

如今,来自方方面面的压力常常让男人们疲惫不堪,时时亮起健康红灯。如何才能拥有健康的体魄,为此,相关专家提醒——

“受伤”男人 需从身心“松绑”

受访专家

河南省中医学院第三附属医院男性康复科主任 胡孝刚
郑州市第八人民医院心理科主任 孔德荣
郑州阳光男科医院教授 刘保纯
郑州博大泌尿外科医院首席专家 李俊卿

生理健康篇

现代男性四大病

郑州阳光男科医院教授刘保纯表示,感染性疾病、前列腺疾病、性功能障碍、男性不育症被称为现代男性四大疾病。在众多的男科疾病中,ED(男性勃起功能障碍)和前列腺疾病是重中之重,但这些患者真正到医院求治的不足1/3。郑州博大泌尿外科医院首席专家李俊卿教授解释说,按照现在的医学水平,治疗一般性男性疾病并不是什么难题,但如果得了病一拖再拖,那就会使简单的病变得复杂了。

男性寿命预期比女性短

事实上,男性健康不仅是关注前列腺和ED,据中国社科院曾发布的一本人才蓝皮书中指出,七成知识分子走在“过劳死”的边缘。事实上,男子的预期寿命要比女性短6年;35岁以下的男性患高血压的风险远高于女性;一半以上的50岁男人会受到前列腺疾病的困扰。

在男性健康日到来之际,河南省中医学院第三附属医院男性康复科胡孝刚主任说,现在的成年男性,大多都在透支自己的身体健康,烟不离手、饮酒无度、常常熬夜,有些已是不可挽回。

健康意识远低于女性

李俊卿教授告诉记者,尽管一系列的数字让人惊心,但男人的及时求医和健康保健意识还是比较淡薄的。他拿出了一家权威机构的调查数据:男性看病的频率要比女性低28%。对此,胡孝刚主任也持赞同观点,他指出,拿男性最常见的疾病感冒发烧来讲,多数男性自持身体好,从不打针吃药,就是一些男性患了生殖系统的疾病,也大多讳疾忌医,造成更为严重的后果。

心理健康篇

男性健康也要过心理关

据市八院心理科孔主任介绍,现代社会人们的竞争激烈,心理压力大,来医院咨询就诊的患者呈增长趋势,相比于女性生活中愿意倾诉、愿意发泄不同,男性来院时出现的心理问题则更为严重。

怎样才能做一条好汉

合理饮食 + 有氧运动 + 规律生活 + 准确认

知=好汉

一、合理安排饮食。在饮食方面避免两个误区,既不能光吃素的,也不能光吃荤的,必须做到营养平衡,避免暴饮暴食。

二、坚持有氧运动。心脏细胞不像身体其他部位的细胞,它再生缓慢,心肌细胞也最怕缺氧,因此坚持有氧运动很关键。

三、劳逸结合。不要把工作的“弦”绷得太

紧,不要盲目自信精力旺盛,置生理负荷能力于不顾以防精力透支,积劳成疾。

四、学会准确表达情绪。要对自己的能力有清楚的认知。有自我减压的能力,当疲惫的时候,要学会释放压力;另外要适时调节,即适时调整理想自我和现实自我之间的差距。

晚报记者 聂广利



孩子尿床早治疗

孩子3岁以后尿床是病,医学上称之为“遗尿症”。

长期尿床的孩子身材偏矮、瘦,身高低2~5厘米,智商低17~23%,多表现为好动、注意力不集中、记忆力下降、大脑及精细动作不协调,胆小、内向、缺乏勇气和自信的外部特征。

长期尿床还会影响第二性征的发育,容易出现隐睾、小阴茎、小膀胱、小子宫等生理疾病,影响到孩子的未来。

现在社会竞争激烈,望子成龙,是每个父母的心愿,千万别因“尿床不是病”的错误观念,延误了治疗,耽误孩子一生。

尿床康复热线:0371-66252099
61222989

皮肤顽癣新突破

近年,科学家发现了神奇物质“卡西甫”,能全面清除患者“体液毒素”,体毒一清,痒痒解除,癣屑脱落,抗复发,无毒副,为病人带来希望!已被批为皮癣专用的甲类OTC国药!

详情咨询:0371-67368559

您有胃肠道疾病吗 50名免费名额等着您

由于目前生活水平的提高,各种应酬多了起来,在不知不觉中,胃消化系统就开始出现了问题,这其中腹泻、便秘、胃肠炎最为常见。据一位在省内颇有影响力的专家说,在人的一生中,肠内有益细菌占总菌数的比率在:婴儿时期高达99%;青少年时期保持在40%左右;中年时期降到10%,人们开始呈现体衰易病的迹象;60岁后仅存1%左右,并频频诱发疾病。另外,由于环境污染、烟酒过度、电子辐射、饮食不卫生、精神紧张、高脂高热量食品的大量摄入等不良因素,往往会主动造成肠内有益细菌菌量,肠内有害细菌猛增,使人体微生态恶化,从而引起身体组织病变。

妙春浆作为高新技术创造的人体微生态调节剂,可以促进有益细菌快速大量地繁殖,使其占总菌数的比率在30%以上,同时抑制有害细菌活性,调动优良微生物分泌的消化酶和抗氧化酶,化解体内有毒物质,具有显著改善人体微生态的作用,对胃肠道功能紊乱者恢复健康具有良好的辅助作用。

郑州晚报健康部联合“妙春浆”开展公益活动,为长期伴有便秘、腹泻等症状的50名中老年人免费提供妙春浆,报名电话:0371-67655039

亚飞 杨须

健康资讯

驻颜科技新境界——瑞士植物细胞精华BLUECELL

拥有年轻的肌肤不再是幻想

干燥的皮肤、皱纹和细纹都是皮肤老化的象征。采用瑞士高科技创新细胞疗法的BLUECELL,以多种植物有效萃取成分精心配制而成。通过细胞的再生,促进人体皮下组织的新陈代谢,产生独特功效。经临床试验证实,能减少鱼尾纹及改善皮肤细纹,既可当做眼胶使用,也可用于整个面部。

据了解,活氧酸(Oxygenin)是该配方中的关键成分。作为MFIII的专利成分,活氧酸通过模仿血红素的功能来输送氧气和活性成分,而血红素是血液里负责运输必需营养物的关键要素。活氧酸使皮肤携氧量增加,促进细胞呼吸更加顺畅和更好地进行自身调节,透过皮肤补充更多的氧气,清除二氧化碳。

活氧酸作为BLUECELL的精华载体,于细胞间扮演着积极的运输角色。BLUECELL植物细胞精华不会影响皮肤正常的排汗功能和PH平衡,也不会阻塞皮肤毛孔。BLUECELL连续使用14天后,将增加皮肤的水分含量。与其他知名品牌产品相比,BLUECELL植物细胞精华能在几天内继续保持高度湿润效果。

该产品通过ISO9001国际认证,瑞士注册证明,瑞士销售证明,瑞士公共卫生局(KAL)证书、美国FDA进口许可认证、瑞士优良产品制造规范、优质证明书最高品质保证、HACCP成份分析证明、环境管理系统认证等。更多BLUECELL产品资讯请登录www.mf3china.com.cn了解。

广利 整理



呵护女性“细到”无痛无声

计划生育专家发出警告:4.5%~5.8%的育龄妇女患有不孕症,其中70%以上的患者是由不当人流手术所致。因此,专家提醒女性,终止意外妊娠一定要选择微管保宫、无痛人流安全,把伤害减小到最小的人流方式。

现在人们的婚前行为比较普遍,来做人流的未婚女性由于没有采取有计划的避孕措施,避孕失败后,没有办法只好选择人工流产。炮院妇科治疗中心邱主任表示,由于传统人流很容易引起漏吸、穿孔、各类炎症和术后

的并发症,同时传统人流的疼痛还让很多女性出现恐惧、紧张、随着目前非意愿性妊娠女性的增多,随之而来的就是宫外孕、不孕症的患者越来越多。

妇科治疗中心邱主任提醒准备选择做人工流产的女性朋友,一定要选择最安全的人流方式,现在该院妇科治疗中心所采取的微管保宫可视全程无痛人流术,利用微管技术,在孕囊小的时候手术,减小了伤害,不伤宫颈,不扩宫,恢复快;并且妇科治疗中心的可视技术结束了盲

刮的时代,全程可视状态,让手术更加安全,更加快捷;整个手术过程女性完全在睡眠无痛状态下轻松地接受。而且诊疗中心给你专业的术前、术后指导,温馨注意事项提醒,全程隐私保护;其中最主要的是让你花费更少,安全更多。郑州原炮院妇科诊疗中心以给人无“炎”的关怀为己任,竭诚为女性朋友解除难言之隐,以平价收费、先进技术、优质服务做女性朋友的“秘密花园”。需要的朋友请拨打健康热线:0371-61285333、67167999咨询。

晚报记者 董亚飞 刘郡方