

与“健康达人”分享健康心得

为什么我们不得不背井离乡、远离亲人，到城市去奋斗？为什么节前回家的票难买，节后离乡的路又是那么不舍？为什么我们在收获财富和成功的同时，也失去最宝贵的健康？人生活在这样一个急剧变化的世界，难免会有狄更斯那样对于时代的唏嘘。时代不由人选择，赶上时代步伐的男人，我们也希望你能赶上健康的列车。笔者携洛阳生殖医院，访问了几位对健康颇有心得的男士，下面就来看看他们的健康心得吧！

与家人一起晒太阳

老城区 张晓雄 企业老总

过去有很多时候，我会突然想起：去做运动吧，于是我会心血来潮地跑到健身中心办张会员卡。可惜好景不长，不去健身房的原因很多：陪客户应酬很重要，给员工开会太重要，做一个文艺中年，看电影看话剧无比重要。这也重要、那也重要，会员卡一年下来用不了几回，便宜了健身中心。

2011年拟运动零散化。上下班不开车，坐公交。公交车上有座让给老人、孩子，自己就站着。挤公交绝对是一项运动。工间操，一天两遍，该做就做，不含糊。

每天早
早地一头扎
进办公室，晚
上下班只能
披星戴月。经
常晒不到太
阳，对人的生

理、心理都会造成不良影响。我力争在春和景明、夏日骄阳、秋天艳阳高照、冬日有暖阳的时候，都溜达到办公室外晒晒太阳。那样，可以让我的心情少些阴沉，多些阳光。

多与家人在一起。和谐的家庭生活可以缓解工作中的压力和不快，有利于身心健康。和孩子一起玩游戏，不仅能加深对子女的了解，还可提高眼、手的协调能力，对大脑也很有好处。抽时间与家人看看电影或读本小说，一家人在一起是快乐的时光。

饮食也“好色”

西工区 张伟 电信公司客服代表

2011年，在饮食上我要“好色”。我制订一个健康食谱，总结起来就是“有粗有细，不甜不咸，七八分饱”，另外多吃有色彩的蔬菜和水果，分别是红、黄、绿、白、黑。红色食物如西红柿和葡萄酒，黄色食物如西瓜、红薯、老玉米、南瓜，绿色食物含抗氧化自由基如绿茶，白色指燕麦粉、燕麦片，“黑”指黑木耳。

每周五“动”起来

谷水 陈奕南 公务员

我的身体我作主。2011年，我要每周“动”一次，虽然很多医生告诉我，要尽量卧床休息，但是我有自己的健康哲学，我的肾已经有1/5硬化，整个身体的免疫系统，排毒系统都已经损伤，我现在的代谢速度，相当于一个45岁的中年人，如果还缺乏运动，身体将越来越不能正向循环。2011年，我将每周

五设定为固定的“锻炼日”，打打羽毛球，乒乓球，或者慢走一个小时，用运动来促进自己的新陈代谢，让身体重新正向循环起来。

每月“疯”一次

涧西区 张勇 销售经理

快乐是健康之源。很多人说慢性病和抑郁是相伴而生的，而对于今年27岁的我，似乎有更多抑郁的理由，人生才刚刚展开，就失去了健康，无论在事业还是婚姻上都有所牵制，但是也恰恰因为如此，让我在20多岁的时候，就更加切身体会理解健康的意义，事业，无论何时都可以跌倒了从头再来，婚姻，即使散了，也不意味着永久失去了幸福的权利，而健康，一旦真正失去，就无法挽回。所以，为了健康，要努力快乐。快乐的秘诀是把不好的情绪释放出去，每个月给自己一个释放的机会，“疯”一次，做自己最想做的事情。

“笑一笑，十年少”

宜阳县 王进琳 教师

微笑面对2011年！尽量平和和不动怒，生活中，要广交朋友，多参加聚会活动，可以开阔视野，舒缓情绪。工作上，不要给自己太大压力，适可而止，自我调节，但是要积极向上，努力进取，充实自我。家庭中，要多陪陪父母老人，经常回家陪他们吃饭，耐心地听他们唠叨，关心他们的心情和身体，要知道，父母的健康才是儿女们最大的安慰！（李林）



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

节后警惕前列腺疾病来袭

春节长假已经结束，很多男性春节期间作息不规律，身体也出现了诸多问题。日前，笔者从我市生殖医院男科了解到，节后，生殖医院男科门诊又迎来了扎堆看病的高峰。

西工区的张先生，今年三十出头，春节期间参加聚会，走亲访友，答谢客户，烟不离手，酒不离口，疲于应酬。春节还没过完，身体就出现“异常现象”。“不知道怎么了，也没有喝水，可一天到晚总是跑厕所，还伴有会阴肿胀。”张先生很是苦恼。当他在生殖医院检查后才知道，是患上了前列腺炎。

生殖医院男科专家孙天平主任表示，春节期间像张先生这样的人并不在少数，春节期间很多男士大量饮酒，频繁食用油腻辛辣食物，这对男性的特殊腺体——前列腺，造成了持久性刺激，使其长时间充血，甚至压迫神经，出现性功能下降，在节后出现就诊高峰。

孙天平说，现代社会，人们的生活节奏越来越快，来自社会各个方面的压力，让人们连基本的夫妻生活也成了奢望，致使假期变成“蜜月期”。可是还没温存几天，春节刚过，“腰酸、腰痛、尿频、尿急、尿痛、会阴部胀痛、肛门坠胀”等泌尿系统炎症，却纷纷找上门来！因此，孙主任表示：春节过后，容易引起身体机能失调，导致抵抗力下降，致使生殖感染疾病高发。节后，前列腺疾病发病率不仅呈上升趋势，且发病年龄更趋年轻化。前列腺疾病已经严重影响到男性的健康生活，婚姻、家庭以及事业。（李力）



洛阳生殖医学专科医院协办 咨询电话：63212222

四大尖端技术 让爱回归

2011年春节刚过，有着“洛阳男科尖端技术领跑者”美誉的洛阳生殖医院，再一次掀起“男性功能障碍手术高安全微创时代”的高潮。2011年，生殖医院致力于将性功能障碍的治愈率，提升到一个崭新高度，从根本上解决了性功能障碍治愈低的问题。四大前沿技术，让男人赶上回来的爱。

① DE A 六位一体分型疗法

生殖医院独家引进了世界最前沿最安全的一种综合疗法——“DE A 六位一体分型疗法”，该疗法在“专业检测、精确分型”的基础上，借助“药物渗透、物理康复、

手术治疗”等先进技术，对复杂的性功能障碍患者进行联合治疗。目前该疗法已使上万名男性朋友解决了ED难题。

② 生殖器静脉显微阻断术

洛阳生殖医院引进了目前最先进微创手术“生殖器静脉显微阻断术”，该技术先通过进口尖端仪器进行拍片、造影等，对病变部位进行准确定位，然后由拥有10年以上的手术专家在手术显微镜下，可以精准地、毫无创伤地针对海绵体静脉回流的问题，进行有效地阻断与修复，从而达到使海绵体内血液足够充盈，使生殖器达到正常状态，最终完成满意的性生活。

③ 选择性背神经阻断术

生殖医院采用具有国际前沿技术的

“选择性背神经阻断术”，一次性解决早泄的问题，是目前治疗早泄的最先进手术，根据其阴茎背神经的分布情况选择性地切除，对症治疗，可降低阴茎头的敏感性，提高射精刺激阈，延长射精潜伏期，有效提高患者的性生活质量。从根本上杜绝了疾病复发的可能。

④ 阴茎假体植入术

生殖医院引进了目前国际最前沿的阴茎假体植入术，此手术是治疗丧失性功能的重度阳痿患者最有效的根治方法，由于此手术对环境、设备和医生的要求非常高，目前能开展这种手术的医院相当少。生殖医院由拥有10年以上手术经验的，同时具有男科学、外科学、解剖学、神经学等专业知识的专家进行操作，最大限度地保证了患者的安全和术后的理想效果。

节后您被“综合征”了吗

热热闹闹的兔年春节过去了，人们又开始了新的一年紧张而繁忙的工作。本应用于调节工作紧张情绪的春节长假，却让许多上班族患了“节后亚健康综合征”：体虚多病、烦躁不安、情绪不稳定、不想上班，纷纷到医院就诊。

笔者从生殖医院获悉：短短一个星期的春节假期，该院接诊患者300余人次，急诊病人大多是急性前列腺炎、急性胃肠炎、消化道出血、高血压等慢性病复发。

记者在采访中还了解到，因睡眠时间不固定，生物钟失调，饮酒过度、情绪

激动而引起的浑身乏力、嗜睡、不想做事，还伴有头晕、口干舌燥、烦躁，肢体的轻度抖动等症状，是多数患者的主要病症，多数人已经不能够再适应快节奏的工作方式，注意力不集中、工作效率低下。

在生殖医院门诊，一位从事IT行业的张先生对记者说，“平时工作很忙，春节这7天假，本打算好好休息一下，可是每天都在喝酒、吃饭、打牌、看电视中度过，7天没上班，感觉比上7天班还累，头涨，浑身疼，胃也不舒服。特别着急的是，前列腺炎又发作了，就赶紧找医生看看。”

7天长假，对“网虫”来说，可以好好过足“网瘾”。在生殖医院男科门诊采访时，记者遇到在外企工作的王先生，在7天节假日，他每天22时过后就把自己交给QQ，和朋友们聊个昏

天黑地，久坐不起，长期憋尿。如此往复，前列腺炎又发作了，只好走进医院就诊。

生殖医院杨启茂院长指出，“对人们的生活来说，休息是一种调节剂，不能过短，也不能过长，7天的时间应该算合适的，之所以有些人在心理和生理上有不舒服的感觉，这是环境适应问题。主要还在于个人自我心态的调节，有的人会休息，探亲访友、聚会娱乐一样没耽误，自己也休息好了，到上班时精神焕发，而有的人对休假没什么安排，一放假把原来的生物钟全打乱了，喝酒、熬夜，假期结束了，人也精疲力竭了，身心便处于亚健康状态。对生活和工作总抱有乐观态度的人，不会产生这样的心理问题，关键是要有积极向上的心态，才能预防节假日综合征的发生。”（刘凌）