



好老爸也是好管家

养胃养肝护心的方法你都得知道点

上周《健康》周刊针对父亲节推出了“完美老爸养成术”特刊,短信平台收到了百余条读者的互动短信。综合这部分读者的问题,本期我们将补充推出一辑“养成术”。如果老爸很忙,那你就帮他快速浏览下小标题吧。

养胃—— 吃好早餐才养胃

早上不进食,会造成胆汁浓缩,胆固醇结晶析出,长此以往容易诱发胆结石,还会增加中风、心肌梗死的风险。当然吃早餐的好处不仅仅在此,要想养胃,也必须吃好早餐。首先,早餐一定要是热的,这样才能保护“胃气”。其次,早餐不要吃太多肉类或太油腻的食物,因为这些食品含有过多的脂肪,给胃肠增加负担。所以不妨选择热粥、热燕麦片、热牛奶、热豆浆、芝麻糊、山药粥、大枣粥等其中的一种。谷类食品吸收后能

很快分解成为葡萄糖,纠正一夜睡眠后出现的低血糖现象。但谷类食品的缺点是消化比较快,2~3小时之后就会感到饥饿。因此还要适量摄入一些富含蛋白质和脂肪的食品,如鸡蛋、豆制品、瘦肉等。

养肝—— 中年男人补肾不如养肝

到了中年,生理、心理、社会多方面的原因,使人们有意无意地把“中年”和“开始衰弱”画上等号。再加上满世界的广告都在宣传“十男九虚”“疲劳就是肾虚”“肾虚就要补肾”,使得不少疲于生计的中年人总觉得自己虚。其实,节奏紧张的现代生活中,保护男人的肝,远比补肾更重要。肝脏是人体的代谢核心和“排毒工厂”,既是保护人体的忠臣,更是需要呵护的弱者。与其大把地吃各种滋补品来补肾,不如平常在饮食中多注意保养肝脏。

养肝以食为先,正确的食疗可以帮忙肝脏排毒理气。西瓜已经上市,中医认为,西瓜具有清热解暑、除烦止渴、利尿降压的作用,是首推的天然养肝“良药”。由于西瓜水分充盈,很多人认为吃西瓜便等于喝水。不过,一份西瓜所含的糖,相当于两份苹果或梨,如果吃了西瓜,其他水果的分量则要加

倍减少了。另外,西红柿、柠檬、李子等也都是很好的保肝水果。核桃仁、开心果之类的坚果,常吃可疏肝理气、缓解焦虑。大豆及豆制品含有丰富的蛋白质、钙、铁、磷、B族维生素和少量脂肪,对肝脏修复非常有益。

护心—— 地中海饮食,最护心

“地中海饮食方式”的提出最早出现在上个世纪的六七十年代。医学研究人员发现,意大利和希腊的克里特岛居民比美国和芬兰人的心血管疾病发病率低很多。研究还发现,两组国家中居民的饮食习惯最大的不同在于,前者日常饮食中主要食用橄榄油,而后者饮食中包含大量的黄油等饱和脂肪。

“地中海饮食”的特点有:日常饮食中含有大量蔬菜,特别是根茎类蔬菜,如土豆、胡萝卜、葱头、萝卜等;常吃新鲜水果、面包、未经加工的麦片、豆类 and 果仁;主要食用油为橄榄油;饮食中包括适量的鱼、家禽、乳制品和极少量的红肉;每周吃鸡蛋不超过4个;饮酒适量。地中海饮食护心的秘密在于,从营养学角度分析,该饮食方式中热量的30%来自于脂肪,其中包括丰富的欧米茄-3脂肪酸,而只有8%来自于饱和脂肪。 快报记者 李鑫芳整理

男人为什么 比女人死得早?

在我国,20世纪70年代男性比女性寿命少一年,80年代少2年,90年代少4年,进入21世纪则少5年。除生理因素外,男性在社会因素和性格上的因素也影响着他们的寿命——男人有泪不轻弹,男人有话不爱说,男人有家不爱回,男人有事爱争先……哪些类型的男人易早死?下面这些研究结果供大家参考。

单身汉容易比已婚男人早死:美国有研究显示,那些19到44岁的未婚男性在50岁后死亡的几率比已婚人士高出58%,寡居人士比已婚人士早死的几率也达到40%。专家指出,造成未婚男性短命的原因跟这些人生活是否“放荡”关系不是特别大,总体来说,未婚男性与已婚男性生活习惯上的差别主要是:未婚男性总体来说会吸更多烟,并且更有定期喝酒的习惯。

男人娶美女易早死:西班牙瓦伦西亚大学的一项研究表明,只要和一名美女单独相处5分钟,人体的压力荷尔蒙可体松浓度就会升高。认为女方高不可攀的男性当中,这种影响特别明显。人体在承受身心压力时,会分泌出和心脏疾病有关的可体松。少量的可体松有提高警觉性、促进健康的正面影响。然而,长期偏高的可体松浓度,会让心脏病、糖尿病、高血压及阳痿等疾病恶化。

少夫老妻的男人更易于早逝:如果妻子比自己年轻15至17岁,丈夫早逝的可能性减少20%;年轻7~9岁,则能减少11%。这是来自德国的一项研究结果。科学家解释说,这可能是自然选择的结果——只有那些更健康、更成功的“老男人”才可能吸引年轻的女性。另外一种可能是,年轻的女人更会照顾男人,因此他才更长寿。 快报记者 李鑫芳整理

美国量子能男人激情世界杯

引言:性功能是人类生育、繁衍后代的基础。从痿哥到伟哥,挺立的不仅仅只是某一器官,还有男人的尊严与夫妻生活的快乐。随着越来越快的生活节奏及生存压力,正在销蚀着男性的性能力,当男士无能力用勃起来表示自己的强健时,美国【量子能】的出现,犹如一声发令枪,重新启动了男人对性英雄梦想的追逐。据现代婚姻专家推测,离婚男女有三分之一因于性关系的失败与冷漠。美国【量子能】点燃卧室里的生命之火。男人的性能幻想在相互攀比中不断提升,就像一场田径赛,追逐着更高、更快、更强的境界。

美国量子能让男人的爱可以重来

宇宙,蕴含着无穷的奥秘和力量,人类对宇宙万物的不断探索开发和利用,让我们的生活处处充满阳光,享受和谐与安宁,畅快与激情。

美国【量子能】以蛤蟆油精粉、人参提取物入药,运用现代最尖端最先进量子技术将刺五加提取物、黄精提取物等有效成分高倍萃取,采用了国际最先进无菌液态软胶囊生产技术打造出世界领先第四代男性性腺双治高科技产品。大量临床试验表明:

当天活肾腺,身体有妙感

服用当天神清气爽,一种奇妙的感觉犹如电流般遍布全身,享受快乐生活,第二天早上就有混浊尿液排出,深层排除男性肾腺毒素;

3天洗肾腺,精气活两倍

服用3天,明显感觉精血充盈,神疲乏力感一扫而光,旺盛体能让你持久有力!尿急尿频等症改善,腺体和肾脏内毒素被分解随尿液排出,夜尿次数减少;

15天养肾腺,功能恢复到30岁

15天排除肾毒,美国量子能多种营养素修复肾脏细胞,全面激活男性肾腺活力,疲软无力、腰酸酸软、尿频尿急等症全部消失,生理功能恢复到年轻态!

专家提醒

美国【量子能】上市以来,南京市许多白领阶层都成为它的忠实消费者。美国【量子能】带给他们不仅是一次次消魂性爱激情更是男人的尊严与家庭的和谐!如果你只想解决暂时的障碍,买一盒就够了,30分钟起效,当天就让你爆发雄性无穷魅力,如果你想彻底提高男性功能,请按疗程服用,将给你带来脱胎换骨的神奇感受!

咨询电话:025-85395876

美国【量子能】用于肾气不足引起的神经衰弱,失眠多梦、手足麻木、夜尿频多、阳痿早泄、举而不坚、肾虚畏冷、前列腺炎、前列腺增生(肥大)等症。

丈夫更自信 妻子更幸福

年纪大了身体是越来越差,白天没精神,晚上没想法,无奈之下只好买了很多补肾壮阳的保健品,可是越用越没用,越用越伤身,搞得自己越来越严重,妻子虽然一直没有怨言,可也默默的上了心。听很多姐妹都在议论美国【量子能】,知道这是美国最新科技产品,真没想到,我吃了当天有变化,整个人精神十足,干什么都有使不完的劲。明显感觉比以前强大,就盼着天黑。有了这润滑剂,夫妻感情也直线上升,别提有多快活了。

腰不酸了 激情回来了

工作劳累,经常是一回到家就腰酸背痛,刚结婚那会儿的激情完全没有了,老婆关心我,给我买了美国【量子能】软胶囊,你还别说,这美国原装进口的产口还确实比原来吃的那些药效果好,只用几天,不但腰不酸不痛,往日激情也回来了,也不头晕,安全又高效!

活人怎能“尿”憋死

72岁的李教授一直以来都有前列腺的老毛病,尿频尿急尿痛,折磨得他死去活来,以前还可以勉强撑着,现在病情严重了只好在医院治疗。住院期间,女婿给他买了美国【量子能】才吃了一星期,尿线粗了,有劲了;原来白天每隔一会就要小便一次,夜尿5~6次,痛苦不堪,现在两三个小时才去一次;一个周期下来,基本上能一觉睡到天亮现在我和老伴又过上了幸福生活!



金陵男科医院

男科·妇科计划生育·不孕不育·性功能司法鉴定

中国首批男科医院
江苏省职工医科大学教学医院

亚洲男科学会理事单位
江苏省首批批准开展夫精人工授精(AIH)单位

江苏省首个性功能实验室

幸福生活 金陵男科

Founders of the Chinese Andrology hospital
——中国男科医院开创者——

破译生育基因密码 创造不孕不育辉煌

16500对不孕不育夫妇的共同选择,近18年研究探索,15000例成功孕育

国内专业男女性功能司法鉴定单位

为司法案件、民事诉讼提供专业的权威的性功能鉴定结果

九大高新技术

■ CRS智能纳米波技术	泌尿感染高新技术
■ 阴茎敏感神经微调术	早泄黄金疗法
■ 欧式包皮套环术	包皮包茎专利技术
■ 阴茎支撑体植入术	性功能障碍终极疗法
■ 金陵男科特色灌注	泌尿感染中西医结合疗法
■ 光子红外定向疗法	泌尿感染特色技术
■ Biofeedback生物反馈技术	男女性功能绿色疗法
■ 阴茎延长术	彻底解决阴茎短小
■ NEVA和Rigiscan性功能检测系统	精确测定性功能

网址: www.zhnk.com

025-52422222

787144940
840657298

总院:南京市汉中路129号|金陵购物中心向西100米| 雨花分院:南京市雨花东路47号|公交雨花东门站