

# “乐活”是一种自我和谐

回收废旧电池,在家里将垃圾初步分类,穿棉麻衣物,崇尚健康饮食……越来越多的年轻人开始选择这样环保、健康、乐观的生活方式,他们称之为“乐活”。“乐活”一族自豪地说:“选择了‘乐活’,你的生活态度也会变得自信而达观。”

## 步行上下班,不爱穿名牌

走进刘娅位于龙江的家,就会发现,客厅里的地板并不是普通的木地板,而是由竹子压制而成的,踩上去很舒服。刘娅告诉记者:“竹子的生长周期比一般的木材短得多,砍掉以后,不久就能长出更多的新竹子来。用竹地板能节约不少地球资源呢!”的确,她的家里还有竹子编的小凳子、小摆设。刘娅的生活方式很注重环保、节约和健康,是典型的“乐活”一族,她说,回到家感觉就像回归了大自然。

在别人看来,做律师的刘娅薪水丰厚、衣食无忧,而且爱人也有份不错的工作。可没想到,刘娅在生活中却保持节俭,一直没有买车。“我平时都是步行上下班,走四十分钟就能到单位了。”刘娅轻松地说,“不仅锻炼了身体,还可以欣赏城市风景。最重要的是,越来越多的尾气排放,污染了我们的空气啊!”

31岁的刘娅不喜爱买名牌,衣橱里几乎都是天然材料做成的衣服。她指着身上穿的一套棉质运动服,开心地说:“穿这样的衣服特别舒服!以前我也喜欢追求时髦,有些衣服并不舒服,脚也

经常被漂亮的鞋子磨破,受了不少罪。”渐渐地,她的高档化妆品也买得少了。“经过化学加工的化妆品可能对身体造成伤害,还是选择天然的方式比较好。”因此,每到周末和节假日,刘娅就会约上三五个好友,去游泳、爬山、打球。“坚持运动能使人由内而外地精神焕发,你看我,气色越来越好了!”

最近,刘娅学起了瑜伽,每天晚上都会练习一小时。她自豪地说:“我的饮食也偏向素食,身体一直很棒,工作起来都会觉得神清气爽。健康的生活方式太重要了。”

## 自备购物袋,淘米水冲厕

肖焯被公司派往欧洲考察了几个月,回来后,她的生活就发生了不少明显的变化。“出国前,我想当然地以为,国外一些富有的人一定过着光鲜、奢华的生活,可是我错了。”肖焯惊奇地发现,富有的人一样会在跳蚤市场上淘货,出门一样会坐巴士。“他们甚至收集雨水来洗澡、冲厕所!”肖焯瞪大了眼睛说:“他们非常富有,却过得很朴素,而且还能怡然自得。”

回国后,肖焯滔滔不绝地向朋友们讲述她的见闻,

俨然成了一个“乐活”的宣传者。周末去苏果超市买了一大堆日用品,结账时,肖焯出人意料地从包里掏出一个大大的布袋,对收银员说:“不用装在塑料袋里了,用布袋吧,能重复使用很多次,环保!”收银员和后面排队的顾客都很诧异。

回到租住的地方,肖焯和室友也开始有意识地节约用水了。“我们一个人每天浪费一滴水,那么几亿人一天浪费的水就相当可观了。”现在,洗脸、淘米剩下的水,肖焯都会用这个水桶收集起来,用来冲厕所。每天早晨出门前,她也不忘检查一遍家用电器,把插头全都拔下来。

“我只是尽力改变一些不良的生活习惯,其实‘乐活’不仅仅在这些方面,而是指一种能使人身心健康、自信乐观的生活方式。”肖焯说,作为“乐活”一族,还应该乐于做好事、热心帮助他人。“我最近想去问问社区主任,如果有小朋友需要课外辅导的,周末我愿意去义务帮忙。”肖焯憧憬着,“选择‘乐活’能让我的生活变得更有质量,更加快乐。”

见习记者 杨杨



“乐活”族崇尚自然乐观的生活 (资料图片)

## 【链接】

“乐活”:美国社会学家保罗·雷在1998年提出,并以 lifestyles of health and sustainability 中每个单词的第一个字母组成了“LO-HAS”这个新词汇,直译过来就是“健康可持续性的生活方式”。

## 乐活族精神:

1. Do Good 亲近自然,注重环保
2. Feel Good 关爱社会,分享快乐
3. Look Good 身心健康,有机生活

## 视频回放

# 愿为爱改变

上周五晚,来自盐城25岁的“深水蓝”在生活南京网站的“爱情视频”中敞开心扉,他希望能遇到一个善良温柔的女孩相伴一生。

“专科毕业后,我就到南京来发展。虽然在现在的工作单位才呆了一年多,但我很喜欢现在的工作,希望能通过自己的努力有所发展。”“深水蓝”笑着说,“我们三天就要上一个晚班,所以没有机会去结交异性朋友。”曾经历过两段感情的“深水蓝”非常期待下一段爱情,他比较喜欢像徐静蕾那样的女生。“我

对女友的要求很简单,人一定要善良真诚。如果我真的爱她,我愿意为她改变自己。因为工作我经常会抽烟,但如果女友不喜欢,我愿意为她戒烟。”

有网友问“深水蓝”,结婚后会怎么度蜜月?“深水蓝”不假思索地说:“具体去哪里,我还没想到。但我一定要带老婆去杭州,因为杭州那里曾有过几段经典的爱情故事。我也希望在那里能留下我的爱情。”如果你想认识“深水蓝”,可以通过他的QQ150667951与他联系。

见习记者 郭芷冰

## QQ粘贴吧

郁闷得意尴尬开心 Q我们364119625

值班记者 陪你聊聊

我只需将他送来参加医学考试即可。”

## 巧答

1495912xx:昨天,妻子不在家吃晚饭,7岁女儿坐在妻子的位置上,假扮妈妈。我看着她神态举止,不禁失笑。儿子对她以妈妈自居,很不服气。他不容气地说:“你自以为今天是妈妈吗?你知道99乘5是多少?”女儿不慌不忙地回答:“孩子,我没空,问你父亲吧。”

值班记者 邵瑜

## 考试与出汗

126848xx:医学院的期末考试场里,一个学生绞尽脑汁,也想不出答案。只见其中一道题是:“如何使一个病人大量出汗?”这个学生最后只得写道:“在本学院里,

## 全国“推动男性健康工程”(江苏站)巡礼之一

# 前列腺疾病专家号遭黄牛倒卖

中国性学会首次公布江苏站诊疗活动详情(截至2006年12月19日)

前列腺疾病355例; 泌尿生殖感染、病毒感染212例; 男性功能障碍、不育135例; 包皮包茎手术277例; 男性功能重建、阴茎整形21例 (正在播报) (期待中) (期待中) (期待中)

自2006年12月9日全国“推动男性健康工程”(江苏站)活动开展以来,每天冒着严寒前往活动地点——南京建国男科医院参与的人络绎不绝,呈现出难得的火爆就诊场面。根据活动主办单位中国性学会在现场的临床统计:活动开展10天以来,就接诊人数最多的各类前列腺疾病患者达到355例,占所有就诊人数的38%,这同时也反映出了目前男科疾病的发病特点。

## 2007 男性健康年(江苏站)

中国性学会 2007 男性健康年 大型义诊 泌尿外科 泌尿科 泌尿科 泌尿科

# 全国“推动男性健康工程”启动 200万元 男性健康政府基金补贴

主办单位: 中国性学会 江苏男科科研基地  
承办单位: 南京建国男科医院  
专家支持: 中国性学会专家委员会  
学术支持: 《中国性科学》杂志社  
活动时间: 2006.12.9—2007.2.9  
活动专线: 025-5223 8888  
免费热线: 800 828 1020

国家专项基金补贴 手术费、治疗费补贴 50%

## 活动涉及病种:

前列腺疾病、泌尿生殖感染、病毒感染、男性功能障碍、包皮、包茎、阴茎短小、畸形、男性不育、男性功能重建等男科常见病、多发病。

免费咨询权威南京建国男科医院 Http://www.njgnk.com

活动地址: 南京建国男科医院 长乐路238号(武定门公园旁)

## 门诊出现“炒号牌”黄牛

建国男科医院前列腺诊疗中心的专家们无疑是本次活动最为忙碌的医生,从早到晚,都有从全国各地赶来的病人排队候诊,接诊专家中午休息时间一到点才匆匆吃饭,医护人员只好发放预约就诊号,每天限号就诊,并优先发给外地患者,因为本次活动有一个原则:让外地患者当天治疗当天回家,不因住宿而增加额外的经济负担。令活动主办方始料未及的是,医院门诊第二天就出现了“炒号牌”的黄牛,每天早晨7点左右,就有数名男子在建国男科医院门诊大厅排队等候领取前列腺诊疗中心的就诊号牌,等到上午就诊高峰时,他们即可排队候诊者高价出赁就诊号牌。一些外地患者为了能及早就诊,只好出高价买下号牌。目睹这一幕的几位老年患者气愤地说:政府叫我们参加活动,我们能看得起病,没想到让这些坏人钻了空子,情况很快反映到了活动组委会,医院立即采取了两大举措:一是组织保安严查黄牛,不得重复挂号;二是增加调配医护人员至前列腺诊疗中心,延长挂号时间至晚上九点。至昨天,医院已极大的缓解了就诊压力,清除了黄牛。

## 专家细释就诊误区

为什么本次活动会出现前列腺患者就诊高峰呢?著名男科专家、建国男科医院前列腺诊疗中心的曾主任告诉记者,这是由于前列腺疾病的广泛性和复杂性所决定,以前列腺炎为例,当前列腺存在慢性炎症时,易形成腺管,堵塞导管,影响三腺分泌,腺液和坏死组织无法排除体外,前列腺外面包裹着一

层脂肪包膜,大多数药物难以通过这层包膜深入病灶部位,无法达到治疗浓度。病菌广泛存在于尿道、前列腺、精囊等部位,如治疗前没做病菌培养或药物敏感试验,盲目用药,易导致病菌耐药,使治疗失败。

曾主任说,本次活动中发现大部分前列腺患者存在三大误区。一是前列腺炎是“终身性”疾病:由于前列腺炎发病率高,临床症状表现复杂,加之一些医疗结构缺乏准确诊断能力,疗法和药物没有针对性,不能对患者进行个性化治疗,导致一些患者因而丧失信心,误认为前列腺炎是“终身性”疾病。临床证实前列腺炎并不可怕,只要精确诊断、科学规范治疗是可以治愈的。二是前列腺炎熬得过苦:许多患者认为前列腺炎属于“心七病”,以为熬一熬就能过去,其实不然,临床统计表明,到目前为止,尚未有一例前列腺炎是自然愈合的。前列腺内的抗菌功能一旦被破坏,进入前列腺体内的病菌、病毒很难简单清除,不治、延治只能患患无穷。三是乱投医、乱吃药:对于一些久治不愈的慢性前列腺炎患者,“走马灯”换医院、乱吃药,随意更改治疗方案,并不是明智之举。随着时间的推移,只会加重患者心理负担,更易造成精神上的痛苦。曾主任认为慢性前列腺炎属于一种身心疾病,希望患者消除焦虑情绪,树立战胜疾病的信心,针对性治疗,才能切实提高受患前列腺炎的治疗率。

## 高新设备助阵治前列腺

此外,建国男科医院前列腺诊疗中心的曾主任认为前列腺炎的发病和季

节有很大关系。天气寒冷会使交感神经兴奋性增强,前列腺腺体收缩,腺管和血管扩张,造成充血性充血,导致尿道内压增加而引起逆流,前列腺液淤积,引起尿频、尿痛、会阴部疼痛等状况;寒冷还可以使人体的免疫功能受到一定程度的削弱,从而使前列腺疾病发病率增加。

曾主任提醒,男人前列腺一旦患上炎症,最好尽快到正规医院检查治疗,切不可因小失大,影响个人健康和生活质量。建国男科医院率先引进了HA100前列腺内场效应消融系统,这也是应用于全国各大医院泌尿外科的创新技术。该系统集生物场效应、热蛋白效应和排菌效应于一体,解决了前列腺炎迁延不断的难题,获得国家卫生部联合推荐,并获了微创治疗前列腺疾病的新时代。它可以对前列腺包膜“液化性溶解”,消除其屏障作用,彻底清除致病菌和微生物。同时它还具有独特的激活和调节神经功能,能在一定程度上恢复前列腺炎症引起的神经障碍。加上本次活动的专项基金对手术费、治疗费各补贴50%,基本治好前列腺的费用有大幅度减低,最低只需1000多元,这也是推动活动的主要原因。

## 链接 前列腺炎四大症状

1. 疼痛: 会有阴部、大腿根部、耻骨上部、阴囊、睾丸、腰骶部等。
2. 排尿症状: 尿频、尿急、尿不尽、尿分叉、尿道口滴白、尿道内灼痛或发痒。
3. 性功能方面: 性欲减退、阳痿、早泄、射精痛、不射精、精液不能液化、精子质量低下。
4. 精神症状: 头晕、乏力、失眠、忧郁、焦虑、精力不集中、工作效率低下。

筱溪