

尽量少服药 吃饭少吃肉 坚持多散步

勤锻炼可预防男性疾病

进入秋季,天气多变,男性疾病更容易发作,许多男同胞近段时间都深受困扰。为此,记者采访了湘雅医院主攻男性疾病的退休老教授汤清明,为男士支招。

每天一两小酒活血又化瘀

今年64岁的汤教授说:“虽然我的血压、血脂都有些偏高,肾结石、肾囊肿也都有一点,可我丝毫不担心。这些都是慢性疾病,自己是学医的,严不严重自己最清楚。”老教授告诉记者,除非实在不舒服了,他才会吃点鱼油、降压药、钙片。他认为药三分毒,应尽量少服用。当然如果有条件的话,汤教授也建议中老年朋友能够每年去医院做一次体检。看得出来,交谈中始终笑容满面的汤教授是个极为自信,也十分乐观的人。而他接下来的话,也充分印证了这一点。

“我这个年龄段的人,少吃点肉,多吃鱼多补充纤维高的蔬菜,饭后再配上少量的水果是非常有利于养生的饮食方法。这样不仅能通大便,还能较少地吸收脂肪,补充蛋白质。”另外,适当的饮酒也是预防疾病、活血化淤的好方法。而汤教授不仅坚持每天喝上一两药酒,身为老中医的他还亲自酿得一坛好酒。当然他也有自己的一套独家秘方,“枸杞、鸡血藤、丹参……一样都不能少,好多朋友都很爱喝我泡的酒。”

放宽心态才能睡得好

“养生最重要是知足常乐,什么事



无所求、无所谓,心态放开,不该管的不去管,不该想的不去想。这样就能吃得好睡得好,身体自然也会好。”正如在采访中汤教授反复说的这句话一样,虽然已经退休6年了,但他每天都会坚持阅读大量的业务书籍,而每周也会有20多个固定的病人要上门来看病。因此,如果不休息好,身体恐怕扛不住。“我每天晚上要睡上8个小时,一闭眼就着,中间都不醒来的。哪怕是中午,这几十年来我都一直坚持睡上个把小时。这样精神会好很多,连老伴都说我每天怎么这么多觉要睡。”汤教授不无得意地笑谈着他的养生心得。

勤锻炼能有效预防男性疾病

除此之外,生活中的汤教授也从缺乏锻炼。“再好的钢也是需要炼出

来的,只在外边35度以下,我都会出门坚持锻炼。”据悉,现在的一些男性疾病有愈演愈烈的趋势。而工作压力大,生存生活环境变化太快,长时间坐着不运动都是疾病的诱因。有报道显示在未来几十年内,将有50%的男性患有不同程度的男性疾病。而汤教授则一直坚持在晚饭后在院子里散散步,走上5个圈。这样,一来能够帮助消化;二来可以陪小孙子玩玩;其三则是能够有效改善血液循环,有利于局部炎症的治疗,增强机体的内在抵抗力和免疫功能,对于防治前列腺炎的发生等都具有重要意义。而腹部、大腿、臀部和会阴肌肉的运动还可以使前列腺得到按摩与功能调整,促进前列腺组织的血液循环和淋巴循环。因此,散步不仅可以帮助恢复体能,而且可以调节精神,更重要的是还能有效的预防诸多男性疾病。因而,汤教授建议各年龄阶段的人都能参与到饭后散步中来。

另外,如果天气好,汤教授也会跟三五个朋友一道外出钓鱼。锻炼之余,还能与朋友间增进交流,心情自然更加舒畅。

当谈到中西医在养生方面有什么不同时,汤教授认为西医的现代化程度更高,更倾向于科学化地为人体补充所缺失的物质。而实际上每个人的所需各有不同,得失都是顺其自然。中医则更倾向于保持良好的心态和正气,人只有精神好、气顺,胃口才能好,心态也就会跟着好,身体才不会出岔子。

通讯员 罗闻 本报记者 吴岱霞

■养生有道

秋高气爽防“秋燥”

炎热的夏天已悄然远去,凉爽的秋季已经来临。正当人们享受这份酷暑后的清凉时,秋季空气中的水分开始大量缺乏,导致体内的水分快速挥发,“秋燥”瞬间来袭。

“秋燥”指因空气干冷而引发的头痛、流泪、咽干、鼻塞、咳嗽等一系列由感染而导致的各类季节性疾病。

“不久前,我院接到一位老年病友。他全身燥热,口舌生疮,咽喉肿痛,且会长出红痛的痘,随后又引发了其他心血管疾病。”省马王堆医院中医科彭亿海副主任医师说:“这就是典型的‘秋燥’引发的并发症”。

据了解,入秋以来该院门诊接到的由秋燥引发疾病的病人每天都有十来例左右。而在这中间,又以中老年人人居多,且较青年而言病情更为严重。

彭亿海建议,在享受秋的清凉时,一定要记得多喝水、多吃水果,饮食方面尽量适应一些低脂、低盐、较清淡的餐饮搭配。在日常生活方面,不要过早起床,早晨7点起床最为适宜。而在整体的预防措施上,建议以食疗为主,不能盲目用药。平时可以百合、莲子、山药等材料煲汤食用。而对于年轻人和小孩儿,“秋燥”易引发肠炎等疾病,所以建议在饮食生活方面尽量少吸烟、喝酒,降低油腻食品的摄入量。

彭亿海告诉大家一条传统的养

生之法:“朝朝盐水,晚晚蜜汤。”此法是我国古代医学家替我们提供了一条对付秋燥的最佳饮食良方。意思就是说,喝白开水,水易流失,若在白开水中加入少许食盐,情况就大不同了,水分将不那么容易流失了。这种方法,与现代医学中的给病号补充生理盐水是一个道理。白天喝点盐水,晚上则喝点蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘,真是一举三得。

本报记者 王智芳 通讯员 王珂

痔早熟要早治, 肛肠疾病免费 普查可继续报名

“九月市民免费查肛肠”大型爱心公益援助活动现继续征集患者,需先拨打医院电话:0731—88850608 报名预约。

痔疮并不是成年人的专利。随着人们的生活习惯和饮食结构的改变,过去以成年人为主要患病人群的痔疮疾病,有向低龄化蔓延的趋势。

由解放军第163医院肛肠科承办的“九月市民免费查肛肠”大型爱心公益援助活动近半个月以来,每天到院接受免费肛检的人络绎不绝。人们痔疮控制意识的提高让人欣慰,但其中也有一个不容乐观的现象,即痔早熟现象越来越普遍,痔疮不再只是成年人才患的病,而越来越多的向早龄化、低龄化发展。

早龄化,低龄化痔早熟现象突出

便血、疼痛、肛部瘙痒、腹疼、坠胀……这些症状连成年人都难以忍受,何况婴幼儿和青少年?为了解除痔疮带给婴幼儿、青少年和成年人的危害,如果你或你的家人有肛肠方面的烦恼,现在拨打预约热线:0731—88850608,不仅有机会获得一次免费的权威肛肠检查,还能得到科学合理预防痔疮的专家指导与建议。

据解放军第163医院肛肠科门诊显示,婴幼儿与青少年痔疮患者人数几乎占到了门诊人数的三成以上,痔疮往早龄化、低龄化方向发展使痔疮疾病变得大众化,成为了威胁全人类健康的一大顽疾。快餐和网络的普及使痔疮盯上了青少年。快餐的油膩、辛辣反复刺激肠胃,加上青少年于工作、学习之余长时间静坐于电脑面前,血液循环不畅,从而诱发或加剧痔疮。

痔早熟预防比治疗更重要

其实很多肛肠疾病都是患者一点点积累出来的,据解放军第163医院的肛肠专家介绍,在肛肠疾病发病初期,如果患者能提高健康意识,发现身体异常及时检查与调理,一般的问题通过自身生活习惯,完全都可以自愈。比如出现便秘情况,尽量不用食用泻药,要注意饮食清淡,忌抽烟喝酒,坚持一段时间,便秘问题就能得到改善。

与其姑息养痔,最终伤身伤神,不如及早预防,将痔疮扼杀在萌芽状态。针对痔早熟现象,专家建议,预防比治疗更为重要。应做好饮食调节,少食辛辣肥腻食物;同时,工作学习之余也应多参加锻炼,不可久坐。另外,定期肛肠体检也是预防肛肠疾病早熟的有效措施,如果出现便血、肛门疼痛、瘙痒、潮湿、便秘等症状,说明肛肠健康亮起了红灯,应及时到医院进行检查或治疗。

普查活动注意事项

解放军第163医院肛肠中心领导透露,即日起开始接受长沙市民预约,肛肠疾病免费普查顺序采取先报名先普查的方式,无假日,不间断。

本次普查活动,包括免专家会诊费、免肛肠常规检查费。内痔、外痔、混合痔、肛瘘、肛裂、肛门肿块、肛门流脓7类患者每人还可获得300元的手术费用减免补贴。

中医治疗癫痫 精神分裂 失眠 抑郁症

免费赠药 病好付款

石家庄市裕康中医院是一家权威性的定点医疗机构,该院神经内科专家联合国内外著名专家共同研究,无数难症配药方,采用中医特色疗法结合高科技纳米技术,专治顽固性大发作、小发作、失眠、心慌、胆怯、不想说话、自责、焦虑、多疑、恐惧、幻视、幻听、妄想、自言自语、悲观厌世、神经衰弱、神经官能症、各种神经系统疾病有独特疗效。内服外贴,免修复因子三位一体,达到彻底治愈之目的。一般患者四个疗程即可康复,愈后不复发,为让患者得到更好的治疗,凡来院治疗时只需带本人身份证即可免费取药,病好后再付药费。

路途不能前来的,可来信或发短信,写明病情、地址、邮编、电话,我院收到经专家组会诊后,根据病情免费给您寄一疗程试用药和康复资料。带您服药后确认有效,再与我院联系购药,疗程服完即可治愈。本院郑重承诺:凡来院治疗的患者,五年内如有个别复发者,可凭信誉卡免费治疗,直至痊愈为止。不明之处来电咨询。

诊疗单位:石家庄市裕康中医院 联系人:王教授 张主任
咨询电话:0311—87045669
手机:15230801666 13803116631 (短信平台)
来信地址:石家庄市联盟路210号 收件人:张任贤 邮编:050060



■食疗屋

多食凉拌花香藕 健脾开胃又养心

民谣说“头茬韭,花香藕”,道出了花香藕的鲜嫩。花香藕是荷花开时采下的藕,外表微黄、口感清脆,农历七月底八月初,是吃花香藕最好的时节。

专家称,莲藕具有健脾开胃、养心安神、补精益气的功效,还能促进胃肠蠕动,从而达到健脾养胃、消胀顺气的作用。

挑选藕时,以修整干净、不带外伤、不蔫不烂者为佳。有些不法商贩为使藕脆白好看,会用化学剂来“美化”它。因此,为避免上当,可在挑选时闻一下切面,鲜藕有清香味,掺了化学剂的闻起来会有些发酸。

花香藕最好凉拌。先将藕切片,焯烫半分钟后过凉水沥干。然后,在锅里放油,加花椒辣椒爆香,将热油浇于藕片上。最后,加醋、盐、糖、香油等拌匀即可。

与花香藕相对的为桂花藕,是九、十月份桂花开时成熟的藕,淀粉含量最多,口感绵软,适合煨汤、炖、焖。

王晓雷

本栏目由解放军第163医院泌尿 外科微创中心协办

泌尿外科重点科室

专家热线:0731—88850608
网址:www.jfj163.com
地址:长沙市开福区洪山桥1号
乘车路线:113路直达,星2,132,139,136,803,805,807,808,901,501,303路至洪山桥站下