

户外公共健身场所PK

空气质量
岳麓山:★★★★★
毫无疑问,这里绿化率最高,但要注意,清晨并非林中含氧量最高的时候,因为植物经过整晚呼吸作用,二氧化碳含量较高。
橘子洲:★★★★★
绿化率最高,远离城市污染,新景区干净整洁,但也需要大家共同保护。
公园(主要包括烈士公园、南郊公园等,下同):★★★★★
绿化率稍低于岳麓山和橘子洲,大多地处城区。
沿江风光带:★★★★
最大的不利是汽车尾气。
贺龙体育场:★★★★★
城市中心车多人多。

安静指数
岳麓山:★★★★☆
游人较多,难免喧哗。
橘子洲:★★★★☆
景区内不允许机动车通行。
公园:★★★★
比较喧哗。
沿江风光带:★★★★
嘈杂,还是来自车流
贺龙体育场:★★★★☆
早间噪音不算大,傍晚车多。

交通指数
岳麓山:★★★★☆
交通便利。
橘子洲:★★★★
公交车目前只有旅3线直达,的士可直接到达,另外就只能从桥头步行到达。
公园:★★★★
均有直达公交车。
沿江风光带:★★★★★
交通最为便利。
贺龙体育场:★★★★★
公交车线路多。

功能指数
岳麓山:★★★★★
平地 and 山地兼有,可满足不同需要。
橘子洲:★★★★★
地形单一,不过场地空旷可将单项运动功能发挥到极致。
公园:★★★★
大部分公园有健身设施,但场地相对狭小。
沿江风光带:★★★★
场地有限,主要以老年运动为主。
贺龙体育场:★★★★★
场地类型丰富。

经济信息

慢性前列腺炎为何引起功能障碍?

很多慢性前列腺炎患者会出现不同程度的功能障碍,比如遗精、早泄、阳痿、性欲下降等等。这是为什么呢?记者采访了湖南性保健研究所附属医院男科文德元主任。
文主任告诉笔者:慢性前列腺炎患者出现功能障碍与前列腺受到炎症刺激有关。这些病人的性功能减退更多是由于长期的肉体与精神症状所产生的心理压力,产

生抑郁和担心。特别是不了解该病性质的病人常会认为自己的性功能有问题,久而久之可使病人性欲减退,发生性功能障碍。还有一部分患者由于性兴奋时前列腺充血会使局部疼痛加重,并可产生射精痛和早泄而影响性欲。前列腺炎也会造成性敏感性增强,直接导致早泄和遗精。
文主任说:在慢性前列腺炎的治疗中,除了做好病人的思想工

作,解除病人的思想顾虑外,还要告诉病人适当安排性生活,既不要长期禁欲,也不要频繁性交。频繁性交会造成盆腔的反复充血,加重前列腺炎炎症反应和局部症状。长期禁欲不但会因性欲得不到宣泄而对病人心理产生影响。反而不利于炎症的治疗。更重要的是要加强前列腺炎的治疗,要规范、科学的治疗。不可盲目从医,以免留下后患。

男人如何打好早泄“反击战”

早泄,男人最致命的打击!
早泄恐怕是所有男人最怕发生的事情,50%的男性在性交时都会遇到这个最尴尬的局面,许多患者咨询:“我怎样做才能在床上表现得更持久些?”
很多早泄患者当性功能出现问题时,没有及时到医院就诊,而是依赖“伟哥”来得到短暂的“性福”,以致于导致性欲障碍、勃起障碍、射精障碍及男性不育症等各种严重的后

遗症,使性生活黯然失色,夫妻关系不和甚至红杏出墙,成为许多男人做梦都在牵挂的老大难问题。
“韩式早泄神经阻滞术”一次性治愈早泄
长沙五洲泌尿专科医院独家引进的“韩式早泄神经阻滞术”是目前治疗早泄最先进的技术,该手术微创无痛、安全可靠、简单方便、效果明显,仅10分钟即可让男性朋友走出早泄尴尬。手术切口一般

1-2CM,采用进口羊肠线缝合,术后无需休息,一周后缝线自然脱落即可淋浴。我院目前已成功施治早泄患者2000多例,成功率达100%,其中87.5%的患者可将性生活时间延长至10分钟以上(其中20%的在30分钟以上),12.5%的患者可延长至50分钟以上,患者自觉控制射精的能力加强,有效延长性生活时间,提高患者的性生活质量。详情请咨询:0731-5585555

都市男人 生殖健康不容忽视

专家提醒:男性疾病,需谨慎对待

前列腺——男人的“生命线”

前列腺疾病作为中青年男性的一种常见高发病,已成为男性健康的头号“杀手”,我院临床数据显示,青壮年时期的男性中约有35%-40%会患有不同程度的前列腺炎,50岁以上的男人发病率高达60%以上,80%以上的男性长期受前列腺增生疾病的困扰;50%以上的男性不育症是因前列腺炎疾病引起的并发症所致,且前列腺决定男性性功能,是男人的“生命线”,所以拯救前列腺已刻不容缓。为了全面把脉男性健康,我院引进前列腺康复治疗系统,采用科学精确疗法,针对根本,解除前列腺疾病困扰。

性功能障碍——男人的“难言之隐”

瞬息万变的社会发展和日益加快的生活节奏,使很多男人身心倍感疲惫,劳累过度,烟酒过量等诱因使男性生理功能障碍的发病率呈明显上升趋势,很多患者虽患病有数月或数年之久,但由于羞于启齿,讳疾忌医,致使病情越来越重,失去最佳治疗时机,抱病终生。为了解决男性朋友的“难言之隐”,我院引进性功能障碍综合康复治疗仪,采用科学精确疗法,一步到位安全治疗男性功能障碍的困扰。

包皮过长、包茎——男人的“隐形疾患”

包皮过长与包茎尽管是先天性长成,但危害很大。它可

病毒疣、疱疹——男人的“头号大敌”

以经常引起包皮阴茎炎;包皮里的包皮垢如不经常清洗,成为一种致癌物质,可诱发阴茎癌;包皮口狭小、有时仅像针尖样,排尿时包皮鼓起如小球,还会引起排尿困难;勉强翻起包皮,有时包皮会紧紧勒阴茎造成嵌顿性包茎,需急诊处理。因此,我院男科专家提醒:包茎与包皮过长宜趁早手术,不可麻痹大意。

人类乳头瘤病毒(HPV)共有100多种基因型,生殖器疱疹(HSV)病毒分为I型和II型,病毒基因型别繁多,我院最新研发“染色体激活疗法”针对人体细胞和主宰腺体功能的染色体DNA进行整体修复和调整,激活人体自愈系统进而恢复人体免疫系统的平衡能力,从而达到针对病因进行根本性治疗,逐步消除症状达到治疗效果,成功解决了病毒疣、疱疹难以根治的难题。

民拥军 军爱民 庆五一 集爱心 汇三湘男士

活动时间:4月25日—5月15日

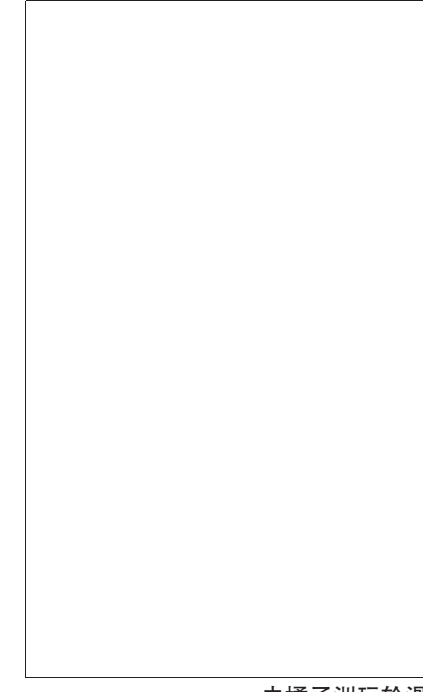
免 专家挂号费 专家检查费 一次性材料费 前列腺液常规化验费 药费优惠 10% 化验费优惠 20% 治疗费优惠 20% 手术费优惠 20%

活动地点:湖南省军区机关医院男科 健康热线:0731-4411995 地址长沙市八一一路473号(亚华大酒店旁) QQ咨询:984431240 网址:http://nk.hnjqyy.net

橘子洲,好一块健身乐土

本报记者亲身体验,推荐适合你的健身项目 星城户外健身场所PK,几大指数还得看清楚

午盾在橘子洲骑单车看风景 记者 龚磊 苑逸慧 摄



去橘子洲玩轮滑

面目一新的橘子洲景区被誉为长沙人的“公共客厅”。日前,经过对橘子洲景区的实地走访,记者发现空气清新、场地开阔的橘子洲景区是市民健身的又一大好去处。而在景区负责保卫工作的石先生也向记者证实:最近,越来越多的人喜欢到这里搞锻炼了。

以往,长沙市民比较集中的户外健身场所主要是岳麓山、贺龙体育中心,以及以烈士公园为代表的几大公园(晓园公园、月湖公园、桂花公园、南郊公园等)。现在,橘子洲这一天然的“健身房”让市民多了一种选择。

跑步

推荐指数 ★★★★★
推荐地点 环岛路或步行便道
从橘子洲大桥的引桥下来,有两条跑道可供选择:一条是洲上最外侧的步行便道,铺有石砖,平整度不错,部分路段稍有坡度,人流量较少;另一条则是靠近洲中心绿地的柏油大马路,偶尔会有电瓶观光车

经过,大家在跑步健身的时候须注意过往车辆。

目前位于橘子洲大桥北面的景区还在施工,建议大家选择南段的道路进行长跑。实际上,这段距离足以满足一个长跑爱好者的要求:从橘子洲大桥下往南至橘子洲头,距离大约有3公里多,跑完一圈总路程约为7千米,中途跑累了也可以在景区的亭子或长廊里休息。

风筝

推荐指数 ★★★★★
推荐地点 橘子洲头广场
从场地空间来看,橘子洲放风筝最适合不过。环绕橘子洲的步行便道视野开阔,橘子洲头、橘子洲大桥下,也都有比较空旷的广场。邀约三五好友汇聚于此,一字排开,风筝扶摇直上,抬头望鹰击长空,俯首见鱼翔浅底,当是件很惬意的事情。

而且,由于地处湘江中央,江风的朝向也会让风筝发烧友有更多的选择,选一个风和日丽的日子来此

一游,还是值得的。

太极拳、体育舞蹈等

推荐指数:★★★★☆
推荐地点:橘子洲头广场或长廊
湘江边的杜甫江阁,每天清晨都有许多人在那里打太极、跳舞。或许不久以后,他们便会看到在半江之隔的橘子洲,有更多的人做着和他们一样的事情。橘子洲也是一片宁静祥和的“武林”和“舞林”。考虑到大部分练太极的都是老年人,记者建议大家选择橘子洲头一带进行此类活动,因为在这里有一条百米来的长廊,累了可以歇脚,天气突变可以避风挡雨。

从场地条件上来讲这里可以评“五星”,但对于老年人而言,交通略有不便。

其他项目

轮滑:★★★★场地开阔。
棋牌:★★★★打牌的话可以在一些石凳上进行,下棋目前还没有桌子。
■专题撰写 记者 陈普庄

中国两名勇士极地突围

本报讯 近日,大型极地探险活动“红牛勇闯南北极”在先后经历阿拉善沙漠、瑞士冰川、萨米人居住区生存训练营和朗伊尔宾极地训练营等四站艰苦训练和残酷PK之后,天津小伙温旭和无锡姑娘冯一骊最终拿到两张迈向北极点的通行证。

今年是人类征服北极点100周年,“红牛勇闯南北极”自去年11月起,历时4个月在全国选出12名民间精英,从今年3月15日开始进行严格集训并层层淘汰,最后一站朗伊尔宾是终极大考。世界最北端的城市——北纬78度的朗伊尔宾非常接近北极地貌和环境,终极PK环节完全按照在北极点有可能出现的情况设计,包括驾驭狗拉雪橇穿越雪山峡谷、雪地摩托GPS定向和负重越野滑雪5公里到达千年冰川、冰水中游泳,经过残酷而激烈的挑战,两张

北极通行证浮出水面,他们分别是天津小伙温旭和外表“柔弱”、内心坚强的无锡白领冯一骊。

在随后几天,温旭和冯一骊将择日登陆北极冰盖区的俄罗斯大本营,徒步3天3夜到达北极点。这也意味着首次由数万人报名海选出的中国精英们即将徒步北极。北极点的生存环境极其恶劣,雪崩、北极熊、冰裂缝随时威胁着探险者的生命。“只有顺利通过了朗伊尔宾极地生存训练的洗礼,才有资格踏上北极的征程。这个环节的训练其实更多的是心理上的,那就是自己对目标要有信心,有激情,不断挑战极限,突破自我。”朗伊尔宾极地学校的马丁教授说道,而温旭坚定地说:“到了北极圈内,支撑我们前进的,是挑战自我的精神和北极梦想。”

■特约记者 蒋爱荣

睡美宁:用疗效赢得顾客 消费者:放心不花冤枉钱 签约治失眠 无效就退款

睡美宁:用疗效赢得顾客

消费者:放心不花冤枉钱

签约治失眠 无效就退款

诸签约的产品可不敢用,没有效果就白花钱了。睡美宁签约治失眠,我用的踏实啊。我失眠10多年,每晚只能睡3小时,用睡美宁后,每晚能安静的睡上了7、8个小时,更让我放心的是,睡美宁越吃越少,觉是越睡越好。原来我每晚吃3粒,现在每晚吃1粒啦,照样睡得好,第二天还挺舒服,我想啊,不需要多长时间,我就能停药啦,能把失眠彻底治好,别人谁敢说?

【治好了20年老失眠】睡美宁效果没说的

别的产品没用过不敢说,但是睡美宁治失眠,效果真的没的说。我啊,失眠20多年,前半辈子基本没睡过一宿好觉,即使睡着了也是噩梦不断,睡比不睡还累,天天迷迷糊糊,那个难受劲儿就别提了,失眠的人都知道,生不如死啊,在医生的建议下我服用了睡美宁,当时每晚服用4粒,睡的很不错,现在我用了一个多月了,已经减到每晚两粒了,医生说,服用一段时间,我就可以停药啦,20年老失眠都能治好,你说睡美宁神不神。

【睡美宁签约治失眠】买的踏实,睡得更踏实!

退休在家的王大爷,刚从药房买了三盒睡美宁,激动的给笔者说“现在市场上那么多说是能治失眠的产品,可不能乱用,俗话说:没有金刚钻,不揽瓷器活”,这睡美宁,要是没有那么好的效果,也不敢这么承诺呀,我用过很多治失眠的药,都不敢说这话,这买药还签合同,买的踏实,睡得更多踏实,我看这睡美宁行!值的试试。”

老失眠中药治,每天睡足8小时

轻度失眠者:晚饭后只需一粒,入睡快,做梦少,一觉到天亮。
中度失眠者:晚饭后2粒,晚上睡得香白天精神好,中间不易醒,第二天精力充沛。
重度失眠者:睡前少于3小时,晚饭后3粒,睡足8小时,服2-3疗程因失眠引起的眼花耳鸣,烦躁,萎靡不振,面色无光,记忆力差等症消失,失眠患者可逐渐减量或停药。
顽固性失眠者:睡前少于3小时,晚饭后4粒,即可入睡,服用4-5疗程因失眠引起的焦虑,抑郁,糖尿病,心脑血管疾病,神经性疼痛,高血压等症状消失,一般患者停药后仍保持正常睡眠。

凡购买睡美宁三盒均可获赠体验装一盒(12粒),三天内服用无效者,产品外包装无损时可全额退款,治失眠,不花1分冤枉钱。买3赠1

助眠热线:3581041 0731 5159532

治失眠,签约的产品才放心

现在市场上治疗失眠的产品太多了,喝的用的什么都有,但是没有承

销售地址

长沙:东塘慧仁堂大药房、平和堂药柜(五一店、东塘店)、东塘皇城大药房、河西通程新一佳药柜、南门口好又多药柜、火车站罗罗商业广场药柜、火车站仁寿堂、家乐福双鹤药房、华夏开福新一佳药柜、红星步步高药柜、火车站楚明堂大药房、火星麓南路慧仁堂大药房、桂花公园新一佳慧仁堂大药房、雨花沃尔玛双鹤大药房、湘潭周村(根林宾馆北100米)井湾子大润发双鹤大药房、西塘康寿大药房 星沙:新一佳药柜 宁乡:开发药号 望城:九芝堂康民药房 浏阳:轻华堂大药房 株洲:仁康堂、贺家土健康堂大药房、人民药店健康堂大药房、三三一天天平价放心大药房、人民药店都店 醴陵:心连心大药房 茶陵:阳光大药房 攸县:和协大药房 炎陵:益康大药房 株洲县:溪口人民药店 湘潭:贵福康药号(一中队) 福鼎县医药堂霞光店、福寿医药堂 易俗河:仁康大药房 湘乡:龙城药店 常德:民康药号、德海大药房(市公安局对面)桃源:民康药号 溆浦:好心人大药房 汝城:春天大药房 津市:恒源堂大药房 石门:广大大药房、民康药号 安乡:麒麟双鹤药房 益阳:兴福康大药房、江东国药号 耒阳:广济堂药店 岳阳:你好大药房(步行街)、土桥安通医药商场、泰和医药商场、德化:普云堂药店 临湘:内民大药房 汨罗:人民大药房 平江:华生大药房 耒阳:康康一大药房 怀化:上海大药房 益阳:第一益源酒店 邵阳:恒旺大药房 冷水江:九芝堂大药房 郴州:国兴北路家多超市-德恩万家药房 桂阳:百姓大药房 郴州:百姓大药房 永兴:百姓大药房 安仁:延寿堂药店 怀化:东方大药房、河西百信药房 益阳:平和堂大药房、祥和堂大药房、桥南:家家康大药房、格和堂大药房、七里桥金辉大药房 沅江:兴华大药房 衡山:赤沙大药房 安化:人民大药房 桃江:中心药店 永州:冷水滩:康维一大药房(冷水滩新区政府广场旁) 芝山:永安大药房 双牌:正大药房 祁阳:清溪药品大超市 东安:金维大药房 道县:爱群药房 蓝山:永康大药房 江永:建都百姓大药房 邵阳:时珍大药房 大德生药号 邵东:中西药房 武冈:南门口中心药店 洞口:福康药房 隆回:康福来大药房 洞口:家家康大药房 张家界:探探堂大药房