

端午“卫生节” 男性保健正当时

端午节之际,天气日渐炎热,细菌虫蝇滋生,在民间,五月端午有“卫生月”之称。到了端午节这一天更是达到了高潮,成为一个全民防疫祛病、避瘟驱毒、祈求健康长寿的大节日。

据媒体报道,随着端午节前气温逐渐走高,保健香囊的销售也开始升温。沪上各大药房大多在店堂内摆开花架,悬挂各式各样的香袋香囊,供消费者选购。香囊中的草药的挥发油带有奇异的香味,使虫蛇厌之,闻之远遁。这使得香囊不仅成为端午节的应景“小品”,更成为了人们用于保健辟邪、驱虫除秽的保健佳品。

为了安度暑日,民间在端午除了佩戴香囊,还会摆设,择食一些药用价值较高的食物,借以防病健身。比如家中摆设若干清新芳香的艾叶,能祛除霉气,除污浊,净化空气;包粽子

的苇叶及荷叶均是清热解暑的良药,就连糯米,在中医药理中也解释为具有益气生津、清热的药效。

而作为端午节的主要食物:粽子,在此“卫生节”来临之时,则不宜多吃。性学专家王哲才指出,男性疾病来势汹汹,近几年的发病率逐年攀升,而绝大多数男性勃起功能障碍患者都有着器质性原因的影响,而因血管性疾病所引起的勃起功能障碍更是占据了相当高的比例。南方人特别爱吃肉粽子、猪油粽子等,口味虽好,但所含脂肪多,属油腻食品。患有高血压、高血脂的男性朋友吃多了,会增加血液黏稠度,影响血液循环,这也就增加了罹患勃起功能障碍的风险。

另外,夏季是细菌、致病菌等有害物质繁

殖的“大好时期”,正因为此,夏季成了男科疾病泛滥的季节,不少男性都在此时不慎“中招”。特别是很多久坐于办公室工作的男性更是男“炎”疾病的高发人群。所谓“端午节,天气热;五毒醒,不安宁。”正是那些被病原微生物导致的生殖泌尿感染男性的生活状态的真实写照。

作为家中的顶梁柱,很多男性平日忙于工作与家庭而忽视了对疾病的治疗,默默忍受着被疾病侵扰得“不安宁”的生活,趁着端午节假期,男性朋友们不妨就着端午“卫生节”防疫祛病的保健卫生风潮,积极利用好时机去除那些令人不得安宁的疾病。需要提醒的是,在“防病祛邪”之时,不可迷信,要正确面对疾病,有病症应及时到正规医院就医。 晓舟

第50期

指导:上海市生殖健康产业协会
协办:上海诚凯男子性功能康复治疗中心
热线电话:021-62909595
官方网站:http://www.62909595.com

“性”福那点事

性商助益夫妻生活质量提升

性商,由智商、情商、财商衍生而来,一个用具体的量化指标来考量夫妻生活健康水平的全新视角。中国医学专家曾在男性生活质量全国调查的记者会上,首次提出“性商”概念。它不仅是医学层面上的,而应该是以生理为基础,包括心理、文化、社会环境等四个方面的综合判定指标。

“性商”不仅是纯生理指标,更重要的一个方面就是夫妻生活心理健康问题,如“夫妻生活渴望度”、“勃起功能”、“持久能力”、“夫妻生活频度”等自身能力,也包括帮助配偶达到愉悦的能力,在生活环境中遇到相关问题时,运用一定的手段,保持健康心态进行自我调整的能力。

不良的夫妻生活心理状态是夫妻生活不和谐的刽子手,可能会破坏夫妻双方的感情,使一方对夫妻生活抱有逃避、抵触心理,不再想去逐渐适应对方;也有可能女性一方产生性冷淡,男性一方表现为早泄、阳痿;更有可能使整体性格特征发生变化,产生变态心理,甚至产生更多方面更严重的后果。

亚洲性学联合会副主席刘达临教授曾对我国目前的夫妻生活满意度做过调查发现,只有1/3的受访者表示满足,1/3表示勉强满足,1/3表示不满足。所以,增强男性“性商”是有助夫妻生活和谐的关键。

其实,夫妻生活能否正常并没有一个统一的标准,如精神性、神经性、内分泌性、生理器动脉供血不足等等都是男性在夫妻生活时出现障碍的病因,而对夫妻生活质量而言,也并非是用“夫妻生活次数”“持续时间”等硬指标来评定,“改善自信”、“伴侣满意度”以及“勃起过程感觉自然”等都是人们最为关注的。因此,夫妻生活质量提高的新目标已从最初只关注勃起功能的恢复,进步为对夫妻双方从生理到心理的关注,达到家庭的幸福。

所以,平时要养成良好的生活习惯,早睡早起,多到户外去运动锻炼、戒烟限酒等对男性生殖健康都有很好的帮助,出现夫妻生活质量下降情况,不是什么丢人的事,只要正确面对,夫妻生活质量自然就会提高。

江远

活动

关爱男性健康 周六免费体验

性学专家王哲才、泌尿外科专家毛观养、朱国田等于6月8日(周六)上午,在上海市天山路18号为广大男性功能障碍患者亲诊解忧。6月8日当天限10位初诊预约患者免费体验86-10性功能康复治疗。86-10性功能康复仪为国家级发明奖项获奖设备,对阳痿、早泄、阴茎短小均有良好疗效。咨询电话:62909595。

门诊札记

为他解决多年的困惑

上海诚凯男子性功能康复治疗中心 朱国田

半个月前,一名40岁左右的患者愁眉苦脸地来到我诊室,对我说:“医生,我是不是年龄开始大了,近来感觉性欲下降,勃起功能也出现了问题,大多时候都不能和妻子完成房事……”

对于患者的这种疑问,很多读者朋友可能都会认为年龄所累,致使性能力下降是正常的生理反应。没错,一般夫妇在刚结婚那阵,夫妻生活浪漫而令人陶醉。可是,随着生活压力的加大,丈夫的工作压力也越来越大,夫妇间亲昵的次数越来越少,丈夫兴致也日益低落,甚至勃起时间、勃起硬度也会大不如前。这是绝大多数男人40岁以后都要经历的转变,这也标志着男性的健康开始在走下坡路了。

但是,在我仔细对这位患者询问病史后得知,他姓李,是一名公司经理,结婚已12年了。婚后夫妻生活一直也很和谐。但一年前和妻子共同外出旅游,在旅途住宿酒店时,这位李先生曾提出过性要求,但妻子以身体疲劳和酒店不净为由拒绝。其中有一天他喝了不少酒后,要与妻子性生活,结果在妻子长时间的推诿和争执过程中,他的勃起消失了。而当他们旅游回家后,在一次准备夫妻生活时又被突来的访客打断了。由于这两次



“不幸”的遭遇,这位李先生感到特别紧张,总害怕再次失败,勃起困难则逐渐加重,他总是在性生活时注视自己的反应程度。起初他也以为勃起问题是年龄的影响,但又不甘心,最后终于下决心来求治。

了解自己的病因,我为其做了NPT夜间勃起、皮层神经、盆底肌功能、海绵体反射等专业的性功能检测,检测结果为李先生的绝大部分数值基本属于正常范围,但盆底肌功能数值有异常,这对性能力会造成一定的影响。检测的结果证明了我对他病因的判定是基本正确的,从而最终确诊他为心因性为主,伴有盆底肌功能损伤的勃起障碍。经过我们为李先生安排的系统的心理以及物理治疗,他的病症逐渐康复。

通过这个案例,我想告诉广大男性朋友,夫妻生活中,要学会“爱”,这个“爱”字里包含着如何向妻子传导性信息,如何营造爱的氛围,如何调动妻子的性心情,如何完成性前戏,使夫妻生活水到渠成。把握了这几点,“性福”离你不远了。

幸福大家谈

谁制造了“婚姻疲惫”

自从生了儿子,我的生活重心一下子转移到儿子身上。每天接送儿子上学、陪他学钢琴、辅导他学习,我除了上班,其余时间排得满满当当,整个人快累瘫了。日复一日,年复一年,我感觉生活渐渐没了色彩、没了鲜花,只有平淡、烦躁和无聊。

其实,我和老公的感情基础是很不错的,我们是大学时认识恋爱的。因为在同一个城市,毕业后也顺利地步入了婚姻的殿堂,羡慕了一群人。虽然我的心中一直期待永恒的浪漫爱情,但随着时间推移不得不面对现实中的琐碎,比如孩子、家务、理财等问题,理想的浪漫在现实面前过于脆弱。

婚姻生活让我越来越疲惫,我也说不上到底是因为什么原因。老公只顾忙自己的事业,而我在照顾孩子的同时,还要努力适应繁重的工作,一直是疲惫不堪。最近,我意识到我们忽略了彼此在感情上的需要,也想努力制造惊喜。上个月,我特意花600元烫了一个韩式卷发,试图引起老公的注意,可他却对我视而不见。我撒娇让他给点意见,他

竟然批评我花冤枉钱,说没必要去做这么贵的头发。有时候,我很羡慕身边那些未婚的年轻同事,一人吃饱全家不饿,不用为柴米油盐发愁。难道婚姻就真像是书中说的那样,把两个相爱的人,捆在一起,彼此磨合,最后爱情磨灭了,一切变得平淡无味,最终走入坟墓? 慕雪

专家点评

生活中琐碎烦心的小事都会是婚姻疲惫的催化剂。幸福的婚姻都是一样的,不幸的婚姻各有各的不幸。丈夫在外打拼,一身疲惫回到家,希望得到妻子的安慰和温情,而不是喋喋不休的埋怨;同样,在家忙碌的妻子,渴望得到丈夫温柔的赞赏,而不是冷眼相对。婚姻是要靠保养的,如果累了不妨歇歇再上路,学会调适彼此的心情,夫妻感情才能历久弥新。

(本栏目欢迎来稿,或谈个人经历,或诉生活感悟。一经录用,即致稿费。来稿请寄天山路18号《幸福之门》编委会收,邮编200336, E-mail:xf62909595@163.com)

有问必答

读者吕先生:你好,我在国企工作,今年37岁。凭借着自己的不懈努力,从曾经的小职员一直升到今天的部门主任。自从当上主管后,为了工作需要,应酬在所难免。感觉身体是大不如从前了。慢慢出现了尿不尽、尿痛的情况,上厕所的次数也不断增多。加上前一段时间的忙碌,经常加班至深夜,最近常常感到精神乏力、性欲降低。一次偶然,我发现自己的小便中带有白色的液体溢出,我从来没有见过这种症状,这让我很害怕,但我不太好意思直接去医院。

答:您好,您的这种情况可能是前列腺疾病在“作祟”。性事过度,经常性地食用辛辣食物和饮烈酒等,可引起血管扩张,促使前列腺充血,使前列腺长期处于充血扩张状态,导致前列腺的负担过重。随着气温升高,细菌容易滋生,前列腺疾病也进入高发季节。像您这类的应酬族男士经常饮酒,生活作息不规律等,是导致前列腺疾病的重要原因。

前列腺疾病久治不愈还可能引发男性功能障碍,它不但关乎男性健康,也关系到夫妻间的幸福。因此,保护好前列腺便成为男人义不容辞的责任,在前列腺疾病出现“作祟”现象时,应及时到正规医院就医。

目前虽然是前列腺疾病高发季,却也是前列腺疾病治愈的好时机,因为随着气温越来越高,血液循环和括约肌收缩都比较好,利于前列腺炎的恢复。治疗的关键在于对应不同类型的病因病理,有针对性地施以个性化治疗。由于前列腺结构复杂,有三层脂质包膜屏蔽,单纯的口服药及输液的有效成分很难进入病灶,且小腺管内的有害病菌即使杀死也不易排出体外。因此,结合专业检测仪器,在精确分类分型的基础上,对各类前列腺疾病进行分型针对性治疗才是目前最正确有效的治疗手段。

——李水江

环球性闻

泰国有家“安全套”餐厅

在泰国曼谷市中心有一家以安全套为主题的餐厅。走进这家“安全套”餐厅,迎面而来的是身穿安全套衣服的圣诞老人、白雪公主、蜘蛛侠等经典形象。餐厅的长廊两侧挂满来自各国的安全套样品和相关的卡通宣传画,连花园里巨大的圣诞树上挂的小礼物也都是各种安全套做成的。

餐厅内的台灯、吊灯以及墙上的装饰品无一不是用安全套制成。此外,菜单和菜名的设计也都与安全套这一主题相关。而在客人结账后,餐厅还会把免费安全套发给每位客人。

餐厅老板说,“这是个餐厅,我们利用这个餐厅来提醒人们安全套是一个生命救助者。安全套帮助和挽救人们生命。当今世界,因为感染艾滋而死去的人数与二战期间死去的士兵人数相当,因此你怎么能够因为安全套而感到尴尬呢,我们的餐厅就是想向人们展示这是一个多么严肃的话题。” 筱菲