

解开老爷叔们心头难言之惑

新民健康大讲堂给社区居民送上特殊的“父亲节”礼物

不仅活得长
还要活得好

6月16日是父亲节,市卫生计生委主任徐建光向在场的爷叔们提前送出了节日祝福,“以前我们传播健康知识时,关怀女性健康谈得多,今天换了主题,讲关爱男性健康,同样很重要、很有意义。”

目前上海男性的平均期望寿命80.23岁,但是也有人表示,虽然活到了七八十岁,寿命是长了,但感觉生活质量不高。徐建光主任举了个例子说:“我的美国导师现在83岁,一年中有三四个月周游各地。他们就告诉我,自己非常注重健康寿命。要活就要活得精彩、活得健康。”

然而,要想提高老年男性的生活质量,就无法回避前列腺疾病这一大顽疾。现场嘉宾的演讲引发了老爷叔们的共鸣,“是啊,吃了药没用啊,怎么办呢?”

肥大难避免
开刀由自己

“人老了以后,皮肤萎缩、肌肉萎缩、大脑萎缩,鼻子和耳朵却会随着衰老而变大。”俗话说鼻子大、耳朵大,这人好福气,然而,“大”并不一定是福气,在看不见的地方,前列腺也会随着年纪增大而变大。

前列腺到底在什么地方?其实,它看不见摸不着,很难说清楚特定位置。正常的前列腺像板栗大小,重约20克。有的人超过一点,觉得自



昨天下午的杨浦区殷行社区文化中心会场有些特别,以往场下观众都是大妈、阿姨“唱主角”,这次满眼都是爷叔,主讲嘉宾孙颖浩教授风趣地说,来听讲座的不光是男同胞,还是真心关爱男同胞健康的女同胞,一样都是关心自己的幸福。

己就是“前列腺肥大”。孙颖浩教授表示,只要没有症状,就不是毛病。那什么是毛病?简单来说,就是感觉小便不再那么“痛快”了。

一些爷叔讲,自己吃了药,感觉不管用,能不能开刀?孙颖浩教授指出:“只有10%的患者需要由医生决定是否开刀,其他都是由自己决定。”他解释说,当良性前列腺肥大压迫尿道,小便不舒服到无法忍受的程度,并且影响生活时,可以因人而异寻求手术途径,而大部分情况可通过吃药改善症状。

现场观众都想知道,自己是不是患有良性前列腺增生?瑞金医院泌尿外科主任沈周俊教授告诉大家一个小方法,“如果一个晚上小便超过两



孙颖浩教授在演讲

本报记者 孙中钦 摄

次,尿流细弱,尿湿内裤,男同胞们就要想到,是不是有前列腺增生了。”

忽视小毛病
酿成大麻烦

由于对难言之隐认识不足,许多人存在误区:很多中老年人到了病重才来看病;有的吃了两星期药,感觉好了,就不吃药了;还有的怕尿急,就减少喝水、减少饮食,大大降低了生活质量。

如果说良性前列腺增生是泌尿外科最常见疾病之一,而前列腺癌却与之有着本质区别。据统计,最近30年上海地区前列腺癌发病率增加了5倍,预计到2020年,男性群体中前列腺癌将超过肝癌。

长海医院泌尿外科主治医师高旭博士说:“如果把前列腺比喻为一个橘子,那前列腺癌最容易发生在橘子皮上,前列腺增生手术只是抠除了果肉,皮还在,因此无法降低患癌风险。”

因此,关爱男性的前列腺健康刻不容缓,前列腺癌早诊断早治疗,效果非常理想,为了普及相关知识,孙颖浩教授向现场每位观众赠送了一本《前列腺疾病100问》,爷叔们人手一本,马上就翻阅了起来。

一位来自殷行街道的阿伯很有感触地说:“以前总以为尿频尿急是‘老年病’,不太重视,现在听下来,还是要好好治疗,提高生活质量。”

本报记者 金恒 施捷

关爱男性健康
我们
一起行动

本报讯(记者 钟喆)昨天下午,新民健康大讲堂走进杨浦区殷行街道,以“关爱男性健康”为题,为社区居民送上“父亲节”的礼物。

殷行街道是上海面积最大、人口最多的社区,有20余万人口。昨天,200多位居民代表齐聚殷行社区文化中心。殷行社区(街道)党工委书记钱樑致辞。他介绍,殷行街道致力于健康社区建设,推进社区“体育生活化”。

中华医学会泌尿外科分会候任主任委员、长海医院泌尿外科主任、国家973计划首席科学家孙颖浩教授,上海交通大学附属瑞金医院泌尿外科主任沈周俊教授,上海市全民健身热线首席专家、上海体育学院运动医学教授陆大江分别展开演讲。市卫生与计划生育委员会主任徐建光、市卫生与计划生育委员会巡视员李忠阳、杨浦区副区长吴乾渝、默沙东中国区总裁潘斌和新民晚报领导等出席活动。

本期新民健康大讲堂由市卫生与计划生育委员会、市体育局、新民晚报社主办,殷行社区(街道)党工委、办事处,杨浦区卫生局,市健康教育所,上海东方宣教中心承办;默沙东中国特别支持;浦发银行、上海医药卫生行风建设促进会、尚体运动健康商城协办。

1999元!

透气·吸汗·散热·防潮·清凉·舒爽

头层水牛皮席钜惠全国

夏天睡觉有“三怕”

一怕温度太高,热得睡不着
夏天天热真难熬!气候炎热,“心火旺”,躺在床上,翻来覆去,只觉的热得不行,烦得不行,整晚整晚睡不着、睡不好、睡不踏实。
二怕空调风扇一整晚,费电不健康
“空调腿”、“空调病”都是空调惹的祸。虽然凉快了,但时间长了,胸口气闷,关节疼痛,不利于身体健康,整晚吹空调“要不得”!
三怕一觉醒来太粘湿,浑身不自在
夏天,尤其是三伏天、桑拿天,夜里常被热醒,醒来浑身湿又粘,实在难受。夏天,到底怎样才能安睡呢?

水牛皮软席温凉、透气、防潮,素有“床上天然空调”之称,特有的温度微调节功能,无论室温或高或低,均凉爽舒适,并有利于睡眠质量,特别适合怕热、年老体弱等中老年人使用。

以往水牛皮为何天价?
如今厂家直销价格令人震惊!

众所周知,正宗的三峡水牛皮软席源自三峡水牛,但是很多人不知道的是,一张水牛皮软席的诞生需严选生长期为8年以上,体重达到600-800公斤的大水牛,牛皮要求厚薄均匀,无明显缺陷,在这样严格的标准下,能符合要求的水牛每年仅有数万头,而在数万头老水牛里,能被制作成软席的淘汰率高达80%,即100张水牛皮中只能挑出20张左右进行加工生产。再历经83道工序流

程,历时40天精制而成。可说是耗时耗力的庞大工程。这样一张天然头层水牛皮软席的市场价经过层层转销,卖到消费者手里一般都在万元以上。众多消费者虽然心仪水牛皮软席,但不得不止步于高价。

主产区批量收购
价格低到难以置信

“渝之牛头层水牛皮软席”精选重庆三峡库区水牛,从原皮开始着手,成本价低到难以想象,加上严格的现代化的制作体系,科学分工,绝不浪费一分生产力,大大降低了生产的成本,切切实实地惠及了消费者。从厂家直销,无批发零售差价,无商场销售扣点,无高额的店面租金,挤干价格水分,砍

去中间所有环节,以超实惠的出厂价让利给消费者。

企业的社会责任心和爱心

让每一个消费者切实感受头层水牛皮席,人人都能享受到正宗的三峡水牛皮软席,这样的低价一出,懂行的人立刻能瞧出厂家的利润空间已经降到最低,众多商家连呼“不可能出现如此低价!”难怪“渝之牛头层水牛皮软席”刚一上市,立刻遭遇了热捧!“渝之牛头层水牛皮软席”可以自豪地宣布:赚的是人气,有了人气,利润再低都赚钱!

渝之牛头层水牛皮席
送礼送到心坎里

■送父母:父母操劳了一辈子,该是舒舒服服享受晚年的时候!渝之牛头层水牛皮席,柔软、凉爽、贴合、透气、吸汗、散热,助健康,还有利于提高睡眠质量,非常适合老人夏天使用。

■送长辈:送礼还是“渝之牛头层水牛皮席”,即实用又大气,长辈喜欢,健康面子都给到!

■送客户:送客户“渝之牛头层水牛皮席”,华贵自然、美观庄重,有档次,客户有面子,当然想着你!

■送朋友:“渝之牛头层水牛皮席”正常情况下,可使用50年以上,而且越用越柔软,愈加柔软光亮,送朋友“渝之牛天然头层水牛皮席”,让友谊天长地久!

真皮
水牛皮
头层皮
来自川渝地区
优质、天然、舒适

100%
假一罚十万

规格	常规价	直销价
15×195m	6598元	1999元
18×20m	7598元	2399元
枕席40×60cm	598元/张	299元/张

抢购热线:400-710-3891
☑电话订购☑送货上门☑货到付款☑免运费

花“凉鞋”价睡“贵族”席

值!

直击北京:
生活在皇城根下的北京人这回切实体验了一次古时宫廷尊贵享受。很多朋友感叹:天然头层水牛皮凉席柔软舒适,睡得踏实!睡了还想睡,睡上不想起。

直击上海:
随着气温节节攀升,要求订购渝之牛头层牛皮席的人逐日增加,工作人员介绍:都知道头层水牛皮席是好东西,过去苦于价格太贵,这次趁活动自己父母各买一套,还有很多人一下买几套,送礼大方又实用。

直击江苏:
不少商场一床这样的牛皮席少则大几千,高的上万元,知道是好东西可老百姓消费不起,现在赶上厂家直供的工厂价,一次多买几床,赶上端午节送个有新意的礼多实惠!