

带上健康,回家看看

春节是中华民族最隆重、最热闹的一个传统节日,大红的春联烘托出欣欣向荣的气氛。这个节日,是我们走过365天的乡愁,在一张圆桌前的深情碰头;这个节日,是我们从天南海北赶回家,放下心事,共同享受家庭温暖;这个节日,漫天纷飞的礼花映衬出我们团聚的心情;这个节日,吃、穿、玩、用一应俱全。但在身心愉悦、满足之时,健康问题也不能含糊。

走遍天下的路,想起回家的门。值此春节到来之际,我们携手洛阳生殖医院祝广大读者新春愉快、一顺百顺,同时特别推出兔年男性健康专题,希望读者过一个健康祥和的兔年春节。

做个健康体检

健康是需要经营管理的,就如理财一样。随着人们生活水平的不断提升,男性健康体检这一新兴行业已在洛阳生殖医院迅速发展起来。

王先生表示,兔年伊始,他的第一个计划就是找专业的生殖医院进行体检,为自己

建立一个健康档案。他说,最近身边一位好友的离世,给他敲响了警钟。每年都没有仔细体检,没有要紧的病,他往往也不太在乎,尽管有时候身体不舒服,去医院查一查,发现有的指标超标,但这也并没有引起他太大关注。在新的一年里,他决心改变生活方式,首先

为自己的健康投资。他选择进行各项身体指标的详细检查,请专家建立健康档案,并为他分析存在的健康隐患,提醒他日常生活中需要改进的不良生活习惯,另外还为他列出健康的饮食食谱以及适合的运动项目,帮助其消除身体隐患,将疾病消灭在萌芽状态。

注意旅途保健

在洛阳工作的高欣,家在广西南宁,由于春运期间旅客太多,她没能买到卧铺票,只能坐硬座回家了。坐一天两夜的火车肯定休息不好,高欣对此无可奈何。

长途旅行者最容易发生生物钟紊乱,洛阳生殖医院男科专家介绍,旅途中,车厢内纷繁喧闹的环境十分不利于休息,这就使原有固定的生物钟遭到破坏,让人感到眩晕,并加重旅途疲劳。而且,在人多拥挤的环境中,空气流通不好,温度较高,很容易传播呼吸道疾病。同时,在旅途过程中,由于睡眠不足、过度疲劳等原因,许多乘客的身体免疫力降低,很有可能感染病菌。尤其是一些乘客本身患有呼吸道疾病,病菌极易在密闭的空间散布。

洛阳生殖医院男科专家表示:乘车或坐飞机时尽量多喝水,但不要喝含酒精的饮料,以避免体内脱水;宜穿宽松的衣服,以促进体内的血液流动;乘坐火车或飞机时,尽量使自己入睡,如果实在睡不着,尽量在车厢或飞机舱内走动,舒展筋骨;旅途结束后,要吃些清淡的食物,充分休息。

看男科疾病
就去生殖医院
今日关注
地址: 凯旋东路33号
www.63212222.com

治好身上疾病

富也好穷也好,平安就好;晴也行阴也行,到家就行。在外面奔波一年的男人,临近春节,回家团圆的心情越来越急切,然而,近乡情更怯,不把疾病治好怎能享受幸福团圆?

在我市打工的小李,患有先天性的尿道下裂,经常弄湿裤子,这让小李很羞愧。这些年来他一直都害羞和内向,在我市

工作3年,终于认识了女友。今年兔年春节,父母很想让小李快点结婚,女友也经常问到这个问题。小李意识到,结婚是早晚的事,尿道下裂这个病是一定要治好的,因此,在从单位同事那儿听说洛阳生殖医院技术领先同行后,他来到该院就诊。

尿道下裂是生殖器先天性畸形疾病,会

影响排尿和性生活。生殖医院专家立刻为小李做了尿道下裂修补手术,以纠正阴茎的畸形,使其恢复正常的排尿和射精功能,对日后正常进行夫妻生活起到很大作用。

小李说,春节来临,再不鼓起勇气治好身上的病,以后就要鼓起勇气面对女友的分手和婚姻的不幸。

注意春节饮食

又遇春运返乡潮,天寒地冻、雨雪纷飞也挡不住打工者回乡的脚步。为了能与家人团聚,他们不顾旅途劳顿聪明赶回家,与家人共度春节。之后连续的“进补”——吃火锅、享用品美酒佳肴……殊不知,无节制的饮食,会诱发男性前列腺炎或导致前列腺炎复发,特别是一些患有前列腺增生症的老年人,甚至会因喝酒吃辣而出现前列腺组织肿胀,尿道狭窄,排不出尿,十分痛苦。

洛阳生殖医院男科专家介绍,在春节期间,很多男性有进食“温补”肉类、喝高度

烧酒的习惯。而前列腺炎的复发,其发病的原因不外乎几点:通宵达旦饮酒玩乐,喜进食刺激性食物,天寒地冻长时间憋尿。

生殖医院杨启茂院长指出,不少病人经治疗病情好转了,但回家探亲,因与家人、朋友一起进食较多辛辣食物,导致疾病复发或恶化。去年下半年,他治好的5位在洛阳工作的江西籍前列腺炎病人,因回老家多吃了海鲜,并大量饮酒,因此导致了疾病再次发作。

杨启茂说,前列腺对酒精十分敏感,血液中酒精浓度越高,前列腺肿胀也就越重。

一些亚健康或有生殖疾病的人群,最容易患上这类“生殖疾病节日综合征”。所以,节日期间,饮食要有度,喝酒要有节制,特别是前列腺患者或者出现一些症状的患者,更要格外注意,避免疾病复发或者病情加重。

春节期间应加强饮食保健,过节须有“节”,健康最重要,不要吃刺激性食物,不要喝高度的酒或“酗酒”,这样才能保障自己的身体健康,才能与家人高高兴兴度春节。

合理健身运动

洛阳生殖医院男科专家表示:春节期间,人们要选择适合自己的健身运动,从运动中获益。以下生殖医院的病友,纷纷透露他们的节日运动计划。

家住老城区的张先生,患上前列腺炎多年,他听从生殖医院专家的建议,一直坚持运动。他经常去爬山,每周至少三次,以前他常常吃药。自从尝试爬山锻炼后,他慢慢远离了药物。今年春节,他说要发动家人和他一起去爬山,让他们也提早受益。

刘先生,高新区外企高级白领,计算机程序编程人员,整日坐在电脑旁。由于

久坐患上前列腺炎,他没有充分的时间去健身,于是在生殖医院专家的建议下,给自己买了一个计步器别在腰部,计划每天走1万步。

黄先生,30岁,2007年开始深受前列腺炎的困扰,为此吃了不少药,打了不少针,并到生殖医院求助。病好以后,由于他体质太差,免疫力低,好景不长,天气稍有变化疾病就发作,严重影响了他的生活和工作。生殖医院专家告诉他,要想使前列腺炎不发作,最好的办法是提高身体的抵抗力。新年新气象,现在,他决定开始晨跑。

张大爷,患慢性前列腺炎多年,平时

对饮食很注意加上注意活动,病情控制得很好。他说,春节期间最好的方法,就是每天早晚牵着小狗在楼下遛弯,既锻炼了身体,又解除了孤独,可谓一举两得。

洛阳生殖医院男科专家表示:这些健身方法简单易行,但贵在坚持。早一点健身,早一些受益,前列腺炎就会远离我们。新的一年,新的起点,但愿健身计划也像工作计划那样,纳入每一个男人的日常生活中,健康就会永远伴随身边。

年复一年,梦回故乡,天边的你在身旁,随着那热泪在梦中流淌,流的那岁月短又长;年复一年,梦回故乡,天边的你在心上,把那沧桑珍藏在行囊,独自在路上,忘掉忧伤。

离别了土地又供奉土地,告别了家乡又怀抱家乡,每年的春节,这样的团聚和离别,又会包含着多少勇气和无奈!归乡的男人们,脚步何匆匆,有钱没钱,回家过年,带上健康,回家看看。《洛阳晚报·男性健康》版携手洛阳生殖医院,祝各位兔年身体健康,万家团圆。

