

洛阳男性健康盛会即将启幕

中国男科临床前沿技术高峰论坛将于本周六召开

为规范男科疾病诊疗,全面提高男科医师临床水平,推动男科领域全面发展,本周六,由中国医师协会主办的“2011年中国男科临床前沿技术高峰论坛”将在洛阳隆重召开。

医学盛会盛况空前

此次高峰论坛由中国医师协会主办,洛阳市医学会、洛阳生殖医学专科医院协办。全国各地百余位男科、泌尿外科医师、名医、学者将齐聚洛阳,共同探讨男科前沿话题,中国医师协会会长殷大奎先生将亲临现场。

据洛阳市医学会副会长、洛阳生殖医院院长孙天平介绍,2011年中国男科临床前沿技术高峰论坛,是我国近年来在男科临床实用技术研讨方面规模最大的一次

学术会议,会上,各地名医学者将就男科临床技术的临床应用、最新成果、发展方向等方面进行深入探讨,对规范男科疾病诊疗,推动我国男科领域的全面发展,提升广大医师的临床实用技能,促进我国男科水平的全面提高将起到巨大的促进作用。

京豫名医共襄盛举

据悉,会议期间,国内泌尿外科顶级名医将齐聚洛阳。北京中日友好医院医学博士、中国中医药研究促进会中医生殖医学专业委员会常委、中国性学会性医学专业委员会委员刘保兴教授,北大医院男科中心医学博士、亚太性医学学会、中西医结合男科学会北京分会委员宋卫东教授,某著名医院医学博士、国际性医学协会会员、

亚太性医学协会会员、中国性学会第四届性医学专业委员会委员吴意光教授,我市知名泌尿外科学者、泌尿生殖整形学科带头人姚长乐教授等男科权威名医将齐聚洛阳,并将在会议期间在洛阳生殖医院会诊,为洛阳男性把脉健康。

前沿技术全面发布

孙天平介绍,随着国际男科学的不断发展,男科临床技术的发展也实现了革命性的跨越,与以往男科学术会议相比,此次高峰论坛将更注重将国际前沿医疗技术切实推广至临床应用当中,并建立起有效的交流互动信息平台,促进我国男科医师共同提高诊疗水平。

据悉,会议中将针对男性前列腺疾病、男性生理功能障碍、生

殖感染、生殖整形、男性不育等男科常见病、多发病,进行全方位的学术探讨和技术推广,在我市将指定生殖医院率先进行前沿技术的临床推广。据了解,为配合前沿诊疗技术的全面推行,促进洛阳男性健康,洛阳生殖医院将同步开展感恩惠民活动:男科前沿技术治疗费全部6折,广大市民可提前致电或登录洛阳生殖医院官方网站咨询、预约。(李国)

秋季前列腺养护法则

入秋后,天气转凉,交感神经兴奋性增强,使前列腺腺体收缩、腺管和血管扩张,导致尿道内压增加、前列腺液淤积严重,从而造成前列腺疾病频发。

洛阳生殖医院泌尿外科姚长乐教授指出,秋季要想保持前列腺健康,多喝水很重要。建议男性要养成适量喝水、规律排尿的好习惯,注意个人卫生,补充维生素,加强体育锻炼,增强免疫系统的功能。

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

此外,宜多吃具有清热生津、养阴润肺作用的食物,如泥鳅、百合、蜂蜜、牛奶等。尤其需要注意的是,如果发现自己有尿频、尿急、尿痛、排尿不畅等症状,应尽快就医,以免延误病情。

此外,前列腺疾病患者要想安然度秋,有必要学学以下日常自我保健法。

避免久坐

久坐会导致前列腺充血,发生急性尿潴留,加重痔疮,使会阴部充血而导致排尿困难。

局部保暖

做好前列腺保暖,可减少肌肉组织收缩,使前列腺充血、水肿症状得到缓解。

少吃辛辣

烟酒和辛辣食物对前列腺和尿道的刺激较大,会引起前列腺和膀胱颈充血、水肿、抵抗力降低。因此,少吃为佳。

按摩腹部

有利于膀胱功能恢复。
健康贴士:秋季气候适宜,伤口恢复快,正是进行前列腺增生等离子电切术等泌尿外科手术的黄金季节。中国医师协会白求恩公益办公室开展的“医保·新农合看病不花一分钱”活动正在洛阳生殖医院进行,前列腺增生等手术不需花费一分钱。(琳琳)

现代白领男性的生活轨迹,柔软的沙发、舒适的办公椅、汽车椅,已让男士们安逸得“有沙发就躺、有椅就坐”,纷纷沦为“沙发男”。早在《黄帝内经》中,就有“久坐伤肉”的经典论断——长时间坐,不活动,可导致周身气血运行缓慢,疾病产生。

久坐“男人病”可能坐出来

民间有句俗话说,“裁缝拿针线,累得血喷心”也是说,人长时间坐着不动,对肌肉和骨骼的发育十分不利,还容易影响内脏的功能,损害身体健康。现代医学证明,久坐使身体对心脏工作量的需求减少,导致心肌衰弱,心脏功能减退,血液循环减慢,从而发生高血压、冠状动脉栓塞等疾病。心血管病,也是引发男性功能障碍的导火索;久坐,也容易使静脉扩张,从而引发痔疮、肌肉僵硬、腰酸背疼。同时,久坐不运动也是中青年前列腺炎高发的重要原因。

久坐 损害男人能力

最近,日本科学家一项研究发现,从事脑力劳动久坐办公室而很少锻炼身体的人,更年期会提前来临。常赖在椅子上会导致反应迟钝、感觉灵敏度减退,由此产生生理功能障碍也就不足为怪了。名医指出,在工作的间隙,每隔1小时应休息5~10分钟;另外,坚持散步、慢跑、体操锻炼等。还有,男性功能障碍让男女双方幸福生活蒙上沉重的阴影,男性功能障碍也是血管瘤、动脉硬化、心肌梗死、糖尿病等恶性病变的早期表现。

久坐 让“前线”告急

名医指出,在职业司机等人群中,慢性前列腺炎发病率居高不下,甚至可以说已成为一种职业病。长期驾驶及久坐,而没有必要的休息锻炼,日积月累的疲劳工作,使中青年精力透支,抗病能力下降,容易出现不同程度的尿路感染,从而导致前列腺炎的发生。

而且,发生前列腺炎时,可出现前列腺液分泌功能的改变,从而影响精液的数量及其成分,干扰精子的生存和活动。对付久坐而产生的前列腺疾病,患者首先要讲卫生,男人也应坚持清洗会阴部;同时,戒烟、戒酒,忌食辛辣食物。(李林)

天气渐凉 男性别忘滋养肝肾

男性阳刚,女性阴柔,所以,一提到保健,人们十有八九想到的是男性应补肾壮阳、女性该滋阴养颜,这其实是个误区。人体健康讲究的是阴阳平衡,男性可别把滋阴不当回事。根据中医“阴阳消长”的原理,秋季男性保健要讲究滋补,而男性滋阴主要是健脾、补肝、养肾、清肺。

滋补应以食疗为主

中医讲究食疗,男性应该如何滋阴呢?

男性滋阴,一般建议以食疗为主。男性为生活奔波忙碌,容易出现皮肤干燥、口鼻咽干、干咳少痰、大便干结等症状。此时,应当食用一些性质甘平,具有滋阴润燥、养肺生津作用的食物,或配合中药做成药膳食用。适宜的食物有梨、荸荠、香蕉、枇杷、百合、蜂蜜、豆浆、杏仁、松子等。

另外,秋季在五行中属金,金气不足可导致肾水亏

虚,金气太过则容易克伐肝木。因此,养肾保肝也是秋季重要的食疗原则。特别是中年男人更要注意。

滋养肝肾的常见食物和中药有:核桃、黑芝麻、黑木耳、黑豆、枸杞子、何首乌、黄精、肉苁蓉等。

需要特别注意的是,秋季饮食进补大有讲究,多喝水、多吃粥是简便易行的秋季养生之道。除喝白开水外,还要多饮茶。亦可选择多种粥食进行调补,如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥、山芋粥、牛肉粥、乌鸡肉粥、木耳粥、胡桃粥、枸杞粥、胡萝卜粥、栗子粥、百合杏仁粥、红枣糯米粥等。这些粥都有很好的滋养作用,在干燥的秋季非常适合中年男性食用。

锻炼比进补更重要

秋高气爽、气温适宜,在

滋补的同时,男性更应该加强锻炼。锻炼能调心养肺,提高内脏器官的功能,还有利于增强各组织器官的免疫功能。因为秋季昼夜温差变化比较大,运动能给身体以良性的刺激,使人的体温调节机制不断处于紧张状态,有助于提高人对环境变化的适应能力和提高心血管系统的功能,从而更容易适应进入冬季后的气候变化。

在秋季最好选择爬山、慢跑、太极拳等强度不算太大的运动,比如爬山能使肺通气量和肺活量增加,血液循环增强,脑血流量增加。而慢跑能增强血液循环,改善心功能,改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应。秋天人体随自然变化处在收敛内养的状态,所以在运动养生方面也要顺应这一原则,不要做运动量太大的项目,慢跑、打太极都是不错的选择。(玲玲)

想要保住健康
拒绝成为「沙发男」



洛阳生殖医学专科医院协办 咨询电话:63212222