

# 与他共修健康共同体 这个假期尝试一天“爱他日”

“你愿意接受这个男子成为你的丈夫,无论贫穷还是富有、疾病还是健康、顺境还是逆境,都相爱相敬、不离不弃,永远对他忠贞不渝直至生命尽头吗?”“我愿意。”这样的仪式即便你未曾经历过,但其中的承诺你应该和经历它的人一样珍惜——这样的承诺不仅是电视剧中的浪漫场景,更是一份不容忽视的真实。作为朝夕相处的伴侣,你带给他的健康影响有时甚至超过父母、朋友,乃至医生。不管是疾病还是健康,你们确实紧密相联。所以当你们改变了,也会在无意中改变他,所以这个假期,安排一天时间,尝试一次“爱他日”,慢慢让你们的健康“匹配”起来吧。



资料图片

## 细节一:

他管不住自己的嘴,你却只顾着自己减肥

他经常在外有饭局,所以吃什么你好像管不上。但是近来,你有没有发现他的肚子越来越大了。这可是危险的信号,腹型肥胖的危害更甚于全身肥胖,这样的身材增加了男性患心脏病、糖尿病以及肠癌的风险。

**参考:**1. 督促他运动,如果每周能保证两三次出汗运动更好。最简单的出汗运动方式是步行,把握适当的步幅,以走路时轻微出汗、稍感疲劳为度。

2. 尽量在家做饭,不光是出于经济的考虑。用小号碗碟,别让他一下吃太多,每顿吃七八分饱即可,做菜时少放盐。你吃水果时,记住也给他准备一份。如果他出差在外,不妨发一条短信提醒他注意饮食。

## 细节二:

他越来越少跟你亲热了,你却总认定他变心了

他以“太忙”为理由越来越少跟你亲热了,你先别急着说他变心,或许他有什

么难言之隐。像ED(勃起功能障碍),诱发它的因素有很多,既有器质性病变的影响,如糖尿病,又有心理因素的影响,如压力过大,焦虑抑郁情绪过重。

**参考:**“有些病需要夫妻同治,而且由妻子陪同,患者通常更容易坦然面对病情,比如ED,它的治疗不仅需要女方的体贴和鼓励,有时女方对问题的描述往往比丈夫更准确、客观。”南京建国男科医院副院长杨保民这样建议道。所以,你不仅要留心他的异常,更要在发现问题后的第一时间带他就诊,同时体谅、鼓励他。

## 细节三:

你花大把时间逛街,却忘了督促他主动就医体检

如果他的单位每年会组织体检,你可以放一部分心。如果没有,那你就主动起来了。因为如果不是出现明显不适,他很难会主动看医生。

**参考:**1. 35岁以后的人,尤其是久坐办公室的男性职员,建议每一两年做一次健康体检,查查血脂、血

压、血糖等;如果有肠癌的家庭史,身形又肥胖,有条件的话最好做个肠镜检查。

2. 了解他的家族,看看哪些病比较常见,并有针对性地留意它们,比如有高血压、糖尿病,那就定期带他做血压、血糖等检测。

## 细节四:

陷入“四十不如前”的怪圈,你们交流越来越少

四十岁了,男人会遇到一个拥挤的瓶颈,来自事业和家庭的压力或疲惫感,很容易让他焦虑、抑郁。你知道他嫌你越来越唠叨,却不知道他到底在烦什么。如果他一直以别人的成功在衡量自己,那你要让他感觉到成功经营了家庭也是种成功。南京都市心理咨询中心周正猷教授认为,有时中年拼的就是一种健康心态。

**参考:**1. 如果他有什么兴趣爱好,那鼓励他坚持,以帮他转移注意力,当然你要帮他为这些爱好把关,不好的习惯坚持帮他改。

2. 每天当他回到家,记住问候一声,哪怕只是一句“回来了”。

快报记者 李鑫芳

## 她健康

### 秋季女性需注重饮食调理

秋季到来,大多女性情绪会处于躁躁状态,皮肤干燥,血压波动幅度较大,专家认为,此时正是女性保健的大好时节,身体虚弱的人可从饮食上加强调理。

云南省健康教育专家熊世杰认为,常规来看,秋天应多吃一些养阴清热、润燥止渴、清心安神的食品,如芝麻、蜂蜜、银耳、乳制品、蔬菜、水果等。而身体虚弱的女性可多选择一些温补食物,如大枣山药粥、糯米

八宝粥、银耳莲子粥等;脾胃虚弱、消化不良的人可多食用一些健补脾胃的莲子、山药、扁豆、红枣等。当然,最大众化的食物就是百合,它具有滋阴、安神、清心等功效,比较适合女性食用。此外,秋天肌体衰退变化很快,因此女性每天早晨除了喝温开水、蜂蜜水、牛奶外,还可服用一些维生素如复合维生素B、维生素C等,中午和晚上可多喝一些菜汤、稀饭和果汁等。

新华网

## 他健康

### 剃须六注意 男人要当心

**选择在清晨剃须:**清晨是剃须的最佳时间,睡眠中由于新陈代谢加快,皮脂腺分泌旺盛,使得毛发生长迅速。经过一夜“疯”长,早晨正是最好的“砍伐”时机。而且这时的皮肤比较放松,剃须也可减少被刮伤的几率。

**忌讳从不同方向刮胡须:**胡子天天长,一次是刮不完的。但是,你也不需要各个方向向胡子发起猛攻,这样的结果,只能是把胡须剃得太短,最终形成倒须。

**不要在洗澡前剃须:**刚刚剃须后的皮肤有很多肉眼看不到

的微创,比较敏感,这时马上洗澡,沐浴液、洗发液还有热水等的刺激,容易引起剃须部位的不适。

**不要在运动前剃须:**运动时,身体的血液循环加快,大量的汗液会刺激你刚刚刮过的皮肤,引起不适甚至感染。

**26度剃须法则:**剃须时应绷紧皮肤,以减少剃刀在皮肤上运行时的阻力。然后适量涂抹剃须膏,先从鬓边、两颊和颈部刮起,其次是下颚,理想角度是26度左右,并尽可能减少回刮。

**不要剃除毛粒:**虽然剃毛粒会刮得更干净,但容易刺激皮肤形成倒须。

## 互动中

无论您对本版有何建议,或是遇到一些问题需要我们帮您解决,请与我们联系。江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271、江苏电信用户发送到10620170631,移动和联通均免费发送,电话为0.5元/条。我们收到您的短信后,将邀请相关领域专家为您及时解答。

## 共享盛世·共庆新中国60周年华诞



# 建国人回馈社会庆建国

2009年10月1日,伟大祖国迎来了“新中国成立60周年”,建国男科有幸与伟大的祖国烙上了同样“建国”的印记。建国男科一路走来风雨兼程,在与男性朋友一起走过的日子里,得到了社会各界的关爱和支持,也让我们时时刻刻保持了一颗感恩的心。在举国同庆之际,南京建国男科医院组织精英男科专家推出“建国人回馈社会庆建国”活动,感谢一路有你的支持!

国庆黄金周 10.1-10.8  
**回馈社会**  
所有手术费下浮  
**30%**

## 手术项目:

- 阴茎重建成形
- 包皮、包茎
- 输精管吻合
- 阴茎延长
- 精索静脉曲张
- 早泄
- 尿道下裂成形



## 男科前沿技术推介:

- 阴茎神经敏感降低术 治疗早泄
- 腔内介入靶向通导技术 治疗前列腺疾病
- CRS智能半导体激光渗透技术 治疗泌尿感染
- 动脉血管激活技术 治疗功能障碍
- 光波离子技术 治疗包皮、包茎
- 定性排查结合介入技术 治疗不育
- 针式显微通脉技术 治疗精索静脉曲张
- 细胞免疫与定性排毒技术 治疗病毒疣、疹