

## “大小”与性生活的关系



张晨  
调频 101.1  
兆赫 江苏  
交通广播网  
《男女夜话》主持人  
时间:每天 0:00~1:30

谈性正浓

前不久,有读者问:“我总感觉丈夫的阴茎太小,在勃起状态下才10厘米左右,请问如何弥补这一缺陷?”这样的问题碰到很多次,我想有必要说说阴茎大小与性生活的关系。

首先可以肯定的是,阴茎大小和性生活的满意度没有直接和必然的关系,只要在正常范围之内,大一点小一点都没有太大的差别。那么,阴茎多大才算正常呢?阴茎尺寸大小是在阴茎勃起状态下进行测量的,一般来说不低于5.5厘米就为正常。

尺寸比较大的阴茎只会在视觉方面给女性更多的冲击和性刺激,而对于性快感本身来说并无太大价值,有时因为过大反而会引起对方的恐惧造成心理障碍。

如果你也有性困惑,性苦恼,别错过“www.生活南京.com”周日(13日)晚8:00~9:00的张晨谈性视频。

起状况来“调整”和“伸缩”,所以完全不必为阴茎的大小而烦恼,10厘米也足够了。

其实,阴茎的勃起率、硬度和勃起时间相对于尺寸大小而言更为重要,如果能通过爱抚和交流加强性刺激的强度,获得更好的阴茎勃起状态,这将会给性生活带来更多的和谐、愉悦,远比单纯强调阴茎尺寸大小有意义得多。

如果阴茎比较小,性交时容易滑出来,可以选择插入较深垂直的姿势,这样能获得比较满意的效果。如果阴茎尺寸过大反倒有些令人担心,除了会让对方紧张引起性交困难之外,在极少数情况下,它甚至是性早熟的一个征兆,而青春期阴茎增长过快可能与大脑受伤、脑炎后遗症有关。

最后需要提醒的是,爱心永远比阴茎大小更重要,关怀自己的爱人、关注对方的感受,将会带来良好的夫妻关系和深厚的感情基础,有了这个前提,性和谐就是水到渠成的事了。

如果你也有性困惑,性苦恼,别错过“www.生活南京.com”周日(13日)晚8:00~9:00的张晨谈性视频。

【视频回放】

## 减肥,一月最多减三斤



袁锦虹在线点评减肥偏方 快报记者 路军 摄

前天晚上,南京市中医院针灸科的袁锦虹博士走进快报视频。对10大减肥偏方进行逐一点评后,提醒大家,在减肥过程中,一月最多减三斤,减肥速度太快,反而会伤害身体。

**周减5公斤鸡蛋法:**以鸡蛋为主,配以青菜及水果,少量烤面包及咖啡饮料。

【点评】我们不建议这样做,作为专业治疗肥胖的医生,我们建议减肥一月最多减3斤。鸡蛋的蛋白质含量很高,蛋黄里面还有相对的胆固醇,对减肥者来说,还需要控制摄入量。

**1月18斤肉食减肥法:**从食物中能摄取大量的蛋白质,加速身体燃烧更多的脂肪。

【点评】使用这种方法短期有一定的效果,在初期可能使体重有明显的下降。如果吃很多肉,容易引起动脉硬化。

**喝醋排毒瘦身法:**陈醋可以促进肠道蠕动、中和某些毒素。

【点评】醋所含的热量不是很高,蛋白质和脂肪的含量也很低,醋还可以使糖类和蛋白质的代谢迅速进行,我们建议口服醋。但胃酸过多的人和胃溃疡患者,最好别用此法减肥。

**生吃苦瓜减肥法:**苦瓜中的清脂素能阻止脂肪吸收。

【点评】苦瓜也是比较好的减肥食品,但苦瓜偏寒,体虚的肥胖者,吃苦瓜容易导致轻度的腹泻。

**7日瘦身汤7天瘦了7公斤:**用几种特定蔬菜熬成一锅汤,7天内以此汤为生。

【点评】这也许有效果,但不赞成,因为7天减7公斤,对身体有损害。

**14日鬼芋减肥法:**鬼芋又叫魔芋,热量低。

【点评】这个说法曾经很风靡,吃过魔芋后,会感觉很胀,可以减肥,但长期下来也致其他营养不均衡。

**3天7斤蜂蜜减肥法:**三天只喝蜂蜜水。

【点评】我并不认为完全吃蜂蜜可以起到减肥的效果,蜂蜜吃入过多,也会导致肥胖。

**健康豆浆慢瘦法:**豆浆属高纤维食物,排毒清肠。

【点评】豆浆对减肥确实

很好,但减肥还是要合理的饮食方案,不能单纯吃豆浆。

**优酪乳月瘦10斤:**每天清晨起床后,空腹吃优酪乳+绿茶粉。

【点评】这也有一定的道理,但不提倡,因为这样营养会失衡。

**DIY中药瘦身饮1月瘦12斤:**运用荷叶、山楂等药材DIY减肥茶。

【点评】有相当一部分的中药可以起到减肥的效果。像荷叶就是很好的减肥品。当然,中药减肥也是需要根据病人个体的状况来进行。

实习生 蒋振凤 快报记者 张星

### 江苏交通医院

非营利性平价医院(医保定点)

## 腋臭 全新疗法 包皮 整形 痔疮

首家公立医院,设立特色专科,对省内交通部门职工、驾驶员朋友、特困家庭、外来务工人员、学生一律平价限价服务。

1.腋臭:运用KODO基因技术,治疗腋臭。因为腋臭是典型的基因缺陷,此项技术有效改善异常大汗腺分泌,重组汗腺基因,阻断汗腺基因变异和遗传再加微创局部治疗可达到理想效果,目前是科学的新疗法,莫失良机。2.声明:确保疗效我院无分诊部和合作单位。3.电脑测控分子光设备治疗包皮、包皮、阴茎短小。精细无痕,延长到满意的效果。缓解阳痿、早泄、增强性功能。4.痔疮:运用数字电脑监控分析设备微创轻松摘除痔核。该系统具有治疗和诊断的双重功效。随治随走,正常洗浴(治疗费200-400元),近期免费检测直疝、肛门疾病,现场赠送电脑分析报告由著名中华医学会肛肠病专家指导保养和治疗。5.外科、泌尿、前列腺、肝胆、肾、囊肿、子宫肌瘤等手术实行限价。

24小时咨询电话:025-86657978  
地址:南京市汉中门长途汽车站旁

### 美国 GDZ 等离子——安全、微创、无痛一次性完成

# 包皮包茎 手术费全免

应广大患者强烈要求,免费  
活动时间延长至8月31日

男子到了青春期,包皮仍然把龟头全部包住,根本无法上翻,称为“包茎”;如果能够向上翻起,但在阴茎勃起时,仍不能完全暴露龟头,便称为“包皮过长”。

**专家提醒:**有包皮过长或包茎者应尽早手术,否则会男性生殖健康带来危害,导致阴茎发育不良、阴茎短小及性功能低下或阳痿、早泄;如有性伴情况,由于包皮垢的病菌感染会累及女性引起阴道炎、宫颈炎、宫颈糜烂等严重的妇科疾病。

南京京华医院(四楼)包皮包茎整形诊疗中心,最新引进美国GDZ等离子刀融合韩式整形技术,并由专家亲诊,治疗包皮过长、包茎,手术只需15分钟,无痛、出血少,随治随走,无需住院,不影响工作和学习。(早8点至晚8点,全部由专家亲诊)

地址:南京市新街口淮海路146号(国美电器向东200米)乘1路、游2、31、80路车杨公井站下

### 南京京华医院

(四楼)包皮包茎整形科

**专家忠告:**有包皮过长或包茎者应尽早手术,包皮手术虽小,但手术的成败会影响患者终身“性”福。请患者慎重考虑,应选择正规医院并且要看手术室是否无菌操作,确保整个手术过程质量,真正做到安全、可靠、快捷。

预约热线:025-84509677  
(节假日不休)

### Aoxin 上海澳信医院投资管理公司

# 聘 医护 人员

- 外科、泌尿外科医师 10-20人  
大学以上学历,特殊人才条件可放宽。
- 心理医生 5-10人  
心理学专业或相关专业(医学、教育学、社会学),从事心理学教学、研究或咨询工作经验三年以上,取得心理咨询师、心理保健师、医师执业证书等相关职业证书。
- 护士(师)、住院部护士(师) 5-10人  
中专以上学历,有相关证书,正规医院一年以上护理工作经历(住院部护士要求正规医院两年以上住院部护理工作经历)。形象好,气质佳,业务能力强,有较强的服务意识,特殊人才条件可放宽。
- 导医 10-20人  
形象气质佳,热情、充满爱心,普通话标准,有大型企业、星级宾馆、餐饮、医疗等行业客服经验者优先。
- 财务主管 1人  
会计学或相关专业大专以上学历,3年以上会计核算及财务管理工作经验,能够独立承担建账、核算、纳税申报等项业务,具有较强的工作协调能力,特殊人才条件可放宽。

以上职位待遇面议,一经聘用,即签订长期聘用合同并办理相关保险。

现场招聘时间:8月13日(周日)9:00-17:00  
有意者请携带个人简历和相关证书原件至南京建国男科医院人事部现场应聘  
地址:南京市市长乐路238号 邮编:210001  
咨询电话:025-52235923 医院总机:025-52238888 http://www.njgk.com

## 一次性治疗下肢静脉曲张

张先生向笔者反映,由于常年站立工作,不知不觉的患上了静脉曲张,近十年来,小腿经常胀痛、抽筋、瘙痒,皮肤表面呈蚯蚓状,凹凸不平,近4年来小腿皮肤逐渐发黑,形成溃烂,创口面积逐渐扩大,流脓,曾到多家医院治疗,但疗效一直都不理想,他感到十分痛苦,甚至对治疗失去信心。

去年一次偶然的机会,在媒体上看到南京京华医院静脉曲张诊疗中心王主任等专家治疗了不少静脉曲张、静脉炎、老烂腿、脉管炎的病人,于是,我拨通了该院

025-84548673的咨询电话,抱着试试看的心态,找到了位于南京市新街口淮海路146号的京华医院静脉曲张科,王主任为他认真的检查和细心地诊断后,采用中成药结合外用药物进行一个疗程治疗后,小腿肿痛明显减轻到消失,溃疡伤口奇迹般痊愈,使我又激动又高兴。一个月后,我又来到京华医院复诊,王主任运用静脉介入疗法不开刀快速除去了我下肢静脉曲张溃烂的根源,患肢越来越有力了,无复发无反弹。故借贵报一角,感谢南京京华医院静脉



曲张科的专家们治好了我多年的静脉曲张起的老烂腿,如有患同样疾病的朋友,应尽快到南京京华医院治疗,可一次性治疗静脉曲张、老烂腿等下肢顽疾。

南京京华医院 静脉曲张科  
24小时  
咨询:025-84548673

## 失眠抑郁、头晕头痛、羊角风

南京京华医院失眠抑郁、羊角风诊疗中心 特邀著名神经内科王主任来院亲诊,该院拥有经验丰富的专家队伍,针对目前众多患者无法摆脱失眠痛苦及安定困扰,对国内外所有有关治疗失眠症、抑郁症的验方进行全面的分析和

地址:南京市新街口淮海路146号(国美电器向东200米)乘1路、游2、31、80路杨公井站下

### 南京京华医院 | 腋臭诊疗中心

# 告别腋臭 一身轻松

腋臭,难闻的异味让人避而远之,在生活、工作和学习方面带来许多尴尬和精神压力。使患者的自尊心受到严重的伤害,在恋爱婚姻中产生一定的困难,有的甚至影响到一辈子的幸福。

南京京华医院在省内率先引进目前世界尖端“ZS微创腋臭清除术:该技术只需一次性在腋下切入麦粒大小口(约0.5cm左右)结合精确定位系统,该系统可在准确无误下彻底清除大汗腺根源,无疤痕、无痛苦、恢复快,不影响学习和工作。曾经药物注射、激光、开刀、局部擦药等治疗无效者,一次治疗,终身受益。

**专家忠告:**目前正是治疗腋臭最佳季节。选择专业医院,才能去除烦恼。“相信科学,让你的生活更自信!”(专家亲自操作治疗)

健康热线 025-86641220  
(节假日不休)

地址:南京市新街口淮海路146号(国美电器向东200米)乘1路、游2、31、80路杨公井站下