

编辑/关秋丽 E-mail/guanqiuli1798@sina.com



性幻想少了 小心 ED

据美国媒体近日报道，一项最新研究发现，缺乏性幻想也许是勃起功能障碍(ED)的早期征兆。

新英格兰研究所对波士顿地区 814 名 40 岁~70 岁的男性进行调查，发现那些性欲减少的人，在 9 年内出现 ED 的几率，要远远高于那些性幻想多且频繁的人。而且，那些一周只有一次性念头、性幻想或会做性梦的人，9 年内发生 ED 的几率也要明显高于性幻想多的人。

研究人员说：“这一结果表明，也许在预测 ED 时应该将性幻想作为主要的衡量标准之一。对男性来说，一旦发现自己不想性了，就应该及时就医，在勃起功能进一步恶化前积极治疗。”(生时)



苦瓜豆浆 消暑解热

苦瓜中含有铬和类似胰岛素的物质，有明显的降血糖作用。它能促进糖分分解，能改善体内的脂肪平衡，是糖尿病患者理想的食疗食物。另外苦瓜中还含有一种独特的生理活性蛋白质和丰富的 B 族维生素，经常食用能提高人体免疫功能，可防癌抗癌。苦瓜中的苦味成分——金鸡纳霜，能抑制过度兴奋的体温中枢，起到促进饮食、消暑解热作用。这里介绍消暑苦瓜豆浆的制作方法：

配料：

苦瓜 200 克、豆浆 100 克、蜂蜜 20 克，各适量

做法：

1.苦瓜洗净，去瓤，切成小块；
2. 将苦瓜块和豆浆放入榨汁机中，搅打成汁；
3.将苦瓜汁倒入杯中，加入蜂蜜拌匀，即可直接饮用。(曹金丽)



九阳豆浆机

全自动清洗的豆浆机

咨询电话：8230822 8239708

减肥明星

大二女生张某体重 110 公斤，严重超标，内分泌失调，已将近两年没有月经。针对这种情况，医生为张某实施针灸减肥。半个疗程过后，张某不但体重减了十几斤，可喜的是张某久违两年的月经又正常了。目前，张某仍在进行持续减肥，体重呈持续明显下降趋势。

地址：周口市八一中路烧伤医院二楼针灸科
项目：专业开展针灸、埋线减肥、祛斑
电话：0394-6199197 13592208703
医师：周海燕

纠正行业不正之风 人人有责

- 骗取新农合资金
- 医疗乱收费
- 无证行医
- 医疗服务粗暴
- 雇用医托
- 医院出租承包科室……

发现以上情况，请及时拨打我们的有奖新闻热线！本报将派记者实地采访、落实情况，并为举报者保密。

新闻热线

13592220126 13592220031
13033905685 13526297566

肾结石

高发三宗罪

专家指出，夏天出汗多尿就浓缩，容易在肾盂(尿的临时收集储存部位)里形成结晶沉淀。由于尿液是经肾脏到输尿管再到膀胱排出，一旦结石造成堵塞，就可能引起肾积水、出血、感染等并发症，对肾功能造成不可挽回的损害。要预防肾结石的形成和发展，除了多喝水、多运动，专家还建议不要刻意补钙，以免钙质沉积，促进结石生长。

肾结石的危害在于“堵塞”

肾结石本身并不可怕，危险的是它造成堵塞，就会带来一系列并发症。专家解释说，尿液是经肾脏分泌，再经输尿管到膀胱排出，在这个输尿管通道中有 3 个狭窄处，由于结石向下移动，在通道的狭窄处就容易卡住。而且越往下越窄，所以结石多数在第一关即肾脏和输尿管连接处就很难通过，也有少数结石随尿液流到输尿管和膀胱才发生堵塞。

通道全部堵塞时，肾脏会马上停止分泌尿液。若是部分堵塞，肾脏仍可分泌一些尿液出去，但不可避免会出现尿滞留。肾里尿越积越多，就是所谓的“肾积水”。因为肾脏不能排出毒素，肾积水就可能引起尿毒症，而且肾积水又能引起严重的感染。结石通常呈“煤渣状”或“桑葚状”，表面不

光滑甚至尖利，在卡住的同时也可能发生出血和感染。一侧肾堵塞，另一侧肾要每天代偿，负担加重。这种种问题都会导致肾功能损害，即使治疗也不可逆转。

补钙不运动，补出结石来

目前医学界达成共识的是：出汗多、少喝水可导致尿液浓缩，发生肾结石的几率会高很多。专家认为，常喝骨头汤特别是刻意补钙也是形成结石的原因之一。

正常人吸收没问题，通过饮食摄取钙应该就够了。但有些人又是喝骨头汤，又是吃钙片，补钙补多了，身体利用不了，就会沉积到尿液里，从而形成结石。骨量丢失实际是正常生理过程，随着年龄增长，身体觉得你活动力降低了，不需要那么坚硬的骨头，加上内分泌的改变，所以就会变成骨质疏松。要强健骨骼，保持骨的应

力，必须多运动。如果光补钙不锻炼，不但不能强化骨质，还会促进结石生长。有结石的人不爱运动，自我排出结石也会很困难。

每年做泌尿系统 B 超

疼痛是肾结石最常见的症状，有微痛、胀痛、刺痛、绞痛各种表现，比较敏感的病人或出现肾绞痛。最怕的是结石无声无息，偶尔有些痛，病人又耐受能力强，长期被忽视就容易发生危险。

专家建议，每年做一次泌尿系统 B 超是及早发现结石的好办法。有结石病史的人还要适当多检查。平时有症状则不要轻视，一旦出现腰痛、血尿、发烧、尿频、尿急、尿痛，患者要立即就医进行治疗。不主张拖延时间，等到结石长得很大或痛得很厉害再来处理，以免让治疗变得更困难。

(羊晚)

帮落榜生 走出心理阴霾

1.理解落榜考生的痛苦，允许他们有情绪反应时间。落榜后出现一些负性情绪，比如伤心痛苦、自责内疚抑或是埋怨愤怒的情绪都是很正常的，家长要理解并接纳孩子的不良情绪，要认识到完全没有这些负面情感，才是不正常的甚至是可怕的。

2.引导落榜考生通过恰当的途径宣泄不良情绪，调适心情。适当宣泄落榜后的负性情绪，有助于缓解郁闷、绝望、内疚的心情，减轻压力。可向家长、同学或知己倾诉心中不快，把积压在心中的郁闷说出来，或到没人的地方大喊几声、痛哭一场，还可通过记日志的手段抒发情感、平息波动，或进行自己喜爱的体育活动，使情绪得以调适。

3.激发落榜考生内在力量，搜寻自身以往应对挫折的成功经验，走出低谷。心理学认为，每个个体都有自身强大的成长动力和修复能力，心理工作的本质是助人自助，激发当事人自己的内在力量来解决自己的问题。家长和老师要启发落榜考生直面现实，不要为暂时的挫折失利而自责沮丧，要发现并利用自己的潜力及经验战胜自我。(唐记华 王军)



目前陆续进入高校录取期。这段时间，有人享受“金榜题名”的喜悦，有人则要承受“榜上无名”的打击。落榜事件必然引起一定的应激反应，反应的剧烈程度和持续时间取决于当事人的性格特点、认知观念等。总的来说，从轻到重主要有以下几种应激反应出现——

★**埋怨愤怒**。当得知落榜时，一部分考生会感觉郁闷、不开心，同时会责怪出题的偏颇，怀疑阅卷的准确，埋怨家长、老师的不理解，甚至怨恨竞争激烈、社会不公。

★**自责内疚**。部分考生平时成绩不错，自己及身边亲朋好友都认

定很有希望考上，当结果事与愿违时，这些考生一方面会责怪自己平时努力不够，另一方面感到对不起父母，陷于深深的自责内疚之中。

★**沮丧绝望**。平时学习很努力，对考上大学抱有强烈愿望，把考上大学当成唯一出路的考生一旦落榜，会顿感前途渺茫，容易产生沮丧绝望情绪，变得不爱说话，生活懒散，对前途不抱什么希望，小部分意志脆弱者甚至产生悲观厌世的自杀念头。

此时，家长和亲朋好友需要给予积极关注和必要的情感支持，给予心理疏导——

博爱孕育讲堂

不孕不育 须“夫妻同治”

阅读提示：走进周口博爱妇科医院不孕不育诊室，医生每天都会遇到几对饱受“不孕”之苦的夫妇，在他们身后，都有一段辛酸的故事。来这儿之前，他们可能已数不清去过多少家医院，求子之路为何如此曲折？怎样才能减少弯路，提高受孕成功率？

结婚 5 年，项城的刘女士一直没怀孕，去医院检查，她和丈夫各项指标均正常。为怀孕，调经、促排卵、提高精子活力的药他俩都没少吃，可肚子仍没动静。

“随着工业化进程及生活节奏的加快，不孕不育发病率越来越高。”博爱不孕不育科主任李巧玲(原周口市中医院不孕不育科主任)说，不孕不育的原因较为复杂，夫妻同治，可少走不少弯路。

为什么“求子”之路如此艰难？

“不孕不育夫妇常病急乱投医，反倒延误治疗时机。”李主任提醒，医院开展不孕不育诊治，除须具备一定先进微创设备和微创技术、经验丰富的医生、手术专家外，还要有“夫妻同治”的诊治理念。

“之所以要‘夫妻同治’，主要是造成不孕不育的原因很复杂，如女性排卵障碍、输卵管不通等，男性弱精、少精等，须夫妻双方共同检查找原因。否则，一方好了，另一方可能又出现影响卵子、精子质量的其他因素，仍影响受孕。”李主任解释。

在李主任的科室，挂着很多患者“求子”成功后送的感谢锦旗，其中一面来自罗女士夫妇。

婚后两年，罗女士一直没怀孕，医生说是炎症。接下来两年，罗女士吃药、打针无数，炎症消失后还 B 超监测排卵，甚至先后做过两次输卵管通液，仍不见孕事。后来，她听说周口博爱妇科医院也治不孕不育，才再次鼓起勇气。

怎样才能做好夫妻同治？

了解到罗女士这些年的经历，李主任发现她前期治疗并没做系统检查，且一直是单方治疗，就建议她和丈夫一起查。结果通过输卵管、宫腹腔镜联合探查，发现罗女士左侧输卵管不通，且右侧输卵管伞端积水，罗女士的丈夫精子活力低。

接下来，李主任为罗女士做了输卵管疏通术及伞端造口手术，对她丈夫采用了中西医结合疗法。第二年，他们欣喜地抱上了孩子。

受孕须具备 4 个基本条件：1.卵巢排出正常的卵子。2.精液正常并含有正常的精子。3.卵子和精子能够在输卵管内相遇并结合成为受精卵。4.受精卵顺利地被输送进入子宫腔。5.子宫内膜已充分准备适合于受精卵着床。任一环节出错，都会引发不孕。甚至一段时间男女一方精神压力大，也影响受孕。李主任说：“夫妇同居两年以上没采取避孕措施而未孕者，就是不孕症。但一年以上没怀孕，就要找不孕不育方面的专家做咨询。”

为更好地为不孕不育患者服务，周口博爱妇科医院引进了先进的性激素检测系统、输卵管造影系统、精子分析系统及精浆生化系统、宫·腹腔镜等诊疗仪器，能更有针对性地治疗女性输卵管不通、性腺发育不良、免疫因素或男性继发性因素引起的少精、弱精、无精等多种病因导致的不孕不育。



周口博爱妇科医院

健康热线：0394-8366555 QQ:135120111

院址：周口市黄河路（原车站路）中段路南

乘车路线：3、4路车到黄河路口下车往东 100 米；1、7、10、13路车到东门口下车向东 100 米。

新农合定点医院