

# 每月分四步养血,拥有红润面色

“面色红润万人迷”是很多女性都希望拥有的状态。做到这一点,首先要从养血补血开始。女性的月经、怀孕、分娩以及哺乳等生理特点皆易耗损血液,所以相对容易处于血分不足的状态。因此,女性养生首先应重视保养气血。血足才能使面色红润靓丽、精神旺盛。根据女性的生理特点,在一个月中,可以分成四步进行不同的调养。

## 前半个月宜保暖滋阴

**月经期 (月经来潮的5—7天)**。此时,经血以“通”为主。月经期间,经血排出顺利与否,直接关系到身体日后的恢复。女性这个时期的养生以“暖”为主,忌吃辛辣食物,否则会导致经血量增多。同时也不能吃寒凉的食物,以免凝血、滞血。还要注意保暖,肚脐、后腰和脚心特别不要着凉。夏天,女性在月经期要尽量穿上袜子。对于大多数女性来说,经期可以用四物汤来调理。四物汤是中医养血、补血的一个经典方剂,由当归、川芎、白芍、熟地四味药材组成,都有养肝的功效。经期女性可以将四味药各15克,加水煎煮,早晚空腹饮用。

**阴长期 (月经结束后7—10天)**。月经刚刚结束,阴血相对亏虚,因此称之为“阴长期”。此时养生要以滋补肝肾为主,促进阴血逐渐充足,为下次月经做好准备。有两点必须注意,一是要避免熬夜,因为熬夜会暗耗阴血;二是女性在这个阶段依然不能贪凉,如果此时随意吃寒凉食物、经常熬夜,轻则容易引起内分泌失调及月经紊乱,重则影响孕育。这个阶段可以在煲汤时添加一些滋阴养血、滋补肝肾的药物,如女贞子、桑葚子、枸杞、当归等。但是,如果脾胃不好,消化功能弱,建议不要多吃此类滋补

药物,或者吃时添加一些健脾开胃的药物,比如砂仁、陈皮等。

## 后半个月宜温阳健脾

**排卵期 (两次月经中间的3—5天)**。古人总结认为,女人在一月之中必有一天,会感到身体微微发热,并伴有较多的透明、拉丝状白带绵绵而下,这正是为怀孕做准备的时期。随着体内阴气不断上长,逐渐进入由阴转阳的过程,女性的性冲动增强。这个阶段的养生,要注意保持情绪稳定,不要过于激动。排卵期的时间比较短,准备怀孕的女性可以在这两天安排性行为,同时要保持乐观、稳定的情绪,对受孕非常有益。在饮食上,可以在第二阶段的基础上,加一些温阳活血的药物,荆芥、丹参、肉桂等,可促进排卵。

**阳长期 (排卵后至下次月经来潮前的5—7天)**。到这个时期,女性就处于阳长期了。女性子宫内阴血旺盛、

阳气充沛,为受孕做好准备。这个时期,女性一定要注意不要受凉,不能吃冷饮等温度低的食物,有些食物本身寒性大,比如梨、葡萄、山竹、西瓜等,此时也要尽量不吃。可以多喝一些淮山药粥,以健脾、补肾气。

据《生命时报》



## 男科手术呈现暑期热

暑假期间,不仅大街小巷多了众多学生的身影,医院门诊也出现了学生患者就诊的高峰。南京建国男科医院传来消息,7月份以来,进行包皮过长、包茎手术的青少年明显增多。“从学生放暑假后,进出医院的学生比以前多了一倍。”该院副院长杨保民介绍,仅上周,医院连续接诊了40多名需要进行包皮包茎手术的学生患者。

即将升高中的范同学是被家长带来就诊的,由于最近天气闷热,范同学总是觉得下身有股难闻的味道,还出现包皮红肿、灼痛、排尿时加重、有脓性分泌物从包皮口流出等症状,这让他心理负担很重,不知得了什么病,也不敢跟家长讲,整天窝在家里不出门。家长感觉很奇怪,一向贪玩的儿子怎么突然安分了。在家长的询问下,范同学说出了自己的“秘密”。家人听后带范同学来到了南京建国男科医院。经专家诊断,范同学是由于包皮过长,又未注意卫生,引起了包皮龟头炎。在进行消炎处理后,专家通过“光波离子技术”从根本上解决了范同学的困扰。

南京建国男科医院手术室宋永胜指出,包皮过长、包茎是众多男人存在的普遍问题。男性公民中每五人就有一人是包皮过长,每二十人就有一位包茎患者。虽属小恙,但却包藏大麻烦,不容忽视。尤其是处于青春期的少年,包皮问题还可能影响到发育。但是,虽然包皮包茎手术是外科小手术,大部分医院都在开展,但这样的小手术也存在着一一定的风险,他就接诊过不少因做



包皮手术而导致感染,以及由于手术不到位,需要重新修复的。因此,学生朋友们一定要到专业医院接受规范的治疗,才能保证术后的功能和美观。

最后,宋主任还特别提醒男性朋友日常生殖保健要及时去除过长的包皮,坚持每天用温水清洗阴部,保持阴部清洁,不穿紧身牛仔裤、三角裤,保持阴部干爽。饮食方面尽量吃清淡食物,少吃辛辣、刺激性强的食物。另外,男科诊疗新技术治疗专项基金补贴活动正在南京建国男科医院展开,现在预约手术还可以获得由吴阶平医学基金会提供的20%的治疗费、手术费临床推广补贴基金。 巍巍

# 全国男科诊疗新标准临床推广暨男科诊疗新标准专项基金补贴工程

主 办 / 全国男科规范医疗指导委员会  
吴阶平医学基金会  
指定机构 / 南京建国男科医院  
时 间 / 6月26日—9月26日

中国人口宣教中心调查显示:41.7%因男方引起的家庭矛盾、暴力等不和谐事件皆因男科疾病及性心理问题引发。而据全国男科专业临床机构对男科疾病的最新统计数据显示:近60%的急(慢)性前列腺疾病、泌尿生殖感染、阳痿、早泄、病毒疣疹、男性不育、精索静脉曲张、尿道下裂等男科疾病的久治不愈,是诊断技术落后、诊疗方案无针对性造成的。

为此,全国男科规范医疗指导委员会以《男科规范诊疗指南》为基础,组织全国20家专业男科医院及三级医院男科中心根据临床研究结果,共同制定出《全国男科疾病分型诊治标准》。旨在指导男科疾病临床针对性治疗方案的规范实施;强化男科疾病临床诊断的精确度,做到分类、分型,保障男科医学临床路

径的规范;杜绝“千人一方,一药医百症”的试验性医疗行为,使治疗不走弯路。

为了将全国男科最新诊疗标准全面推广、应用于临床,保障医疗质量,全国男科规范医疗指导委员会联合吴阶平医学基金会提出了“好男人,用健康承载爱!”的推广主题,并在全国范围内推出《“全国男科疾病分型诊治标准”临床推广·应用暨吴阶平医学基金会男科诊疗新标准专项基金补贴工程》。南京建国男科医院作为全国十佳男科医院,成为本次活动江苏唯一指定机构。

活动期间,全国知名男科专家将汇聚南京;广大男科患者在临床推广指定机构就医可获得由吴阶平医学基金会提供的治疗费、手术费20%的临床推广补贴基金。

## 对照以下症状,自查男科疾病

- 是否有尿频、尿痛、尿道灼热的症状
- 是否有尿等待、排尿不畅的症状
- 是否有尿不尽、尿分叉、尿滴白的症状
- 是否有下腹、腹股沟、腰骶疼痛的症状
- 是否有尿道口流脓、红肿、分泌物增多的症状
- 是否偶尔感觉尿道有蚊咬般的症状
- 是否有会阴、阴囊潮湿、瘙痒的症状
- 是否有生殖器红疹、起水泡的现象

- 是否有阴囊肿大、疼痛的症状
- 是否有头晕、失眠、多梦的症状
- 是否有性功能减退、时间过快、神疲乏力的症状
- 是否有包皮过长或龟头不能外露的现象

注:如果您已发现上述症状的1-2项,说明您的健康出现问题,如果已有了3-4项,请您到专业男科医院接受科学规范检查,尽早治疗是关键。

(全国男科规范医疗指导委员会最新公布)

## 吴阶平医学基金会

### 委托书

南京建国男科医院:

为保证《全国男科疾病分型诊治标准》在临床顺利推广、应用,更好地服务全国男科患者,我会决定与全国男科规范医疗指导委员会在全国范围内推出“吴阶平医学基金会男科诊疗新标准专项基金补贴工程”,并提供诊疗标准所规定的男科疾病治疗费及手术费20%的专项医疗补贴基金。现委托贵院负责江苏地区相关工作。

希望贵院认真按照文件要求,严格执行《全国男科疾病分型诊治标准》及基金使用准则,顺利将新标准全面推广、应用于临床,为强化男科疾病临床诊断的精确度,保障男科疾病医疗质量,提升男性健康状况作出应有的贡献。我会将严格监督工程开展全过程,如发现基金使用未按照标准施行等情况,我会将收回基金使用权,并予以处罚。望认真落实。

