

保养前列腺哪招最靠谱?

男性体内有一个像板栗一样的小器官——前列腺。别小瞧这个小东西，它一旦“闹情绪”，会让男人苦不堪言，尿频、尿急、尿痛、排尿不畅……有一个形象的比喻，说前列腺就像男性的“第二种感冒”一样常见。前列腺炎会严重影响男性生殖健康，严重会导致男性不育。那么，日常生活中可以做什么保养前列腺？坊间流传许多方法，比如蹲着小便、每日坐浴等，这些方法是否靠谱，记者采访了中山大学附属第一医院泌尿外科张亚东博士，请他对此进行点评。

1. 蹲着小便

靠谱指数 ★★

蹲着小便可预防前列腺炎，这一说法在网上流传已久，甚至被网友打趣地说：“还站着小便吗？你OUT！”按照微博中的说法，男性的尿道较长，容易出现排尿不净（专业术语称为“残余尿”）的情况，长此以往可造成尿路感染、结石形成等。站立排尿容易产生残余尿，蹲位排尿由于采用蹲位，体位引流原理可使残余尿基本消失，减少了残余尿对前列腺、尿道的慢性刺激。另外，蹲位排尿时可增加腹压，加速尿液排出。张亚东博士点评说，这种说法从理论上分析是可行的，不过还缺乏严谨的研究证实。

2. 规律性生活

靠谱指数 ★★★★★

许多中年夫妻通常会大大减少性生活次数，这对于前列腺保健十分不利。男子每次性兴奋时，前列腺和精囊都发生高度充血，直到射精后才可逐渐恢复正常。当一个男性较长时间不发生射精行为时，精囊会持续处于一种充盈的高张力状态，前列腺液淤积，造成前列腺充血，长此以往可能导致前列腺炎。对于未婚或离异的男性，以及已婚但由于夫妻短期分居、出差等原因不能过正常夫妻生活的男性，适当自慰是有好处的。怎样才算适度？张亚东博士解释，由于每个人都有个体差异，没有一个统一标准。只要手淫后，你不感到疲倦，不会影响第二天正常的工作、学习，那就是适度的。

3. 别憋尿

靠谱指数 ★★★★★

前列腺疾病在冬季最易发病和复发，这与天冷很多人不愿起夜、喜欢憋尿有一定的关系。在低温环境下，前列腺交感神经的兴奋性本来就会明显增强，使前列腺腺体收缩，造成慢性充血，导致尿道内压力增加，加重前列腺液的淤积，容易导致前列腺疾病发作。如果这时再憋尿，排尿次数减少导致新陈代谢速度变慢，更会加重前列腺炎的症状。

4. 多喝水

靠谱指数 ★★★★★

多喝水就会多排尿，浓度高的尿液会对

于前列腺产生较多的刺激，所以多喝水，以稀释尿液的浓度。

5. 每日坐浴

靠谱指数 ★★★

冬季前列腺疾病多发多与局部受凉有关。前列腺有丰富的肾上腺能受体，当它受凉时极易引起交感神经兴奋，导致腺体收缩，使尿道内压增加，影响排尿。而排尿困难又会对前列腺产生不良影响，恶性循环可使前列腺发生病变。冬季临睡前，许多人都有用热水泡脚的习惯，如果你能再增加一个温水坐浴的习惯则更好。张亚东博士介绍，温水以40℃为宜，不仅可以热疗活血，改善微循环，让前列腺放松，还可以辅助起到促进炎症吸收消散的作用。这种方法主要推荐给已完成生育任务的中老年男性，年轻、未生育的男性最好不要采用此法，因为“高温”有杀精的作用。

6. 少吃辣、多吃蔬菜

靠谱指数 ★★★★★

葱蒜、辣椒、胡椒等刺激性食物，会引起血管扩张和器官充血，降低前列腺的抵抗力，还可能让在前列腺内寄居的菌群大量生长繁殖，诱发急性前列腺炎，或加重慢性前列腺炎的症状。而吃蔬菜则能有利于大便保持通畅，这样，作为直肠邻居的前列腺就能够更好地得到休息环境。总难以控制住自己的嘴巴、无法远离辛辣食物，蔬菜吃得少，是造成有些人



前列腺炎复发的重要原因。

7. 别酗酒

靠谱指数 ★★★

喝酒后，酒精被慢慢吸收，进入血液流向全身各个部位。前列腺是个对酒精十分敏感的器官，受到酒精刺激后就会兴奋起来，局部毛细血管迅速扩张、充血，使细胞发生水肿。血液中酒精浓度越高，前列腺肿胀也就越重。如果肿胀长期没有得到释放、松弛，就会引起发炎的症状。（据新浪健康）

15 招留住茂密头发



无论男女，脱发，甚至身强力壮的时候早早谢顶，都是件令人伤心的事。《印度时报》11月28日最新载文，盘点出防止脱发、强壮发根的15招，让你留住一头茂密的头发。

1. 定期修剪头发。空气中的有害物质会使头发失去光泽，精神压力也会使头发变得脆弱。建议隔一段时间就适当修剪一下头发，利于头发继续生长。

2. 洗澡时避免水温过高。水温过高会使毛孔打开，将头皮油脂彻底冲走，使发囊更易受损，导致头发更容易折断或脱落。水温应以40℃左右为宜，吹干头发时温度也不能太高。

3. 多吃蛋白质。鸡蛋清、瘦肉、牛奶和豆腐等高蛋白食物都是头发的最爱。此外，每周最好吃3次亚麻籽油，每次1茶匙，其中的植物雌激素可防脱发。

4. 脱发时，应使用宽齿梳梳头。不要使用小梳子或与他人共用一把梳子。

5. 梳湿头发不能太用力。头发潮湿时使劲梳或反复梳更容易损伤发根，应该轻轻地先梳通发梢，再从上往下梳顺。梳头也不要太频繁，否则会增加发梢分叉及脱发的概率。

6. 少吃高热量垃圾食品。高热量的垃圾食品会导致头发营养不良，更容易发生断发和掉发。建议多吃富含氨基酸和脂肪酸的鱼，选择新鲜的深绿色蔬

菜，常吃杏仁、花生、核桃等坚果以及全谷食物等。

7. 头皮别用护发素。护发素应该用于头发，而非头皮。使用时，应从耳朵旁边的头发开始，向发梢涂抹，维持1分钟~2分钟后洗净即可。

8. 按摩头皮。使用精油按摩头皮有助于增加发丝营养，但如果头皮有头皮屑或已经有脱发现象，则应避免使用精油，否则会加重头皮屑和脱发。

9. 不要总盘发。总扎马尾、盘头发会使头发长时间处于拉伸状态，更容易脱发。

10. 积极锻炼。锻炼可改善头发和头皮的质量，还能促进血液循环、缓解压力（压力也是导致脱发的一大原因）。

11. 烫头、染色别一起做。染烫后头发需要一定的休息期恢复，因此应避免同时染色、烫发。

12. 补铁。缺铁会导致大量脱发，建议多吃绿色和黄色的蔬菜及水果，如菠菜、黄豆等，补充铁元素。

13. 保证充足饮水量。饮水不足会使头皮及头发干燥，导致脱发。

14. 避免头发暴晒。紫外线照射过久会导致头发损伤，导致脱发，阳光强时外出可戴遮阳帽。

15. 戒烟。吸烟会降低头皮血流量，增加脱发危险。

（据《生命时报》）

冬季吃橘子皮才是止咳正道

在日常生活中，橘子是秋冬季人们常食的水果之一，其原因来源于中医认为橘子有润肺止咳的功效。

为什么咳嗽时要吃橘子？许多人会毫不犹豫地回答橘子能“润肺止咳”，有养肺的功效。然而专家表示，咳嗽不能吃橘子，因为橘子“生热生痰”。

“本草纲目”中说到橘子确有润肺止咳的功效，但多食可生热生痰，而橘子皮有清热化痰的作用，所以说橘子表里不一是其关键。

有个网友在生活中做了一次尝试，一次他患咳嗽，买了二斤橘子，吃药的同时也吃橘子。结果，咳嗽越来越重，半个月还没好。事实证明咳嗽期间是不能吃橘子的。

解读橘子润肺止咳之说

1. 容易上火的人少吃

橘子虽好，还要因人而异，对于平时很容易上火的人，就是没有咳嗽时也尽量少吃，以免产生内热而患感冒、咳嗽。

2. 橘子润肺

橘子润肺是在没有咳嗽的时候，而且还应少吃，多吃橘子还会上火。

总体来说，冬天吃些柑橘类水果比较好。因为它富含丰富的维生素C，可以帮助调动人体免疫系统，预防感冒。但是，小橘子也不要多吃，一天3个~5个就足以满足全天所需的维生素。而且，橘子不同于橙子和柚子，它性温热，吃多了容易内热，会出现口舌生疮、咽喉干痛、便秘等上火症状。

3. 咳嗽期间不能吃

传统医学中，橘皮里面白色网状橘络是味中药，具有清咽顺气、化

痰清火的功效，可以缓解吃橘子上火的症状。

咳嗽期间不能吃橘子，而人们认为橘子止咳化痰是指的橘皮，而有谁吃橘子时只吃橘皮而把橘肉丢掉？

橘皮止咳方：

橘皮粥

在粥烧滚前，放入几小块干净的橘子皮，等粥煮熟后，不仅芳香可口而且开胃，尤其适合胸腹胀满或咳嗽痰多的人。

橘皮汤

用干橘皮5克，加水2杯煎汤后，放少量姜末、红糖趁热服用，可止咳。

橘皮茶

也可取鲜橘皮适量，切碎后用开水冲泡，加入白糖代茶饮，有化痰止咳之功效。（据光明网）

缺少性爱 乳房不美

在性生活中，女人的乳房就像激情催化剂，能让伴侣更完美地享受性爱过程。同样，性爱对乳房健康也有着不可替代的作用。

性爱是夫妻间最全面、最亲密的接触。正常性生活中，女性进入性兴奋点时，乳头会竖起、乳房表面充血，整个乳房都会胀大。到持续期，乳房充血，乳房胀大明显，其体积可增大1/4。到了性高潮期，胀大达到最高点。随后，乳房充血减退，恢复原状。这一周期性变化，与生育、哺乳一样，是对乳腺功能的一种良好调节，有利于促进乳房内部的血液循环。

如果女性性爱太少、性欲低下，就会缺乏这种调节，乳房长期处于抑制状态，不发生充血、肿胀的周期性变化，患乳腺疾病的概率便会因此增加。有研究证实，性冷淡或性生活不和谐是乳腺小叶增生的重要诱发因素。乳腺癌发病调查也表明，性功能低下者在患者群中占有一席之地，和高龄未婚、丧偶女性并列成为

三大高发人群。

性爱过程中，男人是女性乳腺健康最好的“医生”和“帮手”。这时，男人只需做好一件事——按摩。适当的胸部按摩可以舒缓乳房的紧绷感，使乳房更加丰满，避免肌肤松弛，延缓乳房衰老；温柔的动作可以使女人因兴奋而进入乳房胀大、充血和充血减退的周期变化。性爱时，男性不妨将两手掌交互托住伴侣乳房下方，轻轻上提，再从外侧往内抚摸。

但需要提醒男性，性爱时切忌动作粗暴。乳房是女性敏感区之一，有的男性动作过于猛烈，对女性乳房揉捏力度太大，很可能引起乳房的内部损伤。另外，性爱还要有规律。现在很多女性乳房疼痛、发胀，摸起来感觉乳房中有小颗粒等，多与性生活频率不正常有关。如果性爱频率恢复正常，这些不适症状就会明显改善。

最重要的是，如果没打算要孩子，性爱时应该避孕。因为多次人工



流产易引发乳癌。另外，妊娠突然中止，体内激素水平突然下降，迫使刚刚发育的乳房突然停止生长，使得腺泡变小甚至消失，乳腺复原后，更易造成乳腺肿块和疼痛，诱发乳腺疾病。（据《生命时报》）