

# 健康VS乐活,俺选享受在前

正方观点

享受在前派:饭后一根烟赛过活神仙,得不得癌死了再说。  
座右铭:人活一辈子,快活多久是多久,何苦为难自己!

### 我来韶韶

H先生:生活就得做自己喜欢的,看看不抽烟不喝酒的也没几个活过100岁的!

C小姐:人活着是为了吃饭,还是吃饭是为了活着?如果在年轻的时候不好好享受,到老了想享受已经没有那个能力了。年轻是本钱,我觉得应该遵从自己的意愿,怎样舒服怎样过。

### 享受派生活特点

- 1.几乎不锻炼,以车代步,习惯久坐不动。
- 2.有病不求医,不管小毛病。
- 3.不主动体检。
- 4.不吃早餐,饮食无规律。
- 5.长期开空调。
- 6.晚上睡得晚,早上起不来。
- 7.每天陪

伴电脑超过4小时。

### 代表人物

小周在职场打拼8年了,对于有关健康的话题平时也很关注,偶尔兴趣来了,也会参照其中的一些做法:比如,按时吃早餐,少吃油炸食物;多爬楼梯,多运动,可常常是“三天打鱼,两天晒网”。前段时间,小周体检出患有胆结石,医生嘱咐他要多喝水,少吃辛辣食物。身为四川人,吃饭少了辣椒怎么行呢?但为了健康,他还是坚持了两个星期。某个周末,小周和朋友聚餐,面对那诱人的美食,他下意识地筷子伸向那鲜红鲜红的“毛血旺”……



反方观点

# 健康VS乐活,当然健康第一

吃苦在前派:管住嘴迈开腿有点苦有点难,为活99,值!

座右铭:没有健康一切都是扯淡!东西坏了换新的,身体坏了咋办?

### 我来韶韶

Z女士:健康是1,其他的都是0,没有了生命,还有什么意义?

L先生:据统计,没得肺癌的人都坚决不会戒烟,会提出N多种理由,等得了癌以后据说都很快戒烟了。这个很说明问题啊!

### 吃苦派生活要点

- 1.均衡饮食,肉类蔬菜水果豆类合理搭配。
- 2.经常运动。
- 3.少喝酒,不吸烟。
- 4.少烦恼,开心每一天。
- 5.生活有规律,就算工作再繁忙,也会注意休息劳逸结合。

### 代表人物

潘小姐是南京某外企白领,出生于中医世家,通过家

庭成员的言传身教,潘小姐懂得应从年轻时起就珍惜健康。她将房子购置在离公司步行30分钟的小区,规定自己尽量少开或不买车,每天走路上下班,她为自己制定了科学的作息时间,如果没有业务应酬,晚上十一点之前准时入睡,早晨七点起床。多年来,潘小姐一直坚持在家吃晚饭,用她的话说,中午吃工作餐委屈了肠胃,晚上自己烧晚饭能掌握清淡低盐、营养可口的原则,有利于肠胃健康。工作之余,潘小姐会经常起身走动,譬如利用打印文件、发传真等机会活动一下颈肩。潘小姐还透露,她托朋友做了一个厚木板,上面固定布满玻璃球,在家没事时,她经常赤脚踩一踩,这样对身体很有好处。

## 测一测你是否亚健康

- |  |                            |                            |                       |                                   |
|--|----------------------------|----------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| 1、早上起床有持续的头发丝掉落。 5分                        | 令人厌倦。 5分                   | 5、不想面对同事和上司。 5分            | 也如嚼干蜡。 5分             | 14、晚上经常睡不着觉,即使睡着了,又老是在做梦的状态中。 10分 |
| 2、感到情绪有些抑郁,会对着窗外发呆。 3分                     | 6、工作效率下降。 5分               | 7、工作一小时后,就感到身体倦怠,胸闷气短。 10分 | 10、盼望早早逃离办公室,回家休息。 5分 | 15、感觉免疫力在下降,容易感冒。 5分              |
| 3、昨天想好的某件事,今天怎么也记不起来了,而且近些天来,经常出现这种情况。 10分 | 7、工作一小时后,就感到身体倦怠,胸闷气短。 10分 | 8、工作情绪始终无法高涨。 5分           | 11、对城市的污染、噪声非常敏感。 5分  | 16、性能力下降。 10分                     |
| 4、害怕走进办公室,觉得工作                             | 9、进餐甚少,喜欢吃的菜近来             | 12、强打精神,勉强应酬。 2分           | 13、体重有明显的下降趋势。 10分    | 如果你的累积总分超过30分,就表明健康已敲响警钟。如        |

果累积总分超过50分,就需要好好地反思你的生活状态,加强锻炼和注重营养搭配等。如果累积总分超过80分,赶紧去医院找医生,调整自己的心理,或是申请休假,好好地休息一段时间吧!  
撰文 快报记者 金宁

最新一期《中华泌尿外科男科杂志》中指出,包皮环切术是预防男女生殖疾病的有效疫苗。

# 包皮环切就是送“她”健康

### 男科专家提醒:小手术也应严肃对待,“光波离子技术”是最佳的手术方法

日前,笔者从南京建国男科医院获悉,步入春季,该院的包皮过长、包茎患者比平时多了近3倍,据该院高级专家徐承良教授介绍,包皮作为男性外生殖器的组成部分,有重要的生理功能。对阴茎起到保护作用;在性生活中还起到润滑作用。包皮过长、包茎属先天的发育异常,会引发许多疾病,极大的影响了两性健康,因此,南京建国男科医院专家提醒男性朋友:千万不要认为包皮过长、包茎不是急症,而忽视健康问题。

### 金牌技术规范治疗 清除疾病根源

一个亲戚知道了赵凯的病情后,告诉他自己在南京建国男科医院治好了包皮过长,术后切口恢复的很自然,让赵凯也赶紧去给专家瞧瞧。赵凯听后立刻赶到南京建国男科医院。接诊专家在详细问诊并仔细检查后发现,赵凯确实是因包皮过长引发了包皮龟头炎,包皮环切的不标准,创面层次不齐,且由于手术中及术后引发了感染,才造成了私处肿痛。

找出病因后,专家首先对其炎症部位进行处理,炎症消除后,运用男科金牌技术“光波离子技术”修复了过长的包皮,平整创面。

数天后赵凯来院复诊发现术后外形自然美观。他欣喜的说,“此前的不规范治疗害我伤了身体还丢了工作。幸运的是我在南京建国男科医院治好了病,谢谢你们。”

专家指出,包皮过长、包茎危害

不容小觑,它是很多疾病的“源头”。病菌通过尿道可以造成尿路感染;不及时治愈,病菌可逆行感染引发前列腺炎、性功能障碍、不育、阴茎坏死、阴茎癌变等男科疾病,甚至造成夫妻间交叉感染。另外,春季不需要勤洗澡,男性往往会忽视私处清洁,而包皮皮脂腺分泌旺盛,正好给细菌提供丰富的营养,细菌也就繁衍兴旺,更易引发炎症。

### 包皮过长、包茎 男科疾病的“罪魁祸首”

赵凯是一名刚毕业的大学生,工作勤奋,颇受领导赏识。谁料他的命运竟会因疾病而改变。2个月前的一天,赵凯突然发现阴茎皮肤发红、为了不影响工作,他赶紧到药店,服务员听了赵凯描述的症状后连连说,“不要紧,买点消炎药吃两三天就好了。”赵凯服用近一个礼拜的消炎药后,丝毫不见好转,还出现了尿频、尿急。工作时喝口水就得跑趟厕所,稍晚点就憋不住了,且由于私处痒痒,还经常不自觉地挠痒。偶尔同事瞧见了,都很尴尬。同事以为他患了传染病,都躲着他,这让赵凯羞愧不已。当即请假,到某大医院就诊。赵凯向医生诉说了自己的病情,医生告诉他,

“没事,可能是之前服用的消炎药没有对症,我重新给你开几服药,挂几天水就没问题了。”赵凯乖乖付费治疗,一个礼拜后病果然好了。

可惜好日子没过几天,赵凯发现疾病的症状再次加重,真是痛苦不已,请了几天假跑到另外一家医院求医。医生给他检查后,告诉他要割掉过长的包皮。病急了的赵凯当即要求医生给他手术。就这样,赵凯在一个简陋的手术间里完成了包皮环切。原以为这下该没问题了,可手术后赵凯才知道噩梦才由此开始。手术后,私处一直红肿、疼痛,挂了几天的水都没消炎,手术加挂水花了数千元,路也没法走,班也不能上。

### 男性健康专家讲堂

南京建国男科医院专家指出,一些患者轻信廉价手术费用,选择非专科医院进行手术,结果却因手术室条件不足或技术失败引发手术感染、龟头神经末梢受损、出血多、明显疼痛、切口层次不齐而造成终身遗憾。

南京建国男科医院由专家在净化无菌手术室操作包皮包茎手术。另外,包皮过长手术在尺度的把握上有很大的学问:

如果切少了,包皮过长的问题没

有得到解决,依然会引发炎症,反复感染;如果切多了,包皮过短,导致阴茎系带紧绷,阴茎弯曲,勃起疼痛或夫妻生活时伤口缝合处破裂、出血,甚至破坏阴茎敏感神经,更严重的是可能导致终身性功能障碍等。还有的切除后切口参差不齐,十分不美观。且包皮神经分布密集,包皮手术是一次性手术,一旦失败将无法弥补。

据了解,南京建国男科医院采用金牌技术“光波离子技术”,运用

光波离子专门针对包皮过长、包茎等男性疾病进行微创整形。与传统包皮手术相比,在缝合方法上,采用了连续缝合或间断褥式缝合,这样可以使创口愈合得更为美观;具有不损伤正常组织、恢复快、无痛苦、无须住院等特点。该技术在南京建国男科医院临床运用以来,已成功开展43206例,术后患者满意率达98.9%,受到男科业界和患者的广泛赞誉。

赵兰

### 春季男科疾病自查

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 是否有尿频、尿痛、尿等待、尿道灼热的症状   | <input type="checkbox"/> 是否有阴囊肿大、疼痛的症状     |
| <input type="checkbox"/> 是否有尿不尽、尿分叉、尿滴白、排尿不畅的症状 | <input type="checkbox"/> 是否有性功能减退、神疲乏力的症状  |
| <input type="checkbox"/> 是否有下腹、腹股沟、腰骶疼痛的症状      | <input type="checkbox"/> 是否有腰膝酸软、房事时间过快的现象 |
| <input type="checkbox"/> 是否有尿道口流脓、红肿、分泌物增多的症状   | <input type="checkbox"/> 是否有包皮过长或龟头不能外露的现象 |
| <input type="checkbox"/> 是否感觉尿道像蚂蚁在爬并伴有微痒的症状    |  |
| <input type="checkbox"/> 是否有会阴、阴囊潮湿、瘙痒的症状       |  |
| <input type="checkbox"/> 是否有生殖器红疹、起水疱的现象        |  |
- 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3-4项,请您及时到专业男科医院接受科学规范检查,尽早治疗。(由中华医学会泌尿外科医师分会提供)



2010'男科规范医疗示范年金牌技术展示

## 南京建国男科医院

——男人自己的医院——

健康咨询:025-52238888 52208000 网址:www.jg91.com