

两性保健

前列腺炎与性功能无关

在一些民营男科医院的宣传海报上,常能看到这样的话:“一旦患上前列腺炎,而又不及时治疗,就会导致ED(勃起功能障碍),严重影响性生活质量。”

首先,从生理上来讲,男性的勃起与阴茎的解剖结构、神经、血管和内分泌密切相关。而前列腺的炎症并不会影响上述因素,因此前列腺炎并不会直接损害男性性功能。

其次,一些慢性前列腺炎患者出现ED症状是精神因素引起的。如慢性前列腺炎患者由于平时有尿频、尿急、尿痛、尿后滴沥等症,会影响患者的“性”趣;性兴奋时,前列腺充血,可能引起局部疼痛,在性高潮或射精时,疼痛还可能加剧;前列腺炎还可能使患者有一定心理压力。再加上有些人知识匮乏,担心“硬汉”形象受损,进一步加重了担心和焦虑。久而久之,导致性欲下降,性功能减退,甚至ED。

其实,就算患上前列腺炎,也用不着有太大心理负担。一方面要前往正规医院的男性专科或泌尿外科进行诊疗;另一方面也要积极了解相关的医学知识,解除不必要的思想顾虑;在生活上,要避免过度劳累,不久坐、不长时间骑车,少吃辛辣食物、少饮酒。此外,要合理安排性生活,每周1次或每2周1次的性生活是适宜的。

郭应禄

少“性”女人补补血

一些身体瘦弱的育龄女性出现了性冷淡,其中很大部分是因为患有常见的缺铁性贫血。

缺铁性贫血是最为常见的贫血,尤其多见于生育期的女性和孕妇。长期患缺铁性贫血的妇女普遍存在性欲减退现象。专家介绍,缺铁性贫血之所以会引起“少性”,是因为血液中的铁元素影响着上皮细胞的营养状况,患缺铁性贫血的女性,阴道和外阴黏膜容易呈萎缩状态,性交时会感到不适甚至疼痛。久而久之,性欲自然减退。

此外,贫血的人运动时容易缺氧,因而在进行性交一类剧烈活动时,贫血严重的病人往往有力不从心的感觉,性生活便成了一种负担。

当女性贫血症状明显时,不要勉强过性生活,否则容易加重症状,进而加重性冷淡。贫血症状不严重的女性,在过性生活时也应注重技巧,比如,相互爱抚的时间可稍长一些,而性交时动作缓慢些,时间也不宜太长。

育龄女性出现贫血应及时治疗,血红蛋白在100克/升以下,就应该服铁剂和加强营养补充,尽快改善病情,以防止出现持续性性冷淡。

刘桥斌



心理诊所

轻松迎考系列专题

考前冲刺要纠正心理偏差



距离高考只有2个月了,部分考生出现情绪异常,或盲目乐观,或心理松懈,专家结合近期遇到的案例为大家把脉下药。

案例一:小波是优生班的学生,最近的两次考试成绩总在前十名,可最后二个月,小波表现得有些松懈,似乎没有什么新鲜的内容能吸引他学习的兴趣,相比其他同学,小波的学习劲头显得不足。

把脉:小波错误地把模拟考试的成绩等同为高考成绩,盲目的乐观导致紧绷的脑子一下子轻松起来,以至于在最后的备战阶段缺乏冲刺的动力。

案例二:临近考试,部分考生脾气暴躁,开始失眠,常感觉自己发挥不出正常水平,离既定目标仿佛很远。

把脉:高三阶段紧张的复习和一次次次的考试已经使部分考生感到力不从心,身心疲惫。面对不可预知的高(中)考,出现焦虑情绪是难免的,但考试结果主观方面仍取决于自己的能力和平时的努力,客观因素才是考

试的难易程度和自己的运气。处方:建议这类考生抱一颗平常心,在几轮复习后,考生对基本知识和基本题型比较熟悉,只要自己正常发挥,高(中)考是会考出真实水平的。这类考生要认准自己的升学理想,建议多想想自己的长处和强势学科,以增强自信心。可以把复习的重点放在基础知识上,侧重于对各种公式、定理、定义的回

顾与巩固。处方:建议这类考生抱一颗平常心,在几轮复习后,考生对基本知识和基本题型比较熟悉,只要自己正常发挥,高(中)考是会考出真实水平的。这类考生要认准自己的升学理想,建议多想想自己的长处和强势学科,以增强自信心。可以把复习的重点放在基础知识上,侧重于对各种公式、定理、定义的回

健康自测

女性糖尿病的特有“信号”

糖尿病患病率没有明显性别之分,但女性糖尿病常会出现一些性别“信号”。

一是阴部瘙痒

糖尿病患者由于胰岛素分泌相对或绝对不足,导致血液中葡萄糖浓度升高。当葡萄糖浓度超过肾糖阈时,部分葡萄糖从尿液中排出,这给霉菌的生长繁殖创造了有利条件,导致炎症,出现瘙痒症状。

二是糖尿病孕妇容易生巨大胎儿

由于糖尿病孕妇血液中的葡萄糖增高,孕妇血液中的葡萄糖可以通过胎盘进入胎儿体内,胎儿长期处于高

血糖状态,引起胰岛素分泌活跃,促进糖原、脂肪和蛋白质合成,使胎儿脂肪堆积,脏器增大,体重增加,故胎儿巨大。

三是腰臀比例增大

中年以上妇女应关注自己的腰围。正常腰围与臀围比值为0.70~0.85,若比例大于0.85,则要警惕糖尿病。

四是糖尿病患者容易发生性功能障碍

这是由于糖尿病患者供应会阴部的营养动脉硬化,管腔狭窄,会影响阴部血液供应,导致爱液分泌减少,神经末梢反应迟钝。

王爱平

健身有道

每天几分钟颈椎按摩5法

瑞典等国的研究人员对长期使用电脑者出现的各种症状进行了研究,结果表明:当眼睛出现疲劳时,聚集肌肉的紧张度下降,此时发往颈部和肩部的神经冲动也会受到影响,容易出现疼痛。

研究结果确认,眼睛长时间聚焦造成的疲劳,使神经对颈部和肩部的肌肉运动的控制失调,引起肌肉张力增高,长期不能缓解,相应部位就会出现慢性疼痛。

下面介绍几种颈椎保健的方法:

1.摩面:两手中指贴鼻尖旁并轻轻按迎香穴,向上做擦脸动作,至额前,沿耳旁按摩至颌下,并轻轻按压耳垂周围,还



原至鼻旁面颊。重复上述动作,共12次。

2.搓颈:以手掌沿颈后发际至第七颈椎棘突(大椎穴),自上而下揉搓颈后部肌肉,反复12次,两手交错各揉搓一遍。

3.梳头:双手自前额发际开始,至项后发际止,分三路,相当于按经络中阳明、太阳、少阳经的循行路线梳头。重复4次。

4.提耳:双手拇、食二指指腹挤压耳轮中下1/3交界处及耳屏,各挤压3分钟。

5.肩胛牵拉:将左手掌置于右肩,右手置于头顶,右手用力将头向右下方拉,至有拉扯感为止。停留15秒,再放松,重复5次。

杨威

“膝关节病”遇良药一夜显奇效

骨质增生、滑膜炎、软骨软化、半月板损伤,主要是关节软骨的退行性变和继发性骨质增生,很多人变得步履蹒跚,上下楼时关节疼痛,撑不住劲、打软腿,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节肿胀、积水,甚至变形,不能下蹲,这都是骨关节炎在作怪。

北京教授研制的“一夜效膏药”(又名千山活血膏),富含皂甙甾体等高效活性物质,不仅能控制、阻止膝关节病的迁延、发展和恶化,而且大部分患者可取得满意的治疗效果。尤其是急性发作期,疗效更佳,一般3天可恢复正常生活,2~4个疗程康复。颈椎病、腰间盘

突出效果亦佳。一个疗程15天;需用药6~12盒。

经销地址:郑州市第一人民医院东100米东大街大药房。外地邮寄,药到付款。咨询热线 0371-61796029

养生苑

咨询电话:65930361 65971158

补肾双向调节效果好

仲景堂大药房执业药师 曹泰山

很多中老年人长期服用六味地黄丸,却诉说乏力、腰膝酸软、手脚冰凉等症没有得到改善,这到底是什么原因呢?肾虚分为肾阴虚、肾阳虚、肾气虚等,一般而言,阴虚有腰膝酸软、五心烦热、头晕耳鸣、盗汗、男性遗精早泄、女性经少经闭等表现;阳虚有腰膝冷痛酸软、形寒肢冷、精神疲惫、夜尿频多、阳痿早泄等症;气虚常见精神倦怠、易发虚汗、困乏无力等症。不知道自己

是“肾阴虚”还是“肾阳虚”,就一通乱补,会适得其反。长期服用六味地黄丸却感觉不到

起色,原因多为补不对症。传统方六味地黄丸专补肾阴;金匱肾气丸专补肾阳虚;参杞杜仲丸属阴阳双补、双向调节,以肾为本,五脏同补,是全面平衡型。对于分不清阴虚阳虚,或属于阴阳两虚,或有气虚症状,专家推荐可服用参杞杜仲丸。该药原方名神仙不老丸,是我国元代以来养生抗衰老的名方,以人参、杜仲、枸杞、地黄等十二味中药组方,全面调补五脏,益气补肾,平衡阴阳。人参,补五脏之阳,大补元气;川牛膝、川巴戟、杜仲和菟丝子补肾助阳;生

地黄、枸杞子、地骨皮滋阴生津;熟地黄、当归、柏子仁、石菖蒲滋阴养血、养心安神。现代药理学研究发现该药延年益寿,保健服用可提高身体免疫功能,冬季可减少感冒。

参杞杜仲丸不含大热大燥的动物性药材,不含激素,药性平和,男女均可服用。一般服用1个疗程4瓶下来可以明显感觉到乏力、失眠、精神不振等症明显减轻,服用3~4个疗程,易疲劳、精神不振、腰膝酸软、畏寒肢冷、记忆力减退、生理机能减退等症可以得到完全改善。

春暖花开话腋臭

仲景堂大药房执业药师 曹泰山

“一年之计在于春”,春天是个令人愉悦的季节,可对患有腋臭症的朋友来说,春天一到,烦恼也就来了。随着鲜花开放,小草萌芽,腋臭也悄悄出现,难闻的气味令人烦恼不堪。

腋臭又叫狐臭,是臭汗症的一种,发于腋下,是皮肤表面细菌分解大汗腺分泌液中的有机物而产生不饱和脂肪酸引起的。中医认为,腋臭属湿热内郁所致,具有遗传性,多发于春夏季和青春期,与个人饮食习惯和所处地域气候有关。

腋臭有以下几个特点:1.病程长,病势缠绵难愈;一般患者从青春期开始发病直到大汗腺萎缩,症状才渐渐消失。2.直接表现为腋下大汗腺内分泌异常性变化,出汗时伴有腋毛结晶或霉变,以及色汗(黄色)和浓烈的刺鼻异味,距离一米即可嗅到。3.汗液发粘,内衣腋下发黄有异味,耳道处有油腻感。4.患者女性多于男性,一般为遗传所致,非遗传性患者多因青春腋下大汗腺异常性变化或饮食嗜辛辣刺激、海鲜、酒类所致,具有普遍性。

目前国内医药界不断在开发治疗腋臭症的产品,如国内腋臭行业领导地位的仲景药业,根据我国医圣张仲景家传秘方,结合现代科技精制而成的“半月清”,历经15年市场检验,赢得广大患者良好口碑,长期畅销不衰。半月清喷剂,使用方便,一喷即可起效,适用于轻度患者;为中重度患者称誉的中药粉剂,针对腋臭产生的病灶即腋下大汗腺,只需将药粉直接外擦于腋下,通过皮肤发挥作用,在内调理汗腺,清除体内湿热,使大汗腺分泌恢复正常,在外能杀死皮肤表面的细菌,抑制细菌再生,这样内外兼施,效果显著,在行业中居于领先地位。在腋臭患者中流传这样一句话:“拥有半月清,四季没烦恼。”

咨询电话:65930361 65971158

Advertisement for Jinshahu Golf Club featuring a golfer on a green field. Text includes: 迷人的金沙湖 快乐的高尔夫, 金沙湖期待着您....., 河南金沙湖高尔夫球会, 球场地址:国家郑州经济技术开发区第八大街南金沙路一号, 订台电话:66875780, E-mail:jinshahugolf@163.com, 办公电话:66876205.