

# 男士保健 延伸到生活的角角落落

## 睾丸保健

指导专家: 南京建国男科医院主任  
医师徐承良教授

1. 鲜海蚌肉50克,煮汤食之,每日1次。
2. 粳米50克,丝瓜1条,煮粥食之,每日1次。
3. 血见草、黄药子各12克,用水煎服,每日1剂。
4. 肾经草18克、升麻15克,用水煎服,每日1剂。
5. 小茴香、苍耳子、杜仲、丝瓜络各10克,用水煎服,每日1剂。
6. 鲜连钱草30克,用水煎服,每日1剂。

**专家点评:** 日常生活中的饮食和生活方式对附睾炎的病情发展都有一定的影响,若能在生活中注意应用药膳和预防保健,可以对附睾炎症起到相对好的作用。

## 阴茎保健

指导专家: 南京建国男科医院主任  
医师陈利生教授

养成清洗外生殖器的习惯,对男性来说,是十分重要的。在洗澡时,用手把包皮退到龟头后,将积聚的污垢、皮脂清除。由于包皮内板比外板薄润,对化学清洁剂比较敏感,因此,在清洗包皮龟头时,只要每天用清水冲洗一次就可以了。如果在包皮与龟头间因污垢积聚而引起炎症,可用专门的外阴消毒清洗药水浸泡擦洗就好了,严重时要请教专科医生。如果是包茎,常常无法彻底清洗包皮垢,即使可以上翻包皮,容易出现包皮嵌顿,建议尽早作包皮环切术。

**专家点评:** 相对女士而言,男性对自身会阴部的清洁重视不足,最多在洗澡和性生活前才冲洗一下。然而,很多男子结婚后阴茎头和包皮感染增加,除性生活保洁不当外,还与其会阴部位的致病菌增加有关。不仅如此,男子不留意清洁会阴部位,生殖器感染后,会产生不适感,而导致性欲降低。

## 前列腺保健

指导专家: 南京建国男科医院主任  
医师马金涛教授

**1. 蔬菜、水果:** 男性可多吃西瓜、香瓜、葡萄、猕猴桃、甘蔗、荸荠、冬瓜、黄瓜等。此类食物大多味甘性凉,具有利尿通淋的功效,能清热解暑,化湿利尿,可以起到抑制前列腺炎的作用。

**2. 含锌食物:** 精子数量的多少和人体内微量元素锌有一定的联系。含锌量最高的食物是牡蛎,其他如牛肉、牛奶、鸡肉、鸡肝、蛋黄、贝类、花生、谷类、豆类、马铃薯、红糖中都含有一定量的锌。

**3. 干果、杂粮:** 男性可多吃红豆、绿豆、南瓜子、葵花子、薏米、核桃仁、芝麻等,因为这些食物含有丰富的微量元素和大量B族维生素,并具清热、降火、杀虫、润肠等功用,能够杀灭细菌通便逐滞,使前列腺腺管畅通,炎症消除。

**专家点评:** 前列腺对于男性朋友来说是很重要的,所以在日常生活中,男性朋友应该要做好前列腺的保健工作。食物在前列腺的保养中有不可忽视的作用。

## 精子保健

指导专家: 南京建国男科医院主任  
医师苑章

**1. 穿裤子要讲究** 过紧的裤子、合成质料以及过高的温度都被证明可以影响男性的生殖本领。还是找一条松垂的纯棉拳击短裤吧!

**2. 向桑拿、热水浴说不** 桑拿、蒸气室、热水坐浴都会提升男性阴囊的温度,导致睾丸较长时间的处于一个高温状态,当睾丸温度恒久高于40℃的时候,精子活力会大大降低。尤其是没有生养过的男性,更应该淘汰热水浴的次数和时间,改坐浴为淋浴。

**3. 别大量饮酒** 酒精对精子有猛烈的刺激作用,能毁伤精子和影响胚胎的发育。长期大量饮酒会造成男性生养本领减退。

**4. 不许乱吃药** 有很多药物对精子的生成、男人的性功效等有不良的影响。其影响的水平取决于多种因素,如药物的剂量,服药时间等。