



巧喝豆浆 轻松减肥 配方(之一)

豆专家

豆浆来自含有丰富优质植物性蛋白质的豆,除了大豆蛋白质,还含有大量的大豆异黄酮、大豆配醣体等成分。这些成分可以抑制吸收体内的脂质和醣类,发挥燃烧脂肪的效果。

餐前或用餐中饮用: 豆浆在消化吸收的过程中,不断地发挥瘦身效果,所以用餐中饮用更佳。如果想利用豆浆的饱食感来防止饮食过量,也可在餐前喝。每天饮用的最好时机,是肌肉活动量大的上午到傍晚。(曹金丽)



新茶陈茶 须辨别

茶博士

春茶刚上市,数量不多,价格较高,为防买到以陈充新的茶叶,必须学会辨别方法。在外观和颜色上,新茶的叶子一般比较整齐,但颜色不会特别绿,而是略显金黄色;新茶带有一股新鲜爽口的清香味,而陈茶没有;新茶冲泡以后一般是透明、清澈、明亮的,口感略带甜味,如果茶叶水较浑浊,带有柴草味,则可能是陈茶。若是准备贮存茶叶,要检查一下茶叶的含水量,含水量越低越好。用手指轻轻捏一捏,如果成粉末状,说明含水量较低,可以贮藏。(石中杰)

天诚茶庄秋茶铁观音上市啦

特推超值限量茶(特制 333、特制 666、特制 999),不超值无条件退款
电话:6010699 6010199

总店:市八一路与交通路交汇处 6010699
二店:市文明路与七一路交汇处 6088099
三店:市周商路邦杰大道南段 6089099
四店:市七一路与六一路交汇处 6010199

久别重逢, 夫妻性爱慢慢来



两性健康

节日期间是两地分居的夫妻重逢的日子。百般思念,最终都化为身体的抚慰。只是在久违的性爱中,各种问题也纷至沓来。专家提醒,情到浓时,既要享受性爱,又不能忽视健康,唯有“不温不火”最恰当。

激情旺盛,当心损伤生殖器

过节回家,很多人长途跋涉,身体疲惫不堪,本应好好休息几天,可面对久别的爱人,思念的心情瞬间变成狂潮,不顾劳累就抵死缠绵,心情愉悦到了顶点,身体却经受不了这样的冲击。暨南大学附属第一医院泌尿外科主任梁蔚波说,在太过劳累的状态下做爱,很容易造成盆腔充血,损伤生殖器。“女人生理结构脆弱,在强烈刺激下可能会导致阴道出血、腹部疼痛以及妇科炎症,男人发生阴茎折断、阴茎包皮撕裂也很常见。”

▲建议: 回到家以后,等体力、精神恢复好了再同房不迟。实在耐不住,必须注意性爱的力度和节奏。丈夫要温柔对待妻子,切忌简单粗暴;妻子也要关心体谅丈夫,不要需求无度。

忧心忡忡,“心理障碍”影响功能

夫妻聚首,未必都是欢喜。有的丈夫就忧心忡忡,赶在回家前去看病。不少有性功能障碍的患者,眼看回家在即,很难跟妻子交代,只好要求医生开药。但经过问诊和检查,性功能障碍并不存在,只能解释为“心病”。种种担心,累



积起来就变成了不自信,自以为有性功能障碍。

▲建议: 久别重逢,暂时性的“性功能障碍”有可能发生。只要放松心情,树立自信,障碍完全可以消失。确实存在性功能障碍的患者,在做爱前一小时服用伟哥,可以促进勃起并增加硬度。但分居时有其他性伴侣的人,应提高防范意识,以避免把性病传给家人。有不洁性交史的人如未做检查,为了安全起见,最好使用避孕套。做爱前后,还要注意清洗身体。

随便“播种”,避孕怀孕都不利

每次过完节,都会出现一个人工流产的小高峰。所谓情难自

禁,后果就是不想怀孕的怀了,却不得不打胎,白白伤了身体,未生育的女性流产更增加了不育的可能,有百害而无一利。即使准备怀孕,这时也不是好时机。走亲访友、应酬交际、通宵玩乐,说是放假休息,其实过得比不放假还累。而且,抽烟饮酒多了,对精液的质量也有影响。再加上长期没有性生活,精液积累已久,质量不佳,孩子的健康也可能大打折扣。

▲建议: 该避孕的还是要正常避孕,没必要为了一时的激情损伤了身体。希望怀孕时,事先要做好准备,包括心理准备、经济准备、身体准备。特别是饮酒后和刚恢复性生活不要随便“播种”,以免精子质量差影响胚胎质量。(温志勤)

宝贝漂亮的肌肤是喝出来的!

九阳豆浆



周口宝贝

喝豆浆,美容又健康!

纯粹摄影

纯粹摄影地址:周口新华步行街北街口路西二楼

电话:8286565

为了充分彰显健康、阳光、时尚魅力,展现活泼、青春、靓丽风采,满足周口女性的明星梦想,“九阳豆浆·周口宝贝”将为您提供一个宝贵的平台。

本栏目每周推出一位宝贝,每位宝贝均能得到由九阳公司提供的贵重礼品一份,和纯粹提供免费的 20 寸海报一幅。欢迎 16 岁以上女性参加,不收报名费,由新华步行北街纯粹摄影机构免费拍摄,当场选片。

报名地点: 纯粹摄影: 8286565 QQ:380836404

本期摄影:纯粹婚纱摄影
45 号宝贝:范琪敏
年龄:18 岁
爱好:唱歌、跳舞
星座:天蝎座 职业:学生
最喜欢的一句话:年轻没有失败!
最大的愿望:长大孝敬父母
最崇拜的人:父母
读者支持热线:13592242208

★精磨细熬好豆浆,豆浆机行业的标准,九阳豆浆机!

九阳
豆浆机
开创者与
领导者



博爱孕育讲堂

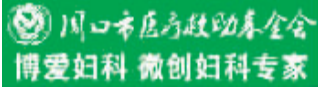
主办:
周口晚报
周口市医疗救助基金会
周口博爱妇科医院

慎防前列腺炎 导致男性不育

35 岁的王某是一位在外打工的青年工人,结婚已经 7 年了,可一直没有生小孩,家里人焦急万分。开始都怀疑是他妻子有什么问题,家人就总是建议夫妻俩回来上医院看看。去年底,夫妻俩回到老家,听说周口博爱妇科医院有老公门诊,能夫妻同治,王某与妻子就一起来到周口博爱妇科医院。经过严格的检查,妻子没有问题。王某怎么也不会想到问题就是出在自己身上。经泌尿外科李旭顶主任详细询问和系统检查,确诊王某患上了前列腺炎。其实王某很长时间以来一直觉得下腹部不舒服、乏力、眼花、头晕、尿频,小便时还常常感到尿道口有烧灼的感觉,不过他自己觉得可能是工作太辛苦的原因,休息一下就好了,没想到这居然是不能生育的罪魁祸首。李主任应用医院最新引进的“前列腺消融仪”为王某做了前列腺消融术。一星期后撤除导管,王某前列腺炎的各种症状明显改善。结合李主任的中西医药物治疗,一个月后王某的前列腺炎完全好了。这不,今年春节期间,王某的妻子怀孕了,一家人喜出望外。

李主任说道,前列腺是男性的附属性腺,如果出现疾病会影响整个生殖系统健康,给男性患者带来很大的影响。从理论上讲,前列腺与生育是相关的,前列腺有病变的话,对生育力是有影响的。若是腺体发生炎症,就会导致精液精浆中夹杂着细菌,导致乳酸物增加。细菌的毒素及代谢产物也排在精浆中,细菌会消耗精浆中的营养成分,使精子面临危机,容易使生育力下降。李主任告诫,男性结婚后长期不育一定要做前列腺检查!

李主任认为,患了前列腺炎并不可怕,关键是要积极治疗,许多男性由于受到传统思想的影响,羞于治疗或者根本不承认患病的事实。他建议患者应当及时选择正规医疗机构,在医生指导下进行规范治疗,从而早日康复。



李旭顶: 泌尿外科副主

任医师,毕业于河南医科大学,从事普外科、泌尿外科工作 30 余年,治愈上万例患者,有丰富的临床诊断及治疗经验,对泌尿外科的常见病、多发病及疑难杂症有较深的造诣。擅长前列腺炎、性功能障碍等疾病,有独特的疗法。中西医结合诊治前列腺疾病(前列腺炎、前列腺肥大、前列腺癌)、阳痿、早泄、非淋菌性尿道炎、泌尿生殖系肿瘤等男科疾病。1994 年被卫生部和国家计生委任命为“万例手术无事故先进个人”;在各级杂志上发表论文数十篇;周口地区著名的男科专家之一。

预告:“博爱孕育讲堂”下周一(3月1日)将推出《检查男性不育,体检有章可循》,敬请关注!

