

冬季男性不妨这么吃

“东方式饮食能保护前列腺,降低患前列腺癌的风险”,看了上周健康周刊上的这篇报道,又有不少读者发短信到互动平台提问,有人建议推荐一日三餐的食谱,还有人把自己最喜欢吃的东西发过来希望专家为他点评,不过“冬季男性怎么吃才健康”这个话题受关注程度更高。所以本期南京建国男科医院副主任医师孙承祺将针对这个问题为大家支招。

冬季烧菜不妨多放点姜

冬天气虚、阳虚的人比较多,简单来说,阳虚常有腰膝冷痛酸软、畏寒肢冷、精神疲惫、夜尿频多等症状,而气虚则常见精神倦怠、易发虚汗、困乏无力。老年人冬季畏寒,可以吃点干姜。姜有温中行气的作用,益气补阳的效果明显。所以烧菜时不妨多放点姜。另外,冬季还是吃羊肉滋补御寒的时节,但羊肉有膻味。这时如将羊肉洗净、沥干,用啤酒加几片生姜浸泡2~3小时后烹调,不仅膻味可除,而且味道更鲜。不过注意,对于阴虚体质的男性,如经常口干、潮热的人,就不建议多吃姜。

韭菜帮你温和补阳

韭菜在药典上有“起阳草”之称,它能温肾补虚,行气活血,散淤解毒,调和五脏,男性食用有壮阳作用。同时,韭菜还含有较多的粗纤维,能增进胃肠蠕动,可有效预防习惯性便秘和肠

癌。不过韭菜虽然对人体有很多好处,但也不是多多益善,吃多了会上火且不易消化,因此阴虚火旺和胃肠虚弱的人不宜多食。同时注意,韭菜忌与蜂蜜、牛肉同食,炒熟的韭菜隔夜之后不宜再吃。因为炒熟存放过久,硝酸盐可转化为亚硝酸盐,吃了这种韭菜会有不适感,出现头晕、恶心、腹胀、腹泻等。

另外要注意,补阳不要过头,小心进补过度让你来年更虚弱——中医认为“少火生气,壮火食气”,高热量的堆积,会促使机体亢奋,在冬季消耗过多自身阳气,导致第二年精力衰弱。在冬季,休息是第一位的。在充分休息的基础上,通过骑自行车、慢跑、有氧操等运动,能增强血液循环和心脏功能,使激素分泌增加,并使男性更有耐力。

镁锌硒能提高精子活力

锌和硒是精子生成过程中必备的养分和原料,所以日常饮食中一定要保证有足够的摄人



量。瓜子就是很值得推荐的富含食物,每天可以当零食多吃一点。此外,核桃、花生、榛子、松子等坚果类的食物,鱼、虾、泥鳅、鱿鱼、海参等水产品也含锌丰富。至于硒,不妨多吃些黑豆、黑米等。除了锌、硒,镁也能提高精

子活力。精液不液化的原因之一,就是微量元素镁的缺乏。富含镁的食物有很多,比如紫菜、小米、玉米、荞麦面、高粱面、燕麦、土豆、各种豆类以及花生、芝麻、海产品和香蕉等。

快报记者 李鑫芳

台湾专家 30 日将再来宁会诊



曾启瑞

会诊现场:“多对一”私密会诊,保护患者隐私

本次“海峡两岸不孕不育专家联合会诊”是继以“规范治疗妇科疾病、有效防治女性不孕”为主题的特别关爱行动后,“好孕计划”主办的又一大型主题活动。本次来宁的两位专家都是台湾地区有名的生殖医学界权威,同时他们也是第三次来宁助力“好孕计划”。1月23日和24日,为期两天的“南京助孕”,两位专家和台湾佳宝的专家一起,分别接待了64名患者。

与以前的会诊所不同,此次两岸专家联合会诊,虽是集中会诊,但现场并不杂乱,完全是“多对一”私密门诊模式进行,就跟平时去台湾佳宝看病一样。唯一

不同的是,为你看病的医生变成了几名。专家们在室内为患者联合会诊,其余的患者则在休息区等候,这样最大限度地保护了每一位患者的隐私。

台湾专家:华世佳宝值得两岸同行学习

会诊间隙,华世佳宝的医务人员告诉徐明义教授,有位曾做过四次人工授精和三次试管婴儿失败的患者,参与“好孕计划”后通过“两镜一丝”微创手术,近日已经成功怀孕。得知此消息,两位专家非常高兴,他们详细了解了该患者的病情和治疗过程,高度赞扬了医院为此所作的努力。曾启瑞教授说:“我和徐教授虽然都是试管婴儿方面的专家,但并不主张用试管婴儿

的方式解决生育问题。试管婴儿只是在药物和手术治疗彻底无效后的无奈选择。而现在不管是在大陆还是台湾,都有很多医院为了追逐经济效益,没有耐心为患者进行长期跟踪治疗,就盲目地进行试管婴儿。这给患者带来的身体和经济伤害都是巨大的。华世佳宝在这方面的努力值得称赞,尤其是宫腔镜的运用,值得两岸同行学习。”

最近动态: 报名火爆, 台湾专家30日再来南京会诊

听说台湾专家要来,苏瑶提前10几天就通过热线电话86577666预约了一个免费会诊的名额。但就在活动前一天晚上,苏瑶接到了工作人员的电



徐明义

话,被告知会诊的时间被排到1月30日。据了解,和苏瑶一样被延期的患者多达50多名。因为预约会诊的患者太多,每一个患者都需要花费半个小时左右的时间,原定23日、24日两天的会诊时间根本不够。所以,医院和台湾方面经过协商,决定在本月底再增加一场会诊。

联合会诊台湾专家简介:

曾启瑞 教授
台北大学医学院院长、生殖医学科主任

亚洲生殖医学之父,开展了台湾首例试管婴儿。长期投入内分泌生殖医学的研究,最近几年他领导的团队,在卵子细胞质移植以及卵子粒体线的研究上,有世界级的研究成果。行医教学二十余载,发表研究论文达上百篇,主要是针对子宫内膜异位及不孕症的诊治研究。

徐明义 教授
台北市立万芳医院妇产科生殖医学科主任

台北市立万芳医院生殖医学、内分泌资深临床研究员,长于各种女性不孕症的诊治,尤其在多囊卵巢综合征、子宫内膜异位症以及生殖内分泌等疾病的诊断与治疗方面有突出的专长。

第三代场效消融技术 —— 前列腺疾病非手术治疗的首选途径

位于和燕路东井亭、红山动物园地铁站旁的国家二级甲等医院——江苏总队南京医院,在我省率先引进国际医学新技术——第三代前列腺场效消融技术,并被指定为江苏该技术临床治疗定点医院。

场效消融技术是前列腺疾病治疗上的一大突破,它人性化的改变前列腺组织的病变部位,全面保障了前列腺组织功能的完整性,避免了对病变的前列腺组织直接手术清除,目前已为华东地区众多患者带上康复之路。该技术同时得到了国家有关部门的高度重视与联合推荐,我院和全国多家大型综合医院推广使用结果

表明,该技术确实适用于各种急性慢性前列腺炎和前列腺增生。

场效消融技术与微波、射频、内生场等物理疗法相比,最大的优势在于利用不衰的高能聚焦这一核心技术,这种能量可轻松进入细胞和体液、血液等系统,直达病灶深处,从而快速净化病变环境,达到组织再生与修复的良好效果,比以上物理疗法更深入彻底。该技术也被众多患者誉为前列腺疾病的终极杀手。

场效消融技术医学成果:
(1)准确直达病灶消除慢性致病菌。通过特殊电场能导向技术将光电转化成生物能量作用于前列腺病灶并使之消融,同时新生

腺体细胞快速集结替换病灶细胞,使前列腺坏死部分得到完全修复。(2)维持腺管通畅,保障腺体新陈代谢。可快速清除尿频、尿急、尿痛、尿不尽、尿等待、尿后滴白、腰酸腿、小腹钝痛、会阴坠胀、阴囊潮湿、睾丸坠痛、夜尿增多等症状,治疗彻底。(3)安全无痛苦,费用合理,适应症广,20-80岁均可应用该治疗。(4)治愈后均有不同程度的男性功能提高表现。该技术由资深专家亲自主持,欢迎患者来院查阅资料或通过健康热线 025-85551386,85551626 咨询,也可登录 www.wnjy.com 在线咨询。直接上三楼泌尿外科就诊,免专家挂号费。节假日不休

口服避孕药 能治多囊卵巢综合征?

白下区程女士:两周前被诊断为多囊卵巢综合征,医生开的药里有避孕药。请问避孕药能治我这病?这样治疗会不会影响到今后的怀孕或者出现新的内分泌问题?

解放军第八一医院妇产科朱启江副主任医师:多囊卵巢综合征是常见的妇科内分泌疾病。目前多囊卵巢综合征无法治愈,但不积极治疗会导致一系列恶果,从近来看可能是不孕,但从远来看,患者得2型糖尿病的风险会增加。还可能诱发子宫内膜癌。要治疗,首先要改变生活方式、调整饮食、控制体重。在药物治疗方面,某些口服避孕药可以帮助对抗雄激素过多。因为它们里面含有独特成分醋酸环丙孕酮(CPA),这是一种具有抗雄激素作用的孕激素。这类药所含的雌、孕激素都是天然的,假如这个月停药,下个月就能正常怀孕。
快报记者 李鑫芳

女性健康 短信台

移动、联通、小灵通用户发短信至:
13512510192
(发送0.1元/条,接收免费)

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!

159****4553 未婚,最近查出有中度宫颈糜烂,想做物理治疗,但有医生建议我生完孩子再做治疗,我担心不治疗会恶化,该怎么办?

您好!传统的物理治疗的确存在影响孕育的可能,而中度宫颈糜烂任由发展也会变成重度甚至癌变,所以及时采取适当的治疗措施是必要的。目前,八一院所采用的“奥洛克宫颈修复系统”可不开刀不住院,修复宫颈,保障孕育。

137****1982 子宫肌瘤是怎么发生的?怎么预防?

您好!子宫肌瘤是子宫肌层发生的肿瘤,目前确切发病原因尚未清楚,不过,大量临床证实,可能与子宫体局部的雌激素水平过高有关,所以预防方面注意不要人为增加激素刺激,一旦发现后需根据具体情况采取积极措施。

138****7322 请问,卵巢囊肿可以喝蜂蜜吗?

您好!建议您最好不要服用,因为蜂蜜里面含有一定的激素会刺激囊肿的生长。同时,建议及时到正规医院治疗囊肿,因为过大的话有蒂扭转的可能,比较危险。

134****8927 药流后三四天肚子就不疼了,B超检查也说流得很干净,但20天时又有少量出血了,请问正常吗?

您好!一个月内有少量出血是正常的。不要担心,过段时间看看,可能月经快来了。同时,为了安全健康起见,不提倡擅自药流,女性朋友采用“减压可视无痛人流术”终止意外妊娠。

时尚风向

白领男士 “变脸” 减压



不停的饭局,频繁的应酬、彻夜的熬夜、不停的烟酒……这些可能是年底一些白领男士逃不开的也是最头疼的事,让张先生感到更头疼的是,眼袋迅速增大,倒睫毛,并不时出现流泪情况,上周他做了个面部美容手术,去除了眼袋,据了解,像张先生这样选择局部“小修补”的男性不在少数。

南京市妇幼保健院医疗美容科杨涛主任介绍,中、老年人男性的眼袋的确要显得比女性的严重,目前并没有科学理论阐述这个问题,推测可能是男性不注重保养,再加上承受的压力比较大的原因造成的。杨主任说,目前男士到美容整形科就诊量占到了20%,同时近年来越来越多的男士加入整形美容队伍中,职场和生活中压力不断加大及生活要求的提高,对自身形象要求也在提高,可能是导致男士做整形美容的内在深层原因。

杨主任说,目前前来就诊的南京男士集中在40岁至50岁之间,收入和文化水平也较高,大部分人是为了让外表看起来年轻富有活力,多半要求手术幅度小,术后恢复快,尽量不影响工作和生活,手术也基本是除皱美容、去眼袋等小手术,但杨主任也提醒,只有适当减压、合理运动,培养饮食、作息等良好生活习惯,才能真正预防并推迟男性衰老。

通讯员 孔晓明 快报记者 金宁