出虚汗、失眠、不想吃东西等。心理上可能出现莫名其妙的烦躁、爱发无名火，尤其是平时脾气特好的男性，这时候可能出现空前的暴躁。工作中有时也可能思虑过度，心烦意乱，感到莫名的恐惧；太过紧张的话，还会产生心悸、耳鸣、眼前发黑等情况，每天十分疲惫，一到家就觉得浑身没力气；如果已经退休在家，会有些许失落，觉得自己退休没事做，总丢三落四，体力下降，挫败感强。

## 男性进入更年期该如何调养

如果男性进入更年期，应如何调养呢？谢林利建议，首先，应保持健康的饮食习惯。多吃鸡蛋、牛奶、瘦肉等蛋白质含量较高的食物，保持营养均衡。同时，减少摄取酒精。有必要的情况下，可以在医生的指导下适量地进行外源性睾酮的补充，使得体内的睾酮水平维持到正常标准，避免因睾酮缺失而引发一系列病症，从而保持性功能的正常运行，提高代谢和分泌功能。

保持运动和充足的睡眠同样十分重要。谢林利说，任何体能锻炼都有益增加睾酮、活跃大脑，可根据个人情况选择适当的运动方式，如散步、慢跑、游泳等，促进血液循环和新陈代谢，缓解更年期症状。同时，市民还应养成规律的生活习惯，保证充足的睡眠时间，避免熬夜。

谢林利提醒，男性面临更年期时，家人的陪伴也必不可少，家人察觉到丈夫进入更年期时，也要尽可能地体谅，不要无端地指责，帮助他顺利度过更年期。“男性更年期一般临床症状较轻，可通过适度调理，缓解症状，如果经过调理后，依然不见好转，需及时就诊，接受药物辅助治疗。”谢林利说。

新重庆-上游新闻记者 石亨

## 父亲节 听听他们眼里的父亲

对一些人来说，父亲可能是一双成长中时常护佑的宽厚大手；但对不少人而言，父亲也许是一阵时隐时现的弥漫硝烟。“父亲”这一形象有多复杂，父爱就有多难定义。所以如何理解父亲？父亲节之际，不妨看看他们描述与父亲的故事，试试从中寻找答案。

### A 他是全世界最好的爸爸 希望大家拿外卖时对他好一点

6月16日是父亲节，也是重庆外卖小哥彭松林的生日。但他并不打算休息，想着趁着最近几天天气热，多跑一些单子，多赚点钱，尽最大努力为9岁的儿子鹏鹏（化名）提供更好的生活条件，成为儿子作文里写的——“全世界最好的爸爸”。

父亲节前夕，重庆市渝中区大坪，彭松林利用等单子的间隙，正跟在合川老家的儿子视频通话。“儿子，你和妈妈给我准备的生日礼物，我已经穿上了！”他指指脚上崭新的运动鞋，眼角笑出了皱纹。“马上期末考试，你好好复习，争取考第一名。暑假到了，再过来和我们一起。”视频电话里的鹏鹏甜甜地笑着，不停叮嘱爸爸，“天气热，爸爸你一定要多喝水，多休息……”

彭松林回忆说，之前端午节一家团聚时，娘儿俩就发现自己今年生日和父亲节是同一天，计划着准备礼物。“其实送什么我都喜欢，我更想多陪陪他们。”

让彭松林最难忘的是跟儿子一起送外卖的日子。儿子5岁多时，一家人在大坪附近租房子住。夫妻俩都是骑手，平时都在外奔波，因为不想让孩子独自在家玩手机，彭松林就带着他一起送外卖。后来鹏鹏上学了，每逢放假暑假，也会跟着爸爸一起跑单。

在彭松林工作的片区，大部分骑手都认识这对父子，遇到后都会打招呼，“嘿，小帅哥，又来帮爸爸送外卖呀！”“有娃儿帮忙，我送外卖的效率都提高了。他是一个很能体谅父母的孩子！”彭松林脸上露出慈父特有的微笑，沉浸在幸福的回忆中。

鹏鹏在二年级时写过一篇作文《我的爸爸》。里面的段落彭松林都能背出来：“我有全世界最好的爸爸，他是一名威风凛凛的骑手，开着摩托车在大街小巷跑。爸爸很辛苦，希望大家拿到外卖时，对我的爸爸好一点。”

当骑手的酸甜苦辣，彭松林很少跟家里说，但其实鹏鹏都看在眼里，“我觉得爸爸上班很辛苦，爸爸生活中是一个喜欢讲道理的人，他总是要理清各种来源，用很多事情来说明一件事情。”作为一名父亲，彭松林对儿子的期望平凡而朴实，“我最想告诉他，希望他一定身体要健康，这是最重要的；要懂得感恩，要孝顺。”

今年没有机会跟家人一起过生日，于是在儿子给他画的一幅生日蛋糕的画前，彭松林闭上眼睛许下生日愿望：“我希望能如儿子所写的那样，成为全世界最好的爸爸……”

### B 父亲如果还在 我一定好好过个节拍个照

聊到父亲时，67岁的李阿姨觉得伤心和遗憾。“我不记得父亲的生日，在我十几岁的时候，他就去世了。”李阿姨说，“我出生在陕西商洛的一个偏远山村里，小时候生活条件十分艰苦，父亲60多岁生病之后因脑溢血去世，他在世时没有拍过一张照片。不过我想他时，他慈祥的样

子依然清晰。”

“在我印象里，父亲是个很勤劳的人。”李阿姨说，“我们兄弟姐妹6人，当时山区条件不好，基本都是靠种地养活一家子，我们家孩子多，父亲宁愿饿着肚子也要让我们吃饱。”

问她小时候有没有瞒着父亲做过一些事时，她回忆说：“因为穷，我爸一度不让我读书，但我瞒着他去学校。他没有拗过我，默许我继续念书。我在恢复高考的当年，就考上师范学校，毕业后分配到学校成了化学老师。我是非常感谢父亲的，没有他，没有他的默许，我或许改变不了命运。”

又是一年父亲节，李阿姨还是想对已过世40年的父亲说：“如果您在，我一定好好给您过个节，拍一张全家福。”

### C 小时候仰头看的父亲 有一天可以平视对话了

回答记者提问父亲的生日时，48岁的王女士没有丝毫犹豫坚定地给出答案。

“我经常回家看我爸，一周至少两三次吧。”王女士说，“我平时跟爸爸的关系十分融洽，他很健谈也很喜欢拍照。所以我手机里有不少爸爸的照片，但以单人照居多。”

在王女士的印象里，父亲优秀，脾气也好，工作也认真负责。在教育女儿方面很严厉，对学业方面尤其重视。“所以我年少时跟朋友出去玩、交男朋友，都是先瞒着他，等时机成熟才告诉他。”王女士感慨说，“有那么一天，我突然发现小时候仰头看的父亲，现在我跟他平视对话了，我意识到父亲确实到了年纪。其实看到他背向下去那一刻，我心

里很不是滋味，我不敢想未来某一天爸爸离开我时，我会有多难受，我希望永远没有这一天。”

王女士希望父亲健健康康的。“虽然不能给他一个很好的晚年生活，但我一定尽力。”王女士说，“祝爸爸永远健康、快乐！”

### D 看到父亲老去的那一刻 有想保护他的冲动

生于1998年的畅先生平时跟父母住在一起，聊到父亲生日时他也一口报出。“我爸是位比较传统的中国式父亲，有时会说一些让人不舒服的话，但总在背后默默无闻地付出。”畅先生说，“日常生活上，妈妈照顾得多一些，爸爸则是整个家的‘托底’。”

生于1994年的牛先生每周联系一次父亲，他说跟父亲的相处模式像朋友，但偶尔还是会瞒着父亲做些事。“比如，学生时期谈恋爱，虽然最后还是被他发现我交了女朋友，但他也没办法了。”牛先生说，“其实，很多个瞬间我都发现爸爸老了，和他一起打球时他跑不动了、和他一起干活时他抬不动了、和他一起爬楼梯时他爬不动了……这些时候，我会心酸，会有种想要保护他的冲动。”

8岁的六六说：“我爸爸经常出差，他出差时，我就会拿电话手表给他打电话。我的爸爸有时候凶，有时候温柔。我记得有一次我趁他睡觉时，拿他手机玩了两个小时的游戏，不过这事儿还是被他发现了，他好像教育了我两个小时。”

六六说他已经能懂得父亲的辛苦，希望爸爸工作顺利并想对爸爸说：“我爱你。”

据上游新闻、华商报

彭松林脚上穿着孩子和妻子刚送来的生日礼物——一双帅气舒适的运动鞋

