

即日起至7月31日,凡固话尾号、手机尾号、车牌尾号、身份证尾号为61或8的读者,144元订一份全年《郑州晚报》,将可能获得61倍或8倍的惊喜。咨询电话:67659999

创刊·改版季 每年五、六、七  
创刊61年 改版8年

郑州晚报  
A11  
郑州读者

2010年7月26日 星期一 统筹 曹杰 编辑 刘德华 校对 学文 版式 王姿

7月25日,2010年“环球”杯全国业余自行车联赛(郑州站)的比赛,在郑东新区的商务内环公路上举行。环青海湖自行车赛、环法自行车赛也在同期进行。骑车健身,因为环保便捷,受到越来越多人的追捧。但凡也有专家指出,“长时间骑行影响男性的前列腺健康”,那么,在骑行时,如何才能更有效地保护自己呢? 晚报记者 范光华 李丽君

# 骑行健身 会损害前列腺?

## 姿势不对就会伤害 骑60分钟要下车休息

### 郑州的骑行大军

在郑东新区如意湖畔,每晚都可以看到这样一群人:头盔、护具、水壶、山地车是他们的最惹眼的标志。

他们就是被称作“骑友”的业余自行车爱好者。

网友“风中追风”就是其中一员。

他说,郑州的骑友们是2006年左右开始出现的,2008年发展壮大起来的,有上万人,主要聚集在商都“骑行天下”和“大河”“车友会”,都是自发组织的,领队在网上发帖邀约后,大家跟帖报名出行。“每周都有骑行,一般是在周二和周四,还有不定期的远行。”

风中追风也参加了昨天在郑东新区的全国业余自行车联赛,“场面很火爆,全国各地的骑友都有。以省内的为主,信阳、漯河、洛阳、商丘、三门峡等地都有骑友参加”。

发现单车俱乐部樊经理说,昨天共有1400多人报名。

樊说,自行车作为一种低碳的出行方式,不仅可以免受交通拥堵之苦,还能健身。

### 姿势不当有害健康

中华医学会男科学分会常务理事、中国性学会常务理事马晓年教授曾说过骑行姿势的重要性:“骑车时姿势不正确,如车座太高或骑车人个子太矮,这样不仅造成骑车时身体不舒服,动作难以协调,更重要的是骑车人只能勉强上下左右摇摆蹬踏,使得会阴部与车座不断摩擦,特别是车座前部较高而使骑车人的重心靠后,或道路崎岖不平使车子严重颠簸,更容易刺激会阴部,造成前列腺充血、肿胀和损伤。当然也会影响男子的勃起功能,甚至导致ED(勃起功能障碍)的发生。”

河南省中医院泌尿生殖中心主任医师门波教授说,骑自行车会压迫人体的会阴部,使前列腺充血、水肿,长期挤压容易诱发前列腺炎,尤其对老年人,这种运动对前列腺没有好处,久坐,包括长距离的骑自行车,是前列腺病的诱因之一。

省体工大队的工作人员说:“正确的骑行方法应该是,屁股不动,下肢动,上肢放轻松,以避免引起肩膀和脖子酸痛;骑车时不要把身体压得过低,否则会限制腹式呼吸。”

两手紧握车把,以及坐骨、耻骨部神经受压,过久后易麻木。故骑车时应戴手套,且有弹性为好,两手常变换握持角度及方式;坐时也应前后、左右“着力点”变化,有利于改善局部组织的血液循环和使肌肉松弛。

车座尽量选用比较舒服的硅胶垫,在颠簸的山路中,也利用下坡和骑行中的站骑来放松和减轻车座对会阴部的压迫。



7月25日,参加女子公路赛的业余自行车选手们在比赛中。

据新华社

### 骑车时如何自我保健

大腿内侧与坐垫摩擦,容易产生表皮擦伤;局部出汗多,易生浸渍性皮炎。故骑一段路程后应下车休息,午间及夜晚到休息地后,将出汗的内裤换去,将会阴部和两腿内侧洗净后擦干,再可备些中药松花粉扑上。如已有溃破要按擦伤处理,重者要停止骑车旅行。

车垫长时间顶着会阴部,压迫前列腺、阴囊、尿道等,易使其充血,排尿不畅,细菌易繁殖。故途中约60分钟就应下车休息,使压迫处放松,及时排尿。到住地除一般洗浴清洁外,应将臀部(坐位时脐以下)浸泡在温水中10-15分钟,相当于热敷。

车座要有弹性,车座高度应低于车把(龙头)高度,车座前端略前倾,上面有软性垫物。旅游骑车者不要追求赛车那样以出速度为前提的设计要求,而以舒适、卫生为主。

女性月经期一般不宜骑车长途旅行,如平时有锻炼基础,个人体质情况较好,也不必禁止。

### 男人前列腺好不好 做一份测试卷就知道

慢性前列腺炎症状指数(美国国立卫生研究院制定)

#### ●疼痛或不适

1.在过去1周,下述部位有过疼痛或不适吗?

a.直肠(肛门)和睾丸(阴囊)之间即会阴部 是( ) 1 否( ) 0

b.睾丸 是( ) 1 否( ) 0

c.阴茎的头部(与排尿无相关性) 是( ) 1 否( ) 0

d.腰部以下,膀胱或耻骨区 是( ) 1 否( ) 0

2.在过去1周,你是否经历过以下事件?

a.排尿时有尿道烧灼感或疼痛 是( ) 1 否( ) 0

b.在性高潮后(射精)或性交期间有疼痛或不适 是( ) 1 否( ) 0

3.在过去1周是否总是感觉到上述这些部位疼痛或不适?

( ) 0 a. 从不 ( ) 1 b. 少数几次

( ) 2 c. 有时 ( ) 3 d. 多数时候

( ) 4 e. 几乎总是 ( ) 5 f. 总是

4.1~10,哪个数字可以描述你过去1周发生疼痛或不适时的“平均程度”?

“0”表示无疼痛,2~9依次增加,“10”表示可以想象到的最严重疼痛。

#### ●排尿

5.在过去1周,排尿结束后,是否经常有排尿不尽感?

( ) 0 a. 根本没有 ( ) 1 b. 5次中少于1次

( ) 2 c. 少于一半时间 ( ) 3 d. 大约一半时间

( ) 4 e. 超过一半时间 ( ) 5 f. 几乎总是

6.在过去1周,是否在排尿后少于2小时内经常感到又要排尿?

( ) 0 a. 根本没有 ( ) 1 b. 5次中少于1次

( ) 2 c. 少于一半时间 ( ) 3 d. 大约一半时间

( ) 4 e. 超过一半时间 ( ) 5 f. 几乎总是

#### ●症状的影响

7.在过去1周里,你的症状是否总是影响日常工作?

( ) 0 a. 没有 ( ) 1 b. 几乎不

( ) 2 c. 有时 ( ) 3 d. 许多时候

8.在过去的1周里,你是否总是想到你的症状?

( ) 0 a. 没有 ( ) 1 b. 几乎不

( ) 2 c. 有时 ( ) 3 d. 许多时候

#### ●生活质量

9.如果你以后的日常生活中,过去1周出现的症状总是伴随着你,你的感觉怎么样?

( ) 0 a. 快乐 ( ) 1 b. 高兴 ( ) 2 c. 大多数时候满意

( ) 3 d. 满意和满意各占一半 ( ) 4 e. 大多数时候不满意

( ) 5 f. 不高兴 ( ) 6 g. 难受

这项测试主要包括三部分内容,有9个问题(0~43分)。

第一部分评估疼痛部位、频率和严重程度,由问题1~4组成(0~21分);

第二部分为排尿症状,评估排尿不尽感和尿频的严重程度,由问题5~6组成(0~10分);

第三部分评估对生活质量的影晌,由问题7~9组成(0~12分)。

目前这份调查表已被翻译成多种语言,广泛应用于慢性前列腺炎的症状和疗效评估。

通过分数,你可以大致了解自己前列腺的好坏程度,理论上分数越高,情况越严重。

# “关节疼痛”用仙草 颈腰灵活腿脚好

“骨病良药”夏季大酬宾:买5送2,买一个疗程送一个疗程!

在郑州,越来越多的中老年朋友都知道远在云南的侯廷翰主任医师以及他专门针对老年退行性骨关节病研制而成的“仙草骨痛贴”,但凡发现身边有膝关节疼痛、上下楼不敢使劲,下蹲困难,久坐站起时关节僵硬迈不动步的同志,就推荐其使用这个产品,结果不管病情有多重,只要拿仙草骨痛贴患处贴敷一下,当天病情就能缓解,几天就能大踏步行走……

专家揭秘,骨关节病,主要原因是关节软骨退变,对关节保护作用降低,引发骨质增生、滑膜炎、骺骨软化、半月板损伤等……“仙草骨痛贴”专门针对深层病因研制而成,配方独特,药力强大,强效活性成分能直透皮下骨质,对关节软骨、滑膜、半月板具有极强的营养修复作用,可快速钝化骨刺,恢复滑膜的润滑功能,迅速解除关节疼痛,急性发作期24小时见效,两个礼拜基本恢复正常生活,特别是拄拐杖坐轮椅的重症患者用后往往出人意料!

“仙草骨痛贴”自2007年在全国上市以来,凭借过硬的疗效、优质的服务,经过无数重症患者和顽固患者的严格考验,已成为骨病市场中畅销不衰的领军产品。“关节疼痛用仙草,赛过神仙不会老”已成为很多中老年朋友的口头禅。

有位老作家患腰4-5椎间盘突出、腰5骶1膨出,椎管狭窄、第4腰椎增生滑脱,刚开始是腰疼、没多久臀部和腿也感到疼痛麻木,弯不下腰,走不了远路,上下车都感到十分困难,四处求医无效,不得已做了手术,结果更糟,术后下肢不能动弹,整日瘫卧在床,床头绑着一根布绳子,每天靠拉绳子翻动身体,用仙草活骨膏,当晚就能翻身,一周下床行走,一个多月郊外旅游,欣然提笔,称赞仙草活骨膏,乘天地之灵气,集草木之精华,养关节,护颈腰,能轻身,不衰老。

效果更佳!手术失败者也有康复的希望! 骨科热线 0371-66683119

“椎间盘突出”喜遇良药 “仙草活骨膏”夏季大酬宾:买5送2,买一个疗程送一个疗程即日开始!

椎间盘突出是纤维环破裂,髓核从破裂处突出压迫神经根,髓核向正后方突出,还会压迫椎管引起椎管狭窄,由于椎间盘是无血管组织,现有药物很难进入病灶,导致该类疾病久治不愈…… 迷茫无助之时,一种“配方奇、浓度高、见效快”的尖端产品问世,由于针对病因、作用直接,很多患者用后有立竿见影之妙,所以取名为“仙草活骨膏”。 与其他产品不同,“仙草活骨膏”独家采用现代生物低温浓缩技术提取而成,内含大量生物活性酶,能够进入组织深处与突出物发生连锁生化反应,使之失水萎缩,体积变小,水肿粘连钙化增生炎症消除,从而解除对神经的压迫,急性发作期当天就能见效,半月恢复正常生活,问题越严重复

外埠邮寄 货到付款 郑州经八路与金水路交叉北5米好又多大药房专销!