

春天是万物复苏的季节，春天是生机盎然的季节，春天是带给人们无限遐想的季节……在这个阳光明媚的春天里，旭日刚刚的一首《春天里》唱红中国的大江南北。“如果有一天，我老无所依，请把我留在这时光里。”

在时代大潮下，我们经历了太多的沉浮和迷茫，也经历了太多的苦痛和挣扎。我们不仅要拥抱理想，更要追求健康。本期《生命周刊·男性健康》版，特邀生殖医院专家，与男性朋友一起在春天里说说男人的健康。

春天里

说说男人的健康

春天里如何进行锻炼

春天到了，人们纷纷走进大自然，走进锻炼的队伍，尽情地呼吸清新的空气。生殖医院专家提醒男性朋友：春季是一个病菌孳生、各种疾病多发的季节，因此，春季锻炼应特别注意卫生保健。

1. 注意晨练时间：春天晨间气温低，湿度大，雾气重，因室内外温差悬殊，人体骤然受冷，容易患伤风感冒，使哮喘病、“老慢支”、肺心病等病情加重，故春天锻炼应在太阳升起后再到户外运动为宜。

2. 注意选择合适的运动项目：一般来说，老年人以慢跑、散步、舞剑、做医疗体操为宜；中年人以长跑、爬山、打球为佳；少年儿童则以跑步、跳绳、打羽毛球、做广播体操为好。

3. 注意锻炼前的准备活动：运动前必须先活动一下腰部与四肢的关节，搓搓手、脸、耳等暴露于外的部位，以促进局部血液循环，避免扭伤的发生。

4. 注意卫生：春天雾多风大，锻炼时肢体裸露部分不宜过大，以防雾气的侵袭，要学会鼻吸口呼，不要呛风锻炼，练习场所宜选在旷野或宁静的湖畔，以摄取较多的“空气维生素”——阴离子，起到健脑驱劳，振奋精神的作用。

5. 注意防寒保暖：早春气候多变，户外锻炼时衣着穿戴要适宜，随时注意防寒保暖，以免出汗后受凉，切忌在大汗淋漓后脱下衣服或在风口处休息，剧烈活动后，不应骤停休息，锻炼后，应用干毛巾擦干身上的汗水，及时穿好御寒衣服。

6. 注意运动强度：锻炼的强度一般在锻炼后一小时内恢复正常为合理，反之，即为过量运动，应及时调整运动量。

7. 注意加强健康监护：心、肝、肾等脏器有严重患者，须经医生同意后才能进行锻炼，且只适宜进行时间较短、强度较小的运动。



春天警惕 8 种疾病的危害

人们经常用“沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风”来形容春天的气候特点。早春时节，春寒料峭、乍暖还寒，冷空气频繁交替，天气多变，忽冷忽热，若不注意保健、保暖，很容易患上许多流行性疾病。生殖医院男科专家提醒男性朋友，春季易流行 8 种疾病，更需注意自身防护。

1. 溃疡病：春季机体代谢增强，胃液增加，会引起胃酸分泌增加，从而引起或诱

发溃疡病。溃疡病人应合理膳食、劳逸结合、保证睡眠、防寒保暖、稳定情绪。

2. 过敏性疾病：春暖花开，万物复苏，致病微生物、花粉、柳絮等致敏原容易使过敏性体质者机体产生过敏反应，由此而患哮喘、荨麻疹、过敏性鼻炎。

3. 心血管病：春季，人的情绪处于旺盛期且不稳定，加之春寒使血管收缩、血压升高，体内脱水导致血液黏稠，易引起心血管病，所以更要注意保暖、补水。

4. 甲型肝炎：凡出现发热，吃不下饭，感到恶心、呕吐、乏力、面黄、小便像浓茶等症状者，应及时去医院诊治，检查是不是甲肝。

5. 结核

病：随着阳气上升，体内阴阳失衡，机体免疫力下降，结核菌可能乘虚而入。

6. 流行性出血热：突然畏寒，继之高热、面红、胸肩部红，伴有头痛、眼眶痛。

7. 流行性脑脊髓膜炎：发现突然高热、头痛、喷射状呕吐、惊厥和皮肤黏膜有出血点病人，应及时去医院诊治。

8. 风疹：此病多发热，体温不太高，1 天至 2 天后面部、颈部皮肤出现淡红色疹子，在 24 小时内迅速蔓延至全身，但手掌、足底大多无疹子。确诊的病人应隔离治疗。（林林）

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

六大尖端技术 给男人春天般的温暖

一年之计在于春，开春治疗男科疾病事半功倍。近日来，生殖医院男科门诊络绎不绝，许多性功能障碍、男性不育、前列腺炎及增生、生殖泌尿感染、包皮过长及包茎等男科疾病患者，在这里得以康复。姚长乐教授告诉笔者，开春之际能够为捍卫男性健康打出“漂亮仗”，关键在于生殖医院引进的六大尖端技术，为每一个患者提供精益求精的服务，倾情关爱我市男性的健康。

选择性背神经阻断术——让幸福悄然回归

生殖医院采用具有国际前沿技术的“选择性背神经阻断术”，可一次性解决早泄的问题，针对患者的个体情况，制订个性化的诊疗方案，真正让男性患者告别障碍，重获幸福生活。

显微精索静脉曲张术——让您免年当上爸爸

生殖医院引进显微精索静脉曲张术，专业治疗精索静脉曲张引起的不育症，是目前国际上治疗男性不育的领先技术。可显著改善精索静脉曲张不育患者的精液质

量，提高妊娠率，对严重少弱精子症或非梗阻性无精子症的患者的精液质量，也有改善作用，目前已成为治疗精索静脉曲张的“金标准”。

可视腔内消融术——全面呵护前列腺

生殖医院引进国际先进的“可视腔内消融术”，该技术可在准确分型的基础上，利用腔道介入手段将有效药物直接导入病灶，有效克服了因药物无法突破包膜而造成治疗失败等弊端。该技术还融入了红光、短波等物理治疗方法，可加速恢复前列腺生理功能，有效提高患者免疫力，不但能够保证前列腺炎的临床治疗效果，还能降低复发率。

GPH 基因康复技术——靶位治疗生殖感染

生殖医院 GPH 泌尿感染基因康复技术，通过检测病原体 DNA，可高精度分析出此病原体具体分型，判断炎症属性，继而采用基因泌尿感染康复技术，从基因分子生物学的角度，破坏病原体的基因生物链，

增强体内自有微生物吞噬病毒的活力，从而达到快速治疗的目的。

前列腺汽化电切术——精确治疗前列腺增生

生殖医院第三代前列腺汽化电切术，其特有的先进性表现在：独有的双极汽化电刀，在高清可视内窥镜的引导下经尿道进入前列腺体，可使增生组织快速无痛汽化，使创面形成最佳凝固层，达到边汽化边止血的特有功效，不损伤周围组织，避免术后并发症的发生。

韩式无痛包皮环切术——积极完善生殖整形

生殖医院男科拥有顶级的超洁净手术室，由权威专家亲自主刀，配备全套微创手术设备，无痛微创地开展各种包皮包茎环切术、阴茎延长术、阴茎增粗术等生殖整形手术，术后不出血、不拆线、恢复快，整个疗程只需要 20 分钟，随做随走，不影响正常工作和学习，是男性塑造完美生殖器官外形的首选疗法。（洛依）

警惕前列腺疾病在春天“发芽”

近日，笔者在洛阳生殖医院男科门诊走访时发现，前来治疗前列腺疾病的患者络绎不绝。一名来自洛龙区的患者表示，去年他曾患过急性前列腺炎，去别的医院接受治疗后，症状有所减轻。不过最近几天，他开始觉得有点不对劲，上厕所的间隔时间越来越短，有时不到半个小时就要去一次，晚上小便次数也有点多，很像以前前列腺炎发作时的症状。他感到困惑，难道自己的前列腺炎到了春天也会“发芽”？

生殖医院男科专家说：“初春，前列腺疾病复发者较多。”春天温差大，正午气温

较高，早晚温度低，在这个时候，很多男性迫不及待地换上了单薄的春装，“寒冷天气可使交感神经兴奋性增强，导致前列腺腺体收缩、腺管和血管扩张，造成慢性充血、尿道内压增加，严重时可引起逆流，再加上尿道情况的变化，会加重前列腺液的淤积。因此，不注意局部保暖会导致前列腺疾病的发作”。另外，还有一个病因就是在天气寒冷时，不少男性选择饮酒、吃火锅来取暖御寒。生殖医院男科专家表示，这种饮食方法对健康不利。因为喝酒后能引起前列腺充血，火锅中大量的煎炸、燥热、辛辣食品也会加重此类症状。

春天是治疗前列腺疾病的好时机，治疗也有一定讲究。“生殖医院专家说，从冬

天到春天，疾病会有一些的变化，而且到了春天，患者的体质也会发生变化，所以在春季用药需要调整，即便是一直接受治疗的老病号，此时也需要到医院进行检查，让医生根据患者的个人情况调整治疗方案。

“我遇到过很多对治疗失去信心的前列腺炎患者。”生殖医院专家表示，很多前列腺炎患者因治疗不规范等，导致病情一直迁延不愈。其实，如果确诊患有前列腺炎，务必要正确对待、积极治疗。特别是慢性前列腺炎，它是一种比较复杂难治的疾病，需要一定疗程，并且在出现疗效后，还要继续治疗一段时间加以巩固。有些患者由于在临床症状明显减轻或消失后很快就结束治疗，可能会为日后的复发病埋下隐患。

男性健康小贴士

生殖医院男科专家提供了以下几个实用的保健小秘方，供男性朋友参考。

1. 排尿：这对男性朋友来说，是肾脏保健的好方法。

2. 多喝水：浓度高的尿液会对前列腺产生较大的刺激，男性朋友应多喝水

以稀释尿液的浓度。

3. 多放松：临床显示，当生活压力减缓时，通常前列腺症状多会缓解。

4. 性生活有规律：规律性生活可以缓解前列腺疾患，而让前列腺排空的最佳方式莫过于规律的性生活。

5. 洗温水澡：洗温水澡可以缓解肌肉与前列腺的紧张，可以减缓症状。

6. 远离咖啡因、辛辣与酒精：以上三种刺激性食物对于男性的影响虽然是因人而异，但是为了健康最好远离。

（凌儿）