



第七个男性健康日——

男人,挺住意味着一切

■本期特邀专家:曾庆琪 中华中医药学会男科分会副主任委员,江苏省中医院男科博士后

今天是我国第7个男性健康日。在中国,有10%—20%的男子患有不同程度的性机能疾病。那么,男性在日常生活中如何维护自己的健康?如何远离男性疾病?其实,只要我们在日常生活中的衣食住行的细节中多注意一点,男人就一定能够拥有一个健康的体魄!

衣 男人不要穿紧身衣裤

曾庆琪说,男性不要穿紧身的牛仔裤,紧身的衣裤会增加睾丸部位的温度,影响精子的质量。从生理结构上而言,由于男性的睾丸在体外,包裹着睾丸的阴囊将不断调节温度,使精子产生和存贮于比体内低1℃左右的条件下。而一般睾丸的温度只有保持在35℃的情况下才能正常产生精子,温度过高或过低都会影响睾丸的功能。如果男性身穿紧身

三角裤,就会使阴囊固定紧靠腹腔,因而阴囊调节温度的功能会受到限制;同时,如果睾丸一直靠近温暖的腹腔,腹腔温度高于睾丸功能正常发挥所需的温度,将造成生精功能障碍,导致不育。男性最好穿棉的内衣裤,如果内衣裤布料透气性差,散热不好,也会使阴囊处于密闭状态,空气不流通,细菌容易繁殖,引起尿道炎。长此以往,将造成精子质量差,活动度低。

食 尽量远离“不宜”品种

在食品上,作为男人应该尽量远离“不宜”品种,有不良习惯者应戒除,如酒可影响性功能已成为医学界所公认,酒精容易引起性腺中毒,损害生精细胞,抑制男性性激素的合成,使雄性激素减少,导致性功能下降甚至阳痿。浓茶容易使前列腺兴奋,促使前列腺血管敏感活跃,从而容易引发前列腺发炎或复发。咖啡中也含有容

易使前列腺兴奋的成分,容易造成前列腺肿大,喝多了咖啡的男性通常会有排尿不顺畅的感觉。饮食辅助治疗,亦不容忽视,阳痿、早泄、性欲减退的患者应多食能助之物,如黄鳝、泥鳅、鱼虾、狗肉、龟鳖、乳类、蛋类等。远离疾病,男人要养成良好的饮食习惯,多吃低盐、低糖、低脂肪食物,多吃新鲜蔬菜和水果。

住 起居因素影响性能力

曾庆琪介绍,起居因素也是影响男子性健康的重要因素之一。他在男科门诊中发现,出现阳痿、早泄、性欲减退而前来就诊者中,很多是经常“开夜车”、“睡懒觉”、“网迷”的男子。这是因为人体的生物节律是随着太阳和月亮的周期性变化而变化的,夜间人体内分泌激素相应较低,如果大

脑持续于夜间工作,则会刺激大脑皮层兴奋,强制其继续分泌过多的激素,当人体需要恢复正常的作息习惯时,被打乱的人体生物钟很难调整过来,失眠在所难免,长期如此便会产生恶性循环,出现失眠健忘、疲劳乏力、情绪异常、胃肠功能紊乱等,而性能力受损随之而至。曾庆琪提醒,高质量

的睡眠对男性的性能力有重要意义,当男性出现阳痿、早泄、性欲减退之时,首先应考虑其睡眠是否充足,生活、工作是否规律有序,要养成按时入睡和按时起床的好习惯;睡前不要看场面激烈的影视剧和球赛,或谈怀旧伤感及令人恐惧的事情。

行 常开车影响精子质量

据介绍,对于男性驾车族来说,尤其要注意保护身体,越来越多的证据表明,长时间开车有损精子质量。久坐车里,缺乏经常性的体育运动,造成男性阴部充血,引发前列腺发炎。特别是坐在汽车的软椅上,臀部深陷其中,阴囊受挤压,使静脉回流不畅,阴部血液的微循环受阻,严重时可能导致精索静脉曲张,睾丸下坠、下腹部钝痛。而且久坐让睾丸部位的温度上升,影响到精子质量。

是每隔1小时休息5—10分钟,做一些相关的运动,通过对腹部、会阴区和臀部肌肉的运动,促进前列腺局部的血液循环。

另外,男性在生活中尤其要注意远离电磁辐射源,长期受到电磁辐射,会引起男性的生殖细胞和精子活动能力降低及数量减少。

实习生 蒋振凤 快报记者 张星



有此一说

常常赖床也会致病

随着秋日天气变凉,不少人早晨赖在床上不起,但是日本科学家的研究表明:睡懒觉会打乱人的生物钟节律。如果平时生活较规律而到假期睡懒觉,会扰乱体内生物钟的节律,使内分泌激素出现异常。长时间如此,则会精神不振,情绪低落。

此外,睡懒觉还会影响胃肠道功能。一般早饭在7点钟左右,此时晚饭的食物已基本消化完,胃肠会因饥饿而引起收缩。时间长了,易发生慢性胃炎、胃溃疡等疾病。 新华

喝黄瓜汁可防脱发

据《洛杉矶时报》报道,美国营养专家发现,长期饮用黄瓜汁可以帮助人有效防止脱发、指甲劈裂、记忆力减退等。

众所周知,黄瓜具有利尿、强健心脏和血管、调节血压、预防心肌过度紧张和动脉粥样硬化的功效。美国营养专家通过对研究证实,每天饮用一杯黄瓜汁能够起到防止头发脱落和指甲劈裂,甚至于还可以增强人的记忆力。

“黄瓜汁所含的许多元素都是头发和指甲所需要的,且它含有很少量的脂肪和糖,因此是理想的饮料。”营养专家表示。 新华

南京.COM 分类频道 登录www.lifenanjing.com.cn, 点击“分类”, 即可查询近三天刊登的分类广告 www.生活南京.com www.lifenanjing.com.cn

汽车广场

友情提醒: 本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥, 所有信息均为所刊登者自行提供, 客户交易前请查验相关证明文件和手续, 本广告不作为承担法律责任的依据。

车辆信息
顺驰 陪驾。13515100331

车辆租赁
名屋 面包车、轿车。83231729
万事达 面包、商务、轿车。84402200
红龙租赁 84526833, 84403760
状元 租赁, 款多价优, 送车上门。52211379
迅天 商务陆尊, 奥迪A6L、广本、君威多款轿车(夫子庙)。52318585
英杰 酷派。84818296
顺浩 全新多款, 价优。52268203
宾驰 普桑130、赛欧、海马、轿子、蒙迪欧、陆尊商务、别克商务。83375699(鸡鸣寺), 84488928(御道街)
啸天 款多, 价优。83737439(广州路), 86611851(水西门)
鼓楼 多款包优。83211618
租赁 普桑130, 捷达150。84521222
茶南 轿车、商务、面包。86654459
友好 轿车、商务车。84611198
阳光 轿车、商务。58828076

新大都 轿车租赁。86533222
凌昊 蓝鸟、时超、尹兰特。52635159
运太 桑、佳美, 包优。66852898
租赁 普桑。84270200
租赁 索纳塔, 长包价优。13701451567
长租 普桑 70—80/天。85600736
锦之辰 车新, 价优。85363030
航锐 普桑。52230626

求购汽车
现金诚购 轿车、面包车。86286897
公司急购 轿车、面包车。84613508
求购 轿车或微面。13245298200
急购 4—6米柴货。13245800507
急购 面包车(开店)。84618746
急购 五菱之光或长安之星(免中介)。84595169
可可 高价购 轿车、货车、面包车。13770655000
急购 中高档轿车。86636157(自用)
求购 面包车。13770759465
求购 欠证、欠费、报废车。13611508692

求购工程机械
求购 3吨叉车, 能侧移升高4米。13914728365 金

求购摩托车
高购 宁牌轻摩。13182990609
求购 宁、外摩(自用)。86682137
求购 助力、摩托。15950583344

转让汽车
转让 98 宝马 730, 33.8 万。15951877777 唐队长
急转 丰田、本田, 2 万。13245258866
转让 17、24 依维柯、金龙、牡丹。85193179
转让 旅游车, 证照全。13951937009

转让 老户个体出租车。85175944
转让 95 普桑。83830766
转让 05 年美人豹跑车, 价优。13739195902
转让 04 别克凯越, 天窗, 豪配, 车新, 8.8 万。86023459
转让 家用金杯 99 年, 车况佳。86314379
转让 02 家用五菱, 车况佳, 保险。83934837
低价转让 96 年 12 月底 17 座依维柯一辆。13151541415
低转 04 长安, 况佳。13951810613
低转 95 普桑。13851442546
低转 私金杯, 车况好。13951083777
转让 03 五菱。13222437332
转让 02 解放, 8.7 米。13260767813
低转 00 时超 5.8 万。84140352
转让 04 年 8 米 8 吨货车。52923551
转让 皖巢湖潮时超 4 辆, 车况极好, 可转籍。013965436543
低转 03 二厢赛欧, 天窗。85194021
低转 派力奥, 车新。52619460
转让 19 座厦门金龙旅游车。13951809862
转让 04 跃进老虎 3 吨。13245286171
低转 01 大马力, 松花江。13182975192
转让 皖 A98 桑 2000, 2.3 万; 97 北京切诺基, 8 仟 5, 缺费。84592545
转让 03 帕萨特, 12.7 万。13813912470
转让 03 康双自卸, 缺费, 况佳。52960555
转让 单位 02 年牡丹, 00 年底牡丹带货证。13182853688

低转 99 皖牌普桑, 1.8 万。13815858208
转让 水泥罐车 2 台。13851859598
转让 97 年普桑。13913329262
转让 02 年 99 新秀。85217383
转让 03 年东风多利卡厢货, 厢长 6.2 米, 汽刹, 涡轮增压。13813975633
转让(宁)后开门依维柯 17 座; 双排座依维柯货车。13851698090
转让 98 年 17 座依维柯。85273889
富达汽修低价转让 本田、奥迪、别克、帕萨特。81530938
低转 99 富康, 2.9 万。13057528786
转让 个体出租车。电话: 83909450
转让 出租车。13182843738
转让 2001 年解放 7.2 米长 7 吨, 有固定货源。13182935760
转让 05 年底现代跑车, 全新。13851878661, 58822673
转让 02 年 3 吨东风。13770644212
转让 03 年 4.5 吨解放。66806826
转让 05 年 3.5 吨东风多利卡。13770827599
转让 04 佳宝。13082559432
低转 宁 93 好普桑, 手续全, 1 万 5。66872165
急转 面包车, 车况佳。13584029507
转让 00 普桑, 2.5 万; 99 奥拓, 1.5 万。85184706

转让摩托车
转让 宁挺王。13701468847