

今天是中国男性健康日

筑牢“三级防线” 守护健康“男”题

世界卫生组织确定每年的10月28日为“世界男性健康日”，倡议世界各国提高对男性健康的关注。自2000年，原国家计划生育委员会确定每年10月28日为“中国男性健康日”，今年的主题是“男性健康主动管理，幸福生活共同守护”。

在传统认知里，男性似乎总是“扛事的人”，感冒发烧扛一扛，腰酸背痛忍一忍，就连身体发出的异常信号，也常被一句“我没事”轻描淡写带过。但事实上，男性的健康，远比我们想象中更需要被关注。

先看清：那些被“坚强”掩盖的健康信号

今年10月12日，顶级学术期刊《柳叶刀》发布全球疾病负担（GBD）2023系列研究报告指出，2023年我国女性预期寿命为82.8岁，男性77.6岁，男性平均预期寿命比女性短5.2岁，且在高血压、糖尿病、前列腺疾病等慢性病的发病率上，男性群体也逐年攀升。

男性的“硬抗”心理，导致在出现健康问题时，往往会拖延就医，以致病情加重，错过了最佳干预时机。女性作为“他”身边最亲近的人，是男性健康的“重要守护者”。

因此，在这个男性健康日，小编想和您聊聊：如何用细致的关爱，帮“他”守住健康；如何用科学的方法，让“男题”早发现、早诊断、早治疗。

很多时候，男性的“不舒服”不会直接说出口，但身体的小变化，早已在悄悄“报警”。如果你发现他有这些表现，别忽视，或许是身体在求助：

1. 频繁起夜、排尿不畅，可能是前列腺发出的问题信号；
2. 莫名疲劳、嗜睡，且休息后难以缓解，要警惕内分泌或心血管问题；
3. 情绪突然变得暴躁、焦虑，甚至出现记忆力下降，可能与压力过大导致的身心失衡有关；
4. 体重短期内骤增或骤减，伴随食欲变化，需排查代谢类疾病。

这些看似“不起眼”的细节，往往是健康问题的早期征兆。比起让他“多喝热水”，主动关注这些信号，才是更实在的关心。



近日，在云南蒙自爱心养老院，志愿者和老人一起做手指操。 新华社发

关键招：“男”题预防，记住这“三级防线”

第一级：早发现——把健康监测变成日常

“早发现”的核心，是主动观察、定期监测，让健康管理融入生活：

1. 帮他记好“健康日历”：比如定期测量血压、血糖、血脂，记录体重变化、睡眠质量等，一旦出现异常波动，及时提醒；
2. 关注“隐性”健康信号：除了身体不适，情绪、精力、排便排尿习惯的变化，也可能是健康预警。比如他最近总说“没精神”，别只当是“工作累了”，可以陪他聊聊压力，或建议他做个简单的身体检查；
3. 养成“主动沟通”的习惯：很多男性不好意思提健康问题，你可以主动开启话题，比如“今天看到一篇文章说，男性定期体检很重要，咱们周末一起去了解下？”用轻松的方式，减少他对“看病”的抵触。

第二级：早诊断——别让“拖延”耽误时机

一旦发现疑似健康信号，“早诊断”就是阻断问题加重的关键。这一步，需要你多些“推动力”：

1. 别信“忍忍就好”：如果他出现持续的身体不适，比如尿频尿急、胸痛乏力，别让他“再等等”，及时陪他去医院就诊。很多时候，他的“拖延”是怕麻烦，你的陪伴能给足他安全感；
2. 选对“检查项目”：不同年龄段的男性，重点检查项目不同，可以和他一起查资料，或咨询医生，制定适合他的体检方案；
3. 重视“复查”：如果第一次

检查有异常，别忽视复查的重要性。比如前列腺指标偏高，医生建议1个月后复查，一定要提醒他按时去，避免因“觉得没事”而错过干预时机。

第三级：早治疗——用支持帮他渡过难关

如果确诊健康问题，“早治疗”就是最后一道防线，也是最需要你陪伴的阶段：

1. 帮他建立“积极治疗”的心态：有些男性确诊后会焦虑、自卑，比如前列腺疾病、高血压等慢性病，担心影响生活。这时你可以多鼓励他，比如“现在医学这么发达，好好治疗肯定能控制住”，或陪他一起了解治疗方案，让他知道不是一个人在面对；
2. 监督“遵医嘱”：比如他需要吃药控制血压，别让他“忘了就不吃”，可以帮他把药放在显眼的地方，或设置提醒；如果需要调整饮食、运动，你可以和他一起改变，比如“以后咱们晚餐少放盐，周末一起去散步”，让治疗变成两个人的共同目标；
3. 关注“术后/治疗后”恢复：如果涉及手术或长期治疗，术后护理、康复训练很重要。比如前列腺手术后，帮他注意饮食清淡，提醒他按时复查；心血管疾病治疗后，陪他一起坚持运动，帮他慢慢恢复健康。

最后说：关爱男性健康，不是“口号”，是“行动”

在健康中国战略深入推进的背景下，国家卫健委2025年全国卫生健康工作会议明确提出“坚持预防为主，推动重大慢性病防治关口前移”，并将加强健康知识宣传与早筛早诊早治作为重点任务。

当前，我国男性健康面临从

健康男人评估试卷

共14题 时间：3分钟

测试项目	参考标准
握力	至少40千克
臂力	40岁后能做10个俯卧撑
腿部力量	30秒内反复蹲起19次
柔韧性	弯腰摸到脚尖
平衡性	单腿站立7秒钟
耐力	28分钟走完3公里
敏捷性	20秒跨移36次
射精能力	一次达到5毫升
听力	安静时能听到20分贝
血压	稳定在90-140毫米/汞柱
心脏功能	每分钟跳60-90次
大脑反应	思维、语言、协作能力
心理	保持积极心态
身高体重指数	不超过24

*身高体重指数（BMI）指体重除以身高的平方，即kg/m²，结果在18.5—23.9为正常，超过24是超重，超过28是肥胖。

符合10-14项，状态不错，继续保持；
8-10项，健康水平正在退化，需要有重点调节；
7项及以下，请抽出时间关注身体健康，不可掉以轻心。

体重管理到慢性病防控的多重挑战，心血管疾病、糖尿病、高血压等重大慢性病已成为威胁男性健康的主要因素，而疾病早筛率和主动干预率却低于女性，主动健康意识相对淡薄。

为响应国家号召，在第26个中国男性健康日到来之际，中国性学会联合多家单位和媒体共同确定了本年度“中国男性健康日”活动主题：“男性健康主动管理，幸福生活共同守护”，旨在将国家顶层设计落地为全民行动，特别呼吁广大男性同胞扛起健康管理责任，做自身健康的第一责任人，共同筑牢家庭幸福的健康根基。

其实，男性健康从来不是他一个人的事，而是一个家庭的事。这个男性健康日，我们想呼吁每一位女性：别再让“他”的坚强，成为被忽视的理由，耽误了健康的时机。或许你能做的，只是陪他聊一次健康话题，帮他预约一次体检，或是在他不适时多一句“咱们去看看医生吧”。

毕竟，你和他都拥有健康，才是一个家庭最大的幸福。这个10月28日，让我们一起，把对他的关心，变成守护他健康的实际行动——家的美满幸福，需要他健康长久；他的坚强粗犷，需要你细心呵护。

综合新华社、央视、国家卫生健康委官网