

提到更年期，大众的第一反应往往与女性相关，停经、情绪波动等特征早已深入人心。其实男性也会经历类似的生理阶段，随着年龄增长，男性体内维持生理机能与第二性征的雄激素会逐渐下降，可能引发精力衰退、情绪抑郁等一系列问题。北京大学人民医院泌尿外科主任徐涛为您揭开男性更年期的“神秘面纱”，解读科学应对之道。

男性也有更年期？

40岁后这些信号要小心

□本报记者 宗晓畅 通讯员 钟艳宇

男性更年期真的存在吗？

“男性确实有类似女性更年期的生理变化，但两者有本质区别。”徐涛介绍，女性更年期以停经为显著标志，是卵巢功能急剧衰退的结果；而男性的雄激素下降是渐进式的，没有明确的节点，因此需要结合“症状+激素水平检测”综合判断，医学上的标准名称是“迟发性男性性腺功能减退”。

从发病率来看，40-50岁男性的发病率约10%；50-70岁男性的发病率升至1/3左右；70岁以上男性的发病率进一步增加至2/3。很多男性觉得老了就该没力气、睡不好，其实这些可能不是自然老化，而是雄激素下降的信号。徐涛强调，临床诊断时，既要关注患者的自我感受，也要通过抽血化验确认雄激素水平下降，二者结合才能确诊。

男性更年期典型表现

男性雄激素下降对身体的影响是多方面的，可对照女性更年期症状理解，主要分为三类：生理机能衰退：精力不足、容易疲乏、睡眠质量下降；肌肉量减少、骨质疏松加速；脂肪向腹部堆积，形成“向心性肥胖”；心血管疾病发病率增加。心理状态波动：情绪烦躁、焦虑感加重，抑郁症风险升高；部分人会出现衰老焦虑，觉得“人生走入低谷”，甚至产生“死亡恐惧”。性功能变化：严重时可能



出现功能障碍。

徐涛坦言，男性更年期社会关注度和个人认知度相差甚远。多数男性将精力差、情绪差等症状归为“年龄大了”，不认为是疾病，更不会主动寻求专业帮助，导致很多问题被长期忽视，甚至影响生活质量和家庭关系。

男性更年期的常见问题与认知误区

疑问1：更年期会直接导致抑郁症吗？退休男性为何抑郁高发？

答：更年期与抑郁症不是直接因果，但关系密切。临床中常有退休男性因衰老焦虑引发抑郁；退休后身体机能退化、频繁生病，容易陷入负面情绪；再加上雄激素下降影响神经递质平衡，会进一步加重情绪波动。不过，更年期不是抑郁症的

唯一诱因，压力、孤独、慢性疾病等也可能导致抑郁，出现持续情绪低落时，需同时排查心理和生理因素。

疑问2：中年男性肚子变大肯定是最年期的问题吗？

答：向心性肥胖是更年期的典型表现之一，但不能全怪更年期。雄激素能促进肌肉合成、抑制脂肪堆积，激素下降后，脂肪更容易向腹部聚集。但长期久坐、高油高糖饮食、运动量不足等生活习惯也是“中年发福”的重要原因。因此，不能仅凭“肚子大”就判断是更年期，需结合身体症状和激素检测结果综合判断。

误区1：男性没有更年期，老了都这样。

答：这是最普遍的误区。“迟发性男性性腺功能减退”是有明确医学定义的健康问题，并非“自然老化”的必然结果。如果精力差、睡眠差、情绪差等症状已经影响到正常工作和生活，就需要警惕，及时就医排查，避免因“硬扛”导致问题加重。

误区2：网上查症状，自己就能确诊更年期。

答：不少男性出现不适后，习惯在网上搜症状、对号入座，

京津冀三地联合发布“双十一”消费提示

□本报记者 周美玉

“双十一”即将来临，为引导广大消费者理性消费，规避购物陷阱和消费风险，北京市市场监督管理局、天津市市场监督管理委员会、河北省市场监督管理局联合发布消费提示。

三地市场监管部门建议消费者在购物时，多查、多看、多比，尽量选择经营信誉高、口碑评价好的正规电商平台。认真查看平台内店铺首页是否公开营业执照或营业执照电子链接标识，以及经营业务有关的行政许可等信息，不要轻信和点击来源不明的购物网址链接。

同时，防范营销套路，清楚促销规则。建议消费者要真正理解商家的促销活动规则，注意防范促销活动隐藏的各种“套路”。关注价格比较，防止遭遇先涨价后降价等虚假折扣促销陷阱、虚假商业宣传、定金不退等消费。对于先交定金、尾款后付等促销以及弹窗推送、默认勾选、隐藏选项等情况要谨慎操作，确认无误后再下单。

一些不法商家通过节日低价

促销宣传，销售假冒国内外知名品牌商品。消费者要认真查看商品评价和店铺信誉，对商品质量、价格进行比较，不要只贪图价格便宜，盲目购买价格低廉、质量低劣的假冒商品，可通过查询商品的防伪标识、咨询品牌商品官方客服等方式进行有关信息的核实确认，确保购买的商品质量可靠。

消费者收到商品时，应当当场查验，确保所购买的商品质量完好无损，商品数量、规格、型号等与下单信息一致，确认无误后再签收。如果出现商品损坏或“货不对板”等问题，可以选择拒收并联系商家退货、换货。同时，还要注意及时处理快递面单上的有关个人信息，防止个人信息泄露。

消费者要妥善保存订单信息、支付信息、促销优惠截图、物流信息等相关购物凭证，当发生消费纠纷时，及时与商家、平台协商和解，和解失败，请及时拨打12315消费者投诉电话或通过全国12315平台进行投诉，依法依规维护自身合法权益。

6类人别做足底按摩

足底穴位按摩成了很多人日常保健的新选择，但并非所有人都适合，以下6类人群对此还需慎之又慎。

高热和极度疲劳、衰弱者 此类人群的身体处于一种异常、不健康状态，足底按摩的刺激可能会引起身体内部强烈的应激反应，使病情进一步恶化。

月经或妊娠期间的女性 女性在特殊的生理时期，身体各个方面都会发生一些变化，此时如果进行足底按摩，可能会增加月经量。

有内脏疾病及有活动性出血者 足底按摩会使身体血液循环加快，有严重心、脑、肺等内脏疾病的患者，不建议足底按摩；而有内脏活动性出血者，如脑出血、

甚至自行购买补肾药、雄激素保健品。徐涛提醒，雄激素水平需要通过正规医院的血液检测确认，且更年期症状可能与甲状腺疾病、慢性疲劳综合征、前列腺疾病等混淆，自行判断和用药不仅可能延误病情，还可能带来健康风险，比如前列腺增生患者滥用雄激素，可能加重排尿困难。

4步走，平稳度过男性更年期

先调心态，别被焦虑“吓倒” 更年期是男性中年后的正常生理阶段。专家建议，出现症状时先告诉自己“这是身体的正常变化，能通过科学方式改善”，过度焦虑反而会加重睡眠差、精力差等问题。

调整生活方式，是最安全的“干预手段” 饮食以清淡为主，少吃高油、高糖、高盐食物，多吃富含蛋白质(鱼、瘦肉、豆制品)和钙(牛奶、虾皮、绿叶菜)的食物，有助预防骨质疏松；运动宜每周坚持150分钟中等强度运动，比如快走、慢跑、游泳，也可以适当做些力量训练，既能增加肌肉量，又能改善情绪、调节睡眠；保证每天7-8小时睡眠，规律作息能帮助维持激素稳定。

症状持续不缓解，及时找专业医生 如果以下症状持续3个月以上，一定要就医：每天都觉得累，休息后也缓不过来；情绪低落、焦虑，经常跟家人吵架；出现不明原因的肌肉酸痛、容易骨折。建议到正规医院的泌尿外科、男科或内分泌科就诊，让医生通过检查制定个性化方案。

家庭一起参与，筑牢“心理防线” 更年期不是“一个人的战斗”，家人的理解很重要。专家建议，家人要多关注中年男性的情绪变化，主动沟通、少指责，一起面对衰老，让男性感受到“不是自己在扛”。

【健康红绿灯】

绿灯

建议冬天洗澡前先用热水冲脚



冬天洗澡时，热水突然从头浇下来，大量血液集中到皮肤表面，可能造成心脏缺血、缺氧，导致头晕，诱发摔倒，甚至是心脑血管疾病。洗澡前先用热水冲冲脚，待脚部温暖后再慢慢往身体其他部位淋水，让身体有个逐渐适应的过程。洗澡时间过长易引起身体疲劳或心脏缺血、缺氧，建议洗澡最好不要超过20分钟。

晒太阳记住“影子法则”



晒太阳是补充维生素D最有效的方式。不过，晒太阳的时间有讲究，记住这个万能“影子法则”。当你的影子长度超过你的身高时，就是晒太阳的黄金时间，当影子的长度短于身高时不宜出来晒太阳。另外，绝大多数人每天在阳光下晒10-20分钟即可，可以选择敏感性差的部位充分暴露。

红灯

喷雾爽肤水并不补水



皮肤之外的水，不论是喷雾还是爽肤水，其水分子很大，且非无菌，是无法进入皮肤屏障的。保湿的原理在于使用分子大小合适的水油混合护肤品来阻断皮肤水分的蒸发，适合自己的保湿护肤品既能保持皮肤湿润度，不反吸、不拔干，同时也不会吸附空气中的脏东西，必须根据肤质挑选保湿产品。

被子长时间暴晒保暖性下降



被子在阳光下短暂地晒一下，就能使其蓬松起来。但长时间暴晒会导致被芯中的纤维断裂，就像过度拉伸的皮筋，回弹无力，保暖性自然就下降了。因此，晒被子的时间宜短不宜长。冬季晒2个小时左右，其它季节晒1个小时，时间最好选在上午11点-下午3点。