

健康解读

专家推介“下半身运动”

慢跑20分钟、步行3000米……

肾虚、腰膝酸软、ED……一系列难以言语的疾病让不少男性感到无所适从,怎么办?

长沙博大泌尿专科医院性功能障碍科主任张玉文表示,除及时到医院就诊,适当的体育锻炼也能提高男性性能力。有国外研究机构对此作了长达9个月的调查,结果表明,适当的体育锻炼能帮助男人找回阳刚,特别是跑步、快走等下半身运动。

主持人: 张玉文,长沙博大泌尿专科医院性功能障碍科主任

为预防男性ED,不妨多加强下半身的运动

随着社会生活节奏的不断加快,男性能力衰退出现了“低龄化”的趋势,不少二三十岁的青年男性就出现了ED等性功能障碍的疾病。

张主任提醒,为预防男性ED,加强运动,特别是下半身的运动很重要。据研究表明,男性性行为的耗氧量和爬三层楼梯差不多,男性的勃起神经和下半身的运动神经有密切相关,所以平时多进行跑步、游泳、快走等健身运动,都能增强血液循环系统的耐力,同时可使你在性生活中有更持久的能力。为此,张主任特详细解读了几项适合提高男性性能力的简单易行的锻炼方法。

慢跑20分钟 美国波士顿大学医学院的欧文·戈德斯坦博士及研究人员通过一个长期大型研究发现:每天通过锻炼消耗至少200卡路里热量的男性比活动少的男性较少患ED,这个运动量大约等于步行3000米。步行增强腿部肌肉力量和心脏功能;消耗脂肪以疏通血管,改善海绵体血液循环;分解血糖,并镇定交感神经,从而改善男性性功能。因此,男性每天进行20分钟的慢跑,也能达到步行3公里以上的锻炼效果。如果实在没时间,爬楼梯也是不错的选择。

震颤式踮脚尖 踮脚尖时,小腿后的肌肉会有强度地收缩,促进血液循环,让下肢血液回流更加顺畅。在踮脚尖的过程中,可伴随着有节奏地上下震颤,让腿部肌肉收缩得更加到位而有效,每次可进行3分钟的震颤式踮脚尖。

每天蹲马步15分钟 男性经常蹲马步,能使腰部肌肉力量得到加强,且不容易感到疲劳。男性的骨盆肌肉得到了锻炼,还可增加整个骨盆和男性生殖器官的血液供应量,改善男性性功能。建议每天蹲马步15分钟。

蹲坐法 通过蹲坐直力锻炼下肢力量和心肺功能,改善男性性功能。其具体方法是两腿开立与肩同宽,双手平伸、双手指轻扣或双手自由而下蹲,蹲坐到脚后跟后,再直立,如此反复。根据自己的体力情况,做30次-100次。

健康播报

韩国男人痴迷于饮食壮阳

早前有媒体报道称,世界上很少有哪个国家的男性,会像韩国男人那样痴迷于靠饮食保持性能力。只要听说什么东西对身体好,即使是睡到半夜三更,也会一跃而起弄来吃。蛇肉汤、狗肉汤、海狗肾、熊胆、人参、覆盆子和各种滋补的中药材,都是韩国男人养精蓄锐时常提到的食物。韩国男人聚在一起,交流各种壮阳、滋补的方法,也就成了常态。

不过,可惜韩国男人虽然在保养方面做足功夫,效果却不理想。据美国一家制药公司2005年10月至2006年3月对韩国、日本、美国等27个国家1.25万余人所做的调查显示,韩国人每月平均只有4.65次性生活,远远低于世界平均水平的6.48次。此外,只有9%的韩国男人对性生活满意,在女性中这一比率更是仅有7%,这在所有调查国家中是最低的。韩国《今日亚洲》网站援引一份调查报告说,韩国40岁以上的男性中,49.8%的人患有勃起功能障碍。

■整理 刘玉锋



长沙博大泌尿专科医院

看男科 到博大

包皮过长 多半不“性”福

博大领衔国际顶尖诊疗技术

打造湖南首家性文化主题医院

>>>>

权威统计:

我国成年男子中,包皮过长者占29%,包茎者占9%。500例早泄者中包皮过长者占95%。

专家分析:

包皮过长者,龟头未外露,缺乏刺激,易敏感,致“性阈值”过低,引发早泄。

No1 早泄VS包皮过长

最佳治疗方案: 阴茎背神经阻断术+美式包皮精雕术

阴茎背神经阻断术

专治早泄的微创手术,切除多余的性神经,延长射精的潜伏期,不影响男性的生育功能。

美式包皮精雕术

湖南唯一一家能操作医院,采用微米激光,促进阴茎进一步发育,有效延长同房时间。

No2 阳痿VS包皮过长

最佳治疗方案: 阴茎背深静脉结扎术(阳痿)+美式包皮精雕术

阴茎背深静脉结扎术(阳痿)

微创手术,专治因静脉曲张导致勃起障碍的有效手术,有效率达95%以上。

美式包皮精雕术

湖南唯一一家能操作医院,采用微米激光,促进阴茎进一步发育,有效延长同房时间。

No3 提高“性”福权威技术

欧式阴茎延长术

湖南唯一一家能操作医院,该手术能有效延长阴茎2-5cm,是目前治疗阴茎短小最好的方法。

美式阴茎增粗术

湖南唯一一家能操作医院,该手术具有安全、美观、自然、可塑形矫正、无排斥反应等优势。



男科热线: 0731+ 8877 8877

网址: www.boda0731.com



: 1271888111

地址: 长沙市韶山北路288号(天龙大酒店对面)