

女性假日 瘦身计划新鲜出炉

国庆长假将至,不少MM都计划着与姐妹们逛街血拼,可是无法掩饰的方形臀、“大象腿”、“蝴蝶袖”、“游泳圈”总会让购物兴致大减,所以减肥的欲望越来越强烈。但是远水解不了近渴,如果想在假期对自己的身材来一次“更新换代”,吸脂塑形将是一个不错的选择。这种塑身形式的真实面貌如何?让我们看看知名整形外科专家、凤凰岛医学整形美容机构院长全润泽的介绍。



资料图片

技术:聚能震波可多吸30%的脂肪

开始减肥前首先要明确产生肥胖的原因,如果是由疾病引起的,那必须先控制原发病,然后再选择合理的减肥方式;如果是因为饮食、运动习惯不好而引起的肥胖,可以选择吸脂这种快效塑身方式。通过饮食调整及合理运动可在一定程度上实现减肥目的,但是它对腰、腹、臀、大腿、手臂等容易堆积脂肪的部位却无能为力。据介绍,聚能震波吸脂术是目前较为先进的吸脂术之一。与前几代技术相比,它的速度更快,不仅能大大缩短手术时间,还不会产生热量以及对人体有害的超声波和电能,这种系统的先进性还体现在吸除多余脂肪

的同时可紧缩皮肤,这样可最大程度解决皮肤凹凸不平现象,让皮肤自然紧缩而不松弛。依托这种先进技术,并凭借其在局部解剖方面扎实的功底,全润泽独创了一套超薄吸脂术,该方法对表层脂肪进行全层抽吸,之后仅保留住真皮以下层脂肪团,这样不仅能多吸出30%的脂肪,使瘦身效果更明显,还能对腰腹等部位的皮肤起到很好的紧致作用。

理念:先瘦身,后减重

“体重变轻并不代表你减肥成功,因为减肥不是减体重,它必须与塑身同时进行,不然你只会从一个大鸭梨减成一个小鸭梨,体形不会朝美观的方向改善。”全润泽提醒说,减肥主要针对的是脂肪,

而体重则包含了脂肪、肌肉、水分、皮肤等多种成分,所以一些快速减肥成功者体重下降,是因为减去了水分,而非真正燃烧了脂肪,因此极易反弹。另一方面,体重正常不一定就意味着体形美观,现实中有不少人局部肥胖,他们体重不超标,但肚子上的“游泳圈”却总是影响形象。全润泽认为形体雕塑的意义要远大于减肥本身,吸脂的重点是塑造出女性理想的曲线美。因此吸完脂后,医生的任务并没有结束。对于许多严重的肥胖者,全润泽会在吸脂结束后,为她们制定一整套的个性化健康体重管理方案,充分运用各种非手术方法辅助减肥效果,以配合吸脂术进一步塑身。

快报记者 李鑫芳

趁着长假 做个身体检查

据世界卫生组织调查,全球约有35%的人处于非健康状态,而在这个“亚健康”人群中,中年男性所占的比例高达75%。中年男性如何预防亚健康?亚健康的男性在即将到来的长假期间怎样调养?近日,南京建国男科医院丁学刚主任做客江苏都市网www.js.cn,与网友畅谈这一话题,专家在线提醒中年男性正视自己的健康,趁着长假,不妨为自己做个全面检查。



资料图片

中年男人最易透支健康

所谓亚健康是指处于健康和疾病之间的一种临界状态,是介于健康和疾病之间的连续过程中的一个特殊阶段。丁学刚主任介绍,男性在患病之前通常是处于亚健康状态的,只不过多数人不知道罢了。南京某公司的王总,46岁,太太半年前感觉到他性功能下降,上个月陪他去看医生。做了几个检查后被告知,王总不仅患有高血压、高血糖和高血脂,还有内分泌紊乱症状,而且性反应测定低下,勃起功能也低下。分析原因,专家发现他的生活极不规律,夜里两点以后睡觉,上午十点多起床,早饭基本不吃,

中饭就在公司解决,晚上又要应酬喝酒。丁主任认为,王总的身体其实早已处于亚健康状态,他目前要做的事是尽快调整生活规律,戒烟限酒,治疗三高。生活中像王总这样的中年男性很多,他们最容易“透支”的就是健康。

假期不妨做个全面检查

亚健康者都经历过情绪低落、容易疲劳、不愿意运动、失

眠、头痛、注意力不集中的状态。长此以往,各种各样的疾病就会悄然袭来。抛开职业因素,丁主任认为,近年来,年轻男性精子质量逐年下降,不育患者明显增多。不育夫妻所占比例已经过去的10%上升到现在的15%。这与男性普遍出现的亚健康状态脱不了干系。

专家告诉网友,竞争日益激烈,使男人的心理压力增大,生存环境的污染越来越严重,这都会对男性的生殖健康造成不同程度的影响,男科检查恰恰能够及时发现病变的“苗头”。如果这个假期您不准备出游,不妨去医院做个全面检查。“除了常规的血、尿常规、血生化、心电图、超声心动图检查外,中年男性要加上前列腺特异性抗原检查,通过血液来检查前列腺异常抗原,还有前列腺指诊、B超。生育年龄的男性应注意精子的活力检查”。专家解释说。

在线问答

网友:上个月检查出精子数量少,活力差,能否治疗?

丁学刚:先请医生判断有没有精索静脉曲张、附睾炎、输精管炎症等疾病,若有,正规治疗后精子质量可提高。

网友:隐睾什么时候做手术最好?

丁学刚:有人认为3岁以内最合适,该病应及早手术,防止将来癌变。

快报记者 金宁

第九次全国/ THE NINTH MEN'S HEALTH FESTIVAL

男性健康免费普查

男科前沿技术规范应用·治疗补贴



主办/中国性学会
基金补贴/白求恩基金会

执行机构/南京建国男科医院
普查日期/10月1日-11月30日

自2000年开始,我国已成功进行了8次全国范围内的男性健康普查。经过8年的男性健康知识普及,我国男性健康意识已得到全面提高,我国的男性健康水平与发达国家之间的差距也逐步缩小。事实证明,男性健康普查对我国男性健康事业的发展作出了极其重要的贡献。

适逢2008年是“男科医疗规范年”的主题活动年,为贯彻落实规范年系列文件精神,中国性学会决定在全国范围内开展“第九次男性健康免费普查”,旨在进一步了解全国男性健康状况,推广各类男性疾病最新的规范诊疗方案,规范《男科诊疗临床标准》行业行为。

此决定得到白求恩基金会的大力支持,为推动男性健康普查工作的顺利开展,白求恩基金会将提供部分基金,作为男科前沿技术临床应用专项补贴基金,不遗余力的推动和谐社会的发展。

南京建国男科医院作为全国“十佳”男科医院、南京市消费者协会评定的“诚信单位”、中国名医协会理事单位、中国性学会(江苏)唯一男科科研基地、南京市第十九届运动会指定医院,是中国性学会在全国范围内筛选的十二家最具技术资质的专业男科医院之一,已成功承办了第6、7、8次普查工作,此次承担《江苏站》的普查工作,将力争成为全省乃至全国男性疾病科学检测及规范治疗的示范单位。

男科前沿技术临床应用补贴项目 (由白求恩基金管理委员会提供补贴)

| 项目 | 补贴金额 | 项目 | 补贴金额 |
|------------------|-------|-----------------|--------|
| 一、手术项目 | | 二、治疗项目: | |
| 阳痿三件套植入手术 | 2000元 | HA腔内场效消融 | 880元/次 |
| 韩式延长术 | 1000元 | 靶向强透通导技术治疗前列腺疾病 | 200元/次 |
| 阴茎敏感神经降低技术治疗早泄 | 500元 | VR无极光束灸场 | 120元/次 |
| 针式显微通脉技术治疗精索静脉曲张 | 300元 | CRS渗透技术治疗泌尿系统感染 | 100元/次 |
| 光波离子技术治疗包皮、包茎 | 120元 | 智能波治疗 | 80元/次 |
| 动脉血管激活技术治疗性功能障碍 | 50元/次 | | |

(更多补贴项目详见院内公告)

中国性学会

委托书

南京建国男科医院:

为贯彻落实2008“中国男性医疗规范年”,贯彻国际男科会议精神,了解全国男性生殖健康现状,推广各类男性疾病最新诊疗方案,特委托贵院负责江苏站的“男性生殖健康免费普查”工作。

希望贵院认真按照文件要求,严格执行检测标准,提升男性健康意识,为全面改善我国男性生殖健康现状作出中国性学会(江苏)唯一男科科研基地应有的贡献。



免费普查项目

- 前列腺指检 前列腺液镜检 阴茎血流检测
- 精子质量分析 霉菌涂片检查 性心理健康测试 (脱不可证患者)
- 血液常规检查 尿常规检测 尿流量检测
- 阴茎敏感神经检测 (更多普查项目详见院内公告)

中国性学会专家委员会提示有以下症状者应积极参与本次普查:

- *尿频、尿急、尿痛 *尿过灼热、尿滴白 *尿等待、尿不尽、尿分叉 *阴茎肿大、疼痛 *腰酸、小腹疼痛、失眠
- *下疳、阴囊疼痛 *尿道口流脓 *尿道口红肿、分泌物增多 *房事过快(阳痿、早泄) *包皮过长、包茎
- *会阴、阴囊潮湿 *尿道有酸痒感 *会阴、外阴瘙痒 *性功能减退 *有不洁性接触史