

# 气温低影响男性健康

医学指导:南京建国男科医院泌尿科丁学刚主任

**门诊播报:**随着气温逐渐降低,建国男科接诊的性功能障碍患者明显增多,其中又以早泄和勃起功能障碍最多见。现代医学认为,勃起功能障碍常见于血管因素。一些代谢性疾病,如高血压、高血脂、高血糖,可以使阴茎海绵体的血管内皮细胞功能受损,从而导致供血不足引起阴茎勃起不坚或不能勃起。当前列腺疾病发展到出现下尿路梗阻的症状时,它可以作为一个独立的因素直接影响勃起。

**治疗对策:**功能障碍不是一种孤立的疾病,它包括男性在性活动过程中的五个连续的环节,从性欲唤起到射精,出现障碍的可能是单独一个环节,也可能是多个环节。诱发障碍的因素有很多,以勃起功能障碍为例,内分泌疾病、代谢性疾病等都可成为诱因,这些因素可单独起作用,也可多种共同出现。

目前该领域较为先进的治疗方式是“五位一体疗法”。它主要包括心理治疗、行为指导、中西药物治疗、康复治疗 and 手术治疗。治疗前患者需进行性激素检测、阴茎血液流量、血糖、血脂等系列专业检查,然后再按中华男科学会的相关检测标准进行严格测试、系统诊断。心理治疗主要是与患者进行深层心理沟通,指导他们增强信心、配合治疗;行为指导主要是进行性感集中训练等,建立新的勃起反应和可控性射精反射;中西药物结合疗法主要是改



资料图片

善内环境并使受损的内皮细胞功能恢复;康复治疗主要是激活髓周性中枢,改善供血,扩张海绵体;手术治疗主要针对严重的勃起功能障碍和顽固性早泄。

**保健窍门:**保健应从心理和日常生活两方面出发。心理上,要树立科学的性观念,患病后不要讳疾忌医也不要悲观丧气,夫妻间应相互鼓励。生活上,首先要加强锻炼提高抵抗力;其次要戒烟酒、避免熬夜,不要暴饮暴食,因为这些都会导致反应减低或者诱发前列腺炎;第三要学会为自己减压,避免长期处于紧张中;第四,平时夫妻间多加强情感及性交流。

专家特别指出,患病后妻子要体谅丈夫并督促他到正规医院按疗程进行规范治疗,不要症状一缓解就停药或擅自减量,同时还要及时将治疗中的各种信息反馈给医生。

快报记者 李鑫芳

关键词: 性功能障碍

# 科学喝水也有讲究

关键词: 健康饮水

**水的作用:**水直接参与新陈代谢,是消化与吸收的载体,也就是我们吃进去的食物要通过水输送到身体的各个部位,而消化后的废弃物也要通过水排出体外。此外,水还能起到维持酸碱平衡、调节体温以及润滑关节等作用,可以说水参与了整个生命运转过程。随着科技的进步,人们在饮水上的选择越来越多,有自来水也有像矿泉水、纯净水这样的商品水,所以面临的困惑也越来越多。

**饮水知识:**健康饮水包含两方面,一是喝什么样的水,二是怎么喝水。针对前者,专家这样建议:虽然目前市面上可供选择的饮用水种类很多,但如果它们要“参选”最健康的水必须先过安全关,也就是我们不管喝什么样的水首先都要保证它是安全的,然后再在这个基础上讨论哪一种最好。自来水是按一定国家标准生产的,排除管道老化等因素的影响外基本是安全的;而诸如纯净水之类的商品水,作为一种商品如果符合国家安全标准,那基本也是安全的。在确定这两大类水都是安全的后,我们再来看哪一种更为健康。矿泉水虽然富含矿物质,但它追根到底还是一种饮料。这也就意味着喝矿泉水对健康是没有威胁的,但是长期饮用就不太合适了。矿物质水的情况也是如此,只不过它的矿物质是后期人工添加进去的。纯净水与它们刚好相反,它的

初衷是除去水中的污染物质。有人担心长期饮用纯净水会造成微量元素缺乏,事实上人的营养物质主要来自食物而非水。不过由于不含盐分和矿物质,所以在劳动强度大、出汗比较多的情况下这种水就不太适合喝。符合国家标准的自来水是安全的,也是我们使用最频繁的,它的最大问题是容易产生水碱。不过不用担心,水碱对人体无大碍,它的主要影响是耗损能量——水碱太厚会使烧水的时间延长。

**专家建议:**针对怎样喝水,专家说首先要改掉被动饮水的习惯,也就是不要等渴了才喝水。每天坚持“五个一”,即早上起来一杯白开水,早餐一碗豆浆,中餐一碗汤,晚餐一碗粥,临睡前一杯奶。当然肾、心、肝功能不好的喝水要适量。如果半夜上厕所口渴不妨喝几口水,因为夜里代谢时机体是处于缺水状态的,适量补水是有益的。针对桶装水,专家建议如果家庭人数少最好购买小桶的,尽量在一周内喝完,避免反复加热,可在不使用饮水机时断开电源。盛水时,最好使用玻璃器皿,它在高温下的安全性相对最高。目前市面上出现一些高科技水杯,它们有一定的保健作用,所以用来喝水也未尝不可。

快报记者 李鑫芳



**女性健康 短信台**

专家: 康道、小刘通用户表晓理主:  
13612610732  
(发短信) 1元/条,按次收费

主办:江苏省女性健康关爱中心

手指拨动,健康拥有! 只要有女性健康问题,可随时发短信到“女性健康短信台”,妇产科专家免费为您的健康空中把脉!

13236\*\*\*\*22 我正在注射黄体酮,请问注射后可以吃叶酸片吗? 您好,叶酸片是在准备怀孕前三个月和怀孕后前三个月服用,和注射黄体酮没有冲突。

13813\*\*\*\*09 我做了唐氏筛查,请问怀孕第几周可以去检查胎儿发育是否正常?

您好,可在妊娠18-24周去正规医院进行“四维彩超”检查,排除唇裂、脊柱裂、脑室积水、肾、心脏、骨骼等胎儿发育不良问题。

15951\*\*\*\*07 去年在医院检查发现有3度宫颈糜烂,治了近一年一直反复发作,请问最好怎么治?

您好,治疗宫颈糜烂要谨慎选择治疗方式。目前,八一医院妇产科的“奥洛克宫颈修复系统”较成熟,可在不开刀、不住院、微创无痛、不损伤正常组织的前提下,微创治疗宫颈糜烂及CIN-1级、2级。

15021\*\*\*\*59 我老婆也没干累活也没同房,怀孕5个月了下身流血,请问是怎么回事?

您好,如果是阴道出血,考虑可能是先兆流产。如果是尿道出血,考虑可能是泌尿系统的感染或疾病如尿道炎、膀胱炎等。建议及时到正规医院进行相关检查,查明原因后对症治疗。

13951\*\*\*\*71 我姐查出有4cm的子宫肌瘤,请问,不开刀能治吗?

您好,目前,“奥洛克超导多弹头系统”和“奥洛克超微腹腔镜系统”都可以对子宫肌瘤进行不开刀的微创治疗。

# 南京市民争相抢用神奇水杯

## 喝水就能清烟毒 嗓子不干不咳嗽

抽烟抽了几十年,肺都变黑了。动不动就会咳出黑痰,而且胸闷气喘。虽然知道抽烟对身体有害而无一利,可是总也戒不掉。

自从每天将“水知源”杯带在身边,随时随地都能喝上水知源超能活水,再也不用担心抽烟的危害了,嗓子不干了、不咳了,胸也不闷了,呼吸顺畅多

了,以前咳半天才出痰,现在痰自己会冒出来,专家说这是长期饮用水知源超能活水后,从肺部及支气管中排出的烟毒。最神奇的是,前两天到医院体检,竟然发现连血脂都降下来了。

## 喝水就能解酒护肝 胃里舒服头不疼

某房地产公司的李总说:来了重要的大客户,不把他们喝倒了,显示不出公司的诚意。但是酒量确实不能和年轻的

时候比了。用这个杯子喝水后,效果还真神! 酒量半斤变八两,在喝酒的时候随时喝上两口水知源超能活水,怎么喝都不会醉,头脑也清醒得很,第二天,口不渴、头不疼。现在我不但自己用,还买了送领导,他们都说,收了你多年的礼,就这玩意最好,我最喜欢!

**溶解油脂,防三高 减肥瘦身,身材好**  
生活条件越来越好,可富贵病反

而越来越多,高血压、高血脂、肥胖等病如影随形。

用水知源杯喝水才一个月,血压、血脂就都降下来了,就连啤酒肚也没了。

我老婆在用了水知源杯喝水后,皮肤越来越光滑细腻,跟刚结婚那会似的,不用整天化妆就恢复了年轻,我老婆对水知源爱不释手呢!



# 千挑万选,送礼只送水知源

“烟的味道真的变淡了!”

“天啊!油真的溶解在水里了!”“快尝尝,用水知源超能活水泡出来的茶甘甜爽口,连茶叶里原有的涩味都没了,太神奇了!”

最近,一种水知源超能纳米活性水杯,才短短三个月,便风靡了神州大地,在全国各地引发极大轰动和争议。这个全新的倡导健康饮水的水杯,一经推出,好评如潮。眼见为实,老百姓纷纷涌进当地的体验中心,争相观看超能纳米活性水杯的神奇效果——当看到经过水知源杯处理过的普通

白开水、纯净水能完全清除烟毒、酒毒和油后,纷纷赞叹不已。

中国是礼仪之邦,送礼向来是中国国民心中的一件大事,以往总是愁着送啥礼物好。今年呀,可不用愁了!送礼就送水知源,那么多的功效,既神奇又健康。

## 送礼老板一定要送水知源!

现在的老板都要忙于应酬,抽烟、喝酒必不可少,可谁都知道那对身体没好处。水知源杯清烟毒、解酒毒,档次又高还不贵,既体面、又实惠,老板收了乐呵呵,直夸咱们会办事。

## 送礼父母更要送水知源!

父母千辛万苦把咱拉扯大,吃了无数的苦,身体也一天不如一天,平时工作忙一直无法照顾父母,过节时一定要带份最好的礼物回去。送水知源,能清血脂,降血压,而且对数十种常见病症有预防保健作用。平日不在,就靠水知源来帮我们照顾父母健康。

送礼亲友,啥也别说了,还是送水知源!送一杯子,记一辈子!收礼的人喝水的时候就会想到你,让人念着一辈子的好,这礼啊!送的值!

# 好水喝出好身体

高血压,冠心病,中风,糖尿病,痛风,关节炎,肿瘤……为什么生活富足了,慢性病人却在疯狂增加?

## 酸性体质是百病之源

世界卫生组织的回答是:80%的疾病和33%的死亡,与我们喝的水有直接关系。健康人是弱碱性体质,而平时我们所吃的大鱼大肉,以及饮用的纯净水及碳酸饮料都属于酸性物质。当酸性物质在体内越积越多,就会引起便秘、高血压、高血脂、痛风、肥胖、动脉硬化、关节炎、结石、肿瘤等。研究发现,几乎所有的肿瘤病人和骨质疏松以及痛风、结石患者都属于酸性体质。

水知源超能纳米活性水杯,利用天然矿物质的电磁特性,瞬间去除水中的自由基,同时将水分子打散重新组合,将普通饮用水转变成弱碱性、负电位、小分子团和富含多种矿物质的超能活水,而且非常符合国际健康水的标准,长期饮用水知源超能活水可消除体内过多的自由基,清除体内油脂,提高人体免疫力,有效地中和人体内多余的酸性物质,维护体内水份及血液的弱碱性状态。经临床实验验证,水知源超能纳米活性水杯不仅能清烟毒、除酒毒,还对肥胖,痛风,便秘,高血压,糖尿病,高血脂,关节炎等由于酸性体质所引发的疾病及身体亚健康问题,有很好的预防和恢复作用。

## 【水知源】特别适用于以下人群:

※对心脑血管病、三高症、痛风、肠胃病、结石病、脂肪肝、酒精肝、皮肤病、呼吸系统疾病、糖尿病、前列腺疾病等人群可起到辅助改善的作用。

※对长期应酬、吸烟、喝酒的人群可有效解除烟毒、酒毒,同时更能帮助内分泌失调、便秘、失眠多梦、神经衰弱、心慌、心悸、胸闷、四肢无力、精神不振等人群改善健康状态,让您重新恢复青春活力。

欢迎各单位、集团、公司团购。13338621890

# 亲身体验意想不到的效果

在抽烟时,可先将香烟在水知源杯口放置3-5分钟后再点燃,你可明显感觉,烟的味道变得清淡醇和,一点也没有普通香烟那种呛人的味道,瞬间将香烟的品质提高一个档次。这是由于杯中的超能纳米材料可迅速分解香烟中的尼古丁,同时改变烟草中的分子结构,减小烟草对人体的危害性。

在喝酒时,可将倒满酒的酒杯放置于使用水知源杯处理过的活性水中,放置5分钟后再饮用,会感觉酒味绵甜爽

口,丝毫没有辛辣味,饮用处理过的酒,酒量也会比以往增加一半以上,即使喝醉,第二天也不会感觉头痛,而且更是神清气爽。

使用水知源处理过的超能活水刷牙,可有效预防各类口腔疾病,对牙龈炎、牙周炎、牙龈出血也有很好的辅助作用。

水知源的神奇远远不止这些,只有在使用过后你才会切身的感受到水知源的神奇,更多的惊喜、更多的秘密,期待您与我们共同分享。

**良心价**

友情推荐:为了使广大的南京市民家家户户都能喝上健康水,厂家特推出水知源活性水壶,容量为1200毫升,居家旅行皆宜!可谓是一壶在手,全家快乐健康无忧!

原价 498元	原价 888元	原价 1188元
现价 259元	现价 398元	现价 599元

**025-51633633**

特价优惠仅限 12月1-12月5日

- 指定经销**
- 华江药店(山西路宏图三胞对面)
  - 齐鲁大药房(太平南路四川酒家南邻)
  - 华悦大药房(中山南路101号新街口南)
  - 白下路天悦大药房(红十字医院旁)
  - 南明路天悦大药房(晓庄车站旁)
  - 草场门龙江药店(金润发对面)
  - 南湖路顺丰堂大药房(省二中医院南80米)
  - 下关泰达药店(江浦广场苏果超市一楼)
  - 雨花药店(火车南站旁)
  - 长东路嘉伦光彩药店(百菊洲公园对面)
  - 光华门大药房(御道街74号)
  - 四社药店(军区总院对面)
  - 汉中门九天药房(汉中门十字路口向北100米)
  - 晓庄大药房(晓庄车站旁)
  - 翰林大药房(江宁路马道街丁字路口)
  - 新民路药店(五所村车站旁)
  - 淮海药店(管家桥65号)
  - 栖霞:悦和大药房(尧化门医院对面)
  - 麒麟镇:鑫仁堂药店(步行街西锦麟大酒店隔壁)
  - 江宁:颐年堂药房(华意泰富广场)
  - 颐年堂药房(大市口店)
  - 颐年堂药房(百家湖店)
  - (胜太路88-24湖滨公寓大门旁)
  - 大厂:泰达药店(新华路五村43幢2号)
  - 泰达药店十村分店(葛关路488号)
  - 泰达药店(杨村路88号)
  - 梅山:宁佰药店(苏果超市旁)
  - 六合:泰山路大众药店(县人民医院对面)
  - 江浦:筑康药店(凤凰大街7-11号)
  - 江浦:嘉伦光彩药店(服装城一楼)
  - 溧水:健民药店(县实验小学对面)
  - 高淳:玉寿堂药店(电力宾馆对面)
  - 马鞍山:和谐大药房(湖北路市政府对面)