

『奔四』男士最郁闷 应合理减压

日前,中国员工帮助计划与职业心理健康论坛在京召开。北京师范大学心理学副教授张西超透露,最近五年的调查显示,中国55岁以上的职业人群幸福感最强,而幸福感最差的则是35岁至40岁的中年人。数据显示,按照性别划分,女性的压力感几年来基本变化不大,但男性的压力感一直在增加。按照年龄来分,35岁以上的男性成为“最郁闷”群体。

运动能减压 过量反无效

虽然很多方式都可以让男人得到及时减压,但是专家认为运动是最好的减压手段。

一向对大众压力问题有所研究的著名心理学家陶思璇指出,减压运动必须适量,过量反而会无效,甚至增大压力。如果带着太大的压力和负面情绪去锻炼,在锻炼中思绪杂乱,注意力不集中,反而会影响锻炼的效果。比如有人刻意去做一些激烈的、运动量大的运动项目,认为出一身大汗,压力和负面情绪就会全部释放出来。其实效果恰恰相反。为了达到放松身心的作用,可以选择自己喜爱的、能产生愉悦感的运动。运动完后要及时洗浴,防止感冒,运动时间不要过长,避免过度疲劳或兴奋。

捏耳垂画圆圈 压力马上减

人在紧张时做几次深呼吸,也能起到放松心情作用。深呼吸时选一种舒适的姿势,或站或坐,将双手放在胸前,上身保持放松,吸气的同时扩展胸部,稍停,紧闭双唇,慢慢呼气,重复几次,就会感到紧张的情绪缓和了许多,心情也会随之舒畅。另外,山东省千佛山医院营养科主任杜惠真告诉记者,富含维生素C的食物都有减压的作用,例如猕猴桃、橙子、橘子、花椰菜、芦笋等。

陶思璇认为,运动和饮食需要长期坚持才能够达到长期减压目的,对于工作压力,可以做一些小动作来减缓它。很多运动员都喜欢咀嚼口香糖,这实际上是一种减压方式。咀嚼口香糖等减压方法已不仅局限于运动员,很多普通人也通过咀嚼口香糖减压,咀嚼口香糖能够增强α脑波,降低唾液皮质醇水平的这一科学机理也已被越来越多的人所接受。另外,一些小动作也能起到减压效果。做捏耳垂画圆圈,双手分别轻拉耳垂,以相反方向画圆圈,从1数到10,这一动作有益活动大脑皮层,缓解压力。

(据人民网)

节后 前列腺疾病 让男人苦不堪言

近日,笔者从洛阳生殖医院男科门诊了解到,清明节后一周,来这里看男科疾病的患者较多,很大一部分患者是因为小长假期间过度劳累,导致泌尿系统疾病复发。

在我市做建材批发生意的刘先生是广东人,清明节坐飞机回家扫墓,第二天又马不停蹄地赶回洛阳。回到家,亲戚朋友聚会,抽烟、喝酒、通宵达旦地打牌,可谓不亦乐乎。但近日一回到洛阳,他就发现自己有点不对劲了,总是尿不出来。于是他急忙忙到生殖医院诊治,接诊的官禹主任经过详细询问和精确诊断,确诊其为来回奔波过度疲劳和长期憋尿引发了前列腺炎。

回家扫墓 不能搭上健康

生殖医院官禹主任表示:清明节期间,不少男性朋友回家扫墓,由于路途遥远,久坐使前列腺受到压迫,而且路途中不方便上厕所,很容易让前列腺受伤,成为引发前列腺炎的主要原因。加上清明小长假,亲戚朋友团聚,抽烟、熬夜、酒精刺激会加重前列腺充血而引发炎症。官禹说:“清明小长假,不管是回乡还是出游,都不能搭上了自己的健康。因条件限制、不良生活习惯而导致前列腺炎的情况并不少见,因此,一定要注意日常生活习惯,尽量避免让前列腺受伤。”

摆脱疾病 选择规范治疗方法

刘先生做建材批发生意,事业有成,在就诊时,他一个劲儿地叮嘱官禹用最好的药,用最好的治疗方法,希望疾病从此不再

复发。官禹告诉他:“前列腺疾病容易复发,不少患者常常谈‘腺’色变,其实只要有一个正确的认识,并且接受规范性、有针对性的治疗,绝大部分男科疾病是可以很快被治愈的。”在此,官禹建议患者,如果得了泌尿系统疾病,应及时到正规医院接受规范治疗。

腔内消融 轻松实现“三通”

针对刘先生的病情,官禹实行了可视腔内消融术。1个疗程后,刘先生尿频、尿急等症状消失;2个疗程后,尿等待、会阴肿胀、腰酸等症状消失;经过3个疗程的可视腔内消融术治疗,加上敏感药物静脉滴注,刘先生的前列腺炎症状基本上消失了。

官禹指出,可视腔内消融术可以突破前列腺疾病的治疗瓶颈,实现“三通”:一通脂质包膜,使药物直达腺体;二通腺管:在有炎症的情况下,腺管极易淤堵,炎症分泌物难以排出,只有腺管通畅,促进新陈代谢,才能尽快消除炎症并减少并发症的发生,杜绝复发;三通尿道:急慢性前列腺炎迁延不治,会导致前列腺炎症增生,阻塞尿路,引起排尿不畅,严重时压迫后尿道造成尿潴留甚至发展为尿毒症。

官禹特别提醒:长时间坐车、驾车出游、过度劳累、无节制饮酒,都极易引发前列腺炎,男性朋友在旅途中应适当起身活动一下,避免过度疲劳,还要养成定时排尿的好习惯,这样在一定程度上可以避免泌尿系统疾病的复发。

(刘凌)



洛阳生殖医学专科医院协办 咨询电话:63212222

别让“男题”阻断幸福

吉利区小张,今年26岁,兔年春节前和妻子步入婚姻殿堂。可还没过完蜜月,他的婚姻就面临了较大的挑战。本以为是新婚劳累和紧张导致夫妻生活不和谐,可是眼看3个月已经过去,自己还是未从力不从心的阴影中走出来,妻子又被查出患了宫颈糜烂。近日,面对妻子的体检报告,小张无言以对。

直到清明小长假,他才来到生殖医院,男科专家姚长乐主任亲自接诊。经过仔细检查,确诊小张是由于包皮过长引起早泄。姚长乐主任指出:包皮过长的男性,私处敏感神经密布,根本不能耐受任何刺激,夫妻生活时就会出现不和谐。

小张问道:自己的妻子怎么会患宫颈糜烂呢?姚长乐主任解释:包皮过长和包茎,虽然看似无关紧要的小问题,其实隐藏着许

多意想不到的危害。包皮过长、包茎的患者,长期受到尿液、包皮垢的慢性刺激,会使包皮龟头黏膜水肿、充血、糜烂、反复交叉感染,形成包皮龟头炎、包皮粘连、包皮结石,甚至发生包皮嵌顿,导致包皮龟头坏死等严重后果,同时还可能导致女方阴道炎、宫颈炎、宫颈糜烂、盆腔炎、宫颈癌等疾病的发生。

针对小张的情况,姚长乐主任亲自为小张实施了目前最为先进的韩式包皮环切术,它打破了传统单一疗法的诸多弊端,能够无痛苦、微创解决包皮过长、包茎问题,只需15分钟左右完成全程手术,手术效果好,可以从根本上解决问题,让患者重获幸福。经过专业规范的手术,小张的问题得以彻底解决,他再也不用担心因包皮过长引起夫妻交叉感染等问题了。

姚长乐主任提醒:包皮手术虽然较简单,但是件关系到幸福的大事,因此在选择医院时,一定要谨慎,千万不能贪图小便宜,一定要到正规、专业的医疗机构,选择经验丰富的专家。春季是各种泌尿疾病的高发季节,男性朋友除了注意私处的清洁卫生外,当存在包皮过长或者包茎的情况时,不要等到影响健康后才来就诊,应尽早到生殖医院进行韩式包皮环切手术,找回男人的幸福。

(李亮)

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

