

畅爽世界杯， 男性朋友如何才能看球健康两不误？

阳光男科医院提醒：看球要劳逸结合，做个健康球迷



“憋着”看比赛 让前列腺很“受伤”

老王是个超级球迷，在激烈的球赛面前，老王早就把“人有三急”给抛到了脑后。在球赛进行时基本不上厕所，万一进球岂不是白看了？中场的时候有精彩点评要看，也不能上厕所。一个通宵一般要喝四五瓶啤酒，而且通常要熬到一场球结束才会上一次厕所。在这种“强忍硬憋”的状态下，没多久，老王再上厕所时，要么滴滴答答尿不尽，要么是一滴也尿不出来。

阳光名医解难：

世界杯期间，长时间看球，久

坐憋尿使前列腺充血，从而导致局部的代谢产物堆积，前列腺腺管阻塞，腺液排泄不畅，最终诱发前列腺疾病的发生或加重前列腺疾病的症状。可利用洛阳阳光男科医院独家引进国际尖端的新一代高科技无创治疗前列腺疾病新技术——“涡流聚核治疗系统”，能使前列腺组织细胞表层下3cm深部位的病变组织细胞脱水缩小，恢复至正常水平，解除排尿困难，全面消除炎症。



熬夜看足球 让他失去“性”福

年过30岁的赵先生，也是个

每届世界杯都是男人的“狂欢节”，场上“烽火连天”，场下激情四射。男人们淋漓酣畅地散发着对啤酒、香烟、呐喊、汗水、熬夜的热情。可谁知，在此期间也是各类疾病的高发期，很多医生形象地将这称为“世界杯相关性后遗症”。洛阳阳光男科医院院长张长拴指出，很多男性朋友的生活因为看世界杯而变得没有规律，极易诱发很多潜在的男科疾病。

受访名医：张长拴 洛阳阳光男科医院院长 从事男性生理功能障碍临床指导工作20余年，经验丰富。结合国内外前沿男科心理和生理学研创的男性生理功能障碍“生理-心理”双重治疗模式，填补了国内男性生理功能障碍领域无专业疗法的空白，对各种男性生理功能障碍的诊治有独到见解。

世界杯的拥护者，按照他的话来说：“饭可以不吃，觉可以不睡，但这球不能不看”，为此，还差点与妻子闹翻。但是，此后他发现自己干什么都没精力，尤其是和妻子亲热时“立”马就泄。赵先生就搞不懂了，一直很健康的自己到底是怎么了？

阳光名医解难：

熬夜看球赛，精力损耗过度，会有损男性生理功能。如果大脑持续在夜间工作会刺激大脑皮层兴奋，久而久之破坏了男性体内正常的分泌，从而出现男性生理功能障碍。由阳光男科医院引进的YBZ“海洋之星”男性生理功能康复系统，运用尖端的

生理功能障碍综合康复技术，对男性生理功能障碍复杂的病因进行确切的诊疗和针对性的治疗，填补了国内空白，疗效显著。

健康提示：

男性朋友如有健康疑问，可通过以下方式咨询，资深男科名医将及时为您解答。

24小时健康热线：63156789

网址：www.63156789.com

名医QQ：563156789

医院地址：九都路与解放路交叉口（牡丹桥北）

乘车路线：市内乘2路、7路、15路、20路、62路、68路、69路公交车到九都路解放路口下车即到

健康常识

五建议 确保男性朋友们 健康畅享世界杯

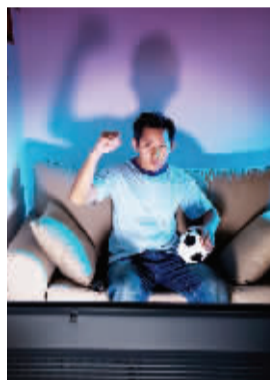
一、生活规律、起居有常，不要为了足球夜以继日，要坚持适度的体育锻炼，以改善血液循环，增强身体抵抗力；

二、看球时尽量避免长时间久坐不动，看一会儿要适当走动或站立，以免前列腺部位直接持续受压，加重前列腺充血；

三、平时多饮水、多排尿，不要为了看球赛，连上卫生间的时间都舍不得，通过尿液经常冲刷尿道，可以帮助前列腺分泌物排出；

四、大吃大喝对健康非常不利，球迷朋友们饮食要有节制，减少过多食用辛辣等刺激性食物；

五、夏季是泌尿系统疾病的高发季节，不要为了看球而忽略了个人卫生。



洛阳网

WWW.LYD.COM.CN

——洛阳人的网上家园

点击生活 服务无限

地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线：0379-65233618