

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，出现尿频、尿急、尿痛、排尿不畅……有一个形象的比喻，说前列腺炎就像男性的“第二种感冒”一样常见。前列腺炎严重影响男性的生殖健康，甚至会导致男性不育。那么，日常生活中怎样保养前列腺？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？现在请有关专家对此作详细的解读。

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，甚至有网友打趣地说：“还站着小便吗？你OUT了！”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，蹲式排尿由于采用蹲位，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。专家说，这种说法从理论上分析是可行的，不过还缺乏严谨的研究。

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饱满的高张力状态，前列腺液淤积，造成前列腺炎。

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？专家解释，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，浓度高的尿液会对前列腺产生较多的刺激，所以要多喝水，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。专家介绍，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。



酒精刺激会使前列腺充血

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。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。

(羊晚)

重视小痘痘 远离“月球脸”

青春痘让人讨厌，但更为让人苦恼的则是痘痘消退后留下的痘疤，让原本平滑光洁的面部变得坑坑洼洼，仿似月球的面貌。随着生活水平的提高，人们对于自己的外貌更为关注，因为痘疤到医院求诊的人日益增多。专家表示，与其在痘疤出现后才四处求医，不如积极做好预防和护理。

青春痘情况严重要就医

我们所熟悉的青春痘，也就是痤疮，是一种慢性炎症性毛囊皮脂腺疾病，也是皮肤最常见的疾病之一。许多人都曾受到过青春痘的困扰，只是严重程度不一样。严重者尽管脸上的青春痘已经痊愈，但由于被忽视或者就医过晚，往往会让原本长痘痘的地方留下坑坑洼洼的疤痕，让人联想到月球表面的凹凸不平，“月球脸”的称呼就此诞生。

痤疮是一种由多种因素引起的疾病，好发于青春期。其中因为女孩较早成熟，因此比男孩更早出现青春痘。痤疮的发生主要与青春期内分泌水平改变、皮脂腺分泌旺盛、毛囊口上皮角化亢进及毛囊内痤疮杆菌增殖有关。专家介绍，青春期内分泌素的增加使皮脂腺增大，皮脂分泌增多，皮脂要通过毛囊口排到皮肤表面，但毛囊口上皮角化异常，上皮细胞不能正常脱落，就使毛囊口变小，出口狭窄导致皮脂不能畅快地排出进而淤积在毛囊口，就形成粉刺，并可能发展为炎性丘疹、脓疱或脓疱、囊肿结节等，如果没有得到适当的治疗，发炎反应就会使皮肤组织造成破坏，极容易留下痘疤。因此专家建议，尽管青春期为“青春痘”是正常的，但如果情况比较严重，最好及时就医治疗。

挤痘不当 后果加重

对于已经形成的青春痘，不碰不挤是最好的做法。但即使知道，许多人都会明知故犯。痘疤一般是因为感染发炎或外力挤压所致。许多青春痘患者总是按捺不住“手痒”要去挤痘痘，但由于用力不均等问题，痘痘没挤出来，反而大大增加了化脓感染的机会，进而留下疤痕。

如果一定要挤，先要判断能不能挤。专家表示，如黑头粉刺，因为毛囊口是打开的，因此可以挤；但白头粉刺由于毛囊口没打开，如果乱挤会导致发炎；而丘疹、脓疱、囊肿结节等最好不要挤。专家提醒，位于“危险三角区”（指的是两侧口角至鼻根处所形成的三角形区域）的青春痘最好不要自己处理，以防不必要的麻烦。

青春痘不是青春期的专利

痤疮之所以被称为青春痘，就是因为主要在青春期阶段发病。但这并不意味着青春期过后就没事了。事实上，到了30岁左右还是有患上痤疮的可能。专家表示，影响痤疮形成的原因还有工作压力大、情绪紧张、生活不规律、睡眠不足、饮食不健康等。因此会导致内分泌失调，生理功能失衡，让痘痘又有了可乘之机。而随着工作节奏的加快和生活方式的多样化，导致人们的不规律生活、不健康饮食行为越来越多，这也是青春痘的发生年龄后移的原因。

因此，要减少青春痘带来的影响，就要做好预防工作。首先要调整好心态，尽量保持积极乐观的生活态度，舒缓压力；其次是保持规律的生活作息；还有就是少吃油腻、辛辣的食品和甜食，多吃蔬菜水果；另外，保持大便通畅也很重要。

(新民)

(谢哲)

经常用药冲洗 也会致宫颈炎

宫颈炎是女性生殖器官炎症中最常见的一种，在已婚或有性生活史的妇女中发病率高达50%以上。宫颈炎是引起盆腔脏器或身体其他器官炎症的潜在因素。宫颈炎是不洁性生活引起的吗？

不洁性生活并非唯一原因

当我们提起宫颈炎时，很多人会认为不注意私处卫生以及不洁性生活是“罪魁祸首”，只要平时注意清洁，就不会得宫颈炎了。事实并非如此。

临床上，宫颈炎分为急性、慢性两大类，它们的发病原因各不相同。急性宫颈炎多为宫颈受损伤后，病原体进入损伤部位而引发的感染。不良卫生习惯和不洁性交的确是主要原因，但并不是唯一的原因。流产、刮宫产以及一些经过宫颈进行的妇科手术，比如诊断性刮宫、上环、取环等，这些手术可引起宫颈损伤，导致病原体进入损伤部位，因而也可引发宫颈炎。一些女士为了清洁，过度或不当地使用高浓度的酸性或碱性药液灌洗阴道，破坏了阴道内正常菌群的平衡，也可能导致急性宫颈炎。

发生急性宫颈炎时经常出现脓性白带，有时还可能混有血丝。发作时常伴有腰酸和下腹坠痛。如果急性宫颈炎未得到及时彻底的治疗，便会转化为慢性宫颈炎。

慢性宫颈炎分很多种，其中最常见的一种是宫颈糜烂。宫颈糜烂并不是说宫颈真的“烂”了，而是指宫颈上皮脱落，由另一种柱状上皮组织代替，这种柱状上皮组织肉眼看上去形似“糜烂”罢了。

患轻度宫颈糜烂者，临床上可以不出明显的症状，也可能仅仅白带有些增多，故常被忽略，许多患者的宫颈糜烂是在体检时或因其他妇科病就诊时才被发现的。随着病程发展，多数患者可以表现为白带增多、色黄、质粘稠，如果伴有息肉形成，则白带中有时可带血污或者房事出血。炎性白带长期刺激外阴，还可引起外阴瘙痒症。严重的慢性宫颈炎也可向盆腔结缔组织扩散，引起腰酸和下腹坠痛。

先天性宫颈糜烂易被忽略

有些患者既没有性生活史，也没有做过妇科手术，亦无其他感染因

素，为什么也会患此病呢？这里还有另外一种情况没讲到，那便是先天性宫颈糜烂。这是由于在新生儿期，受母体雌激素的影响，新生儿宫颈鳞状和柱状上皮交界发生外移。如果这种宫颈改变持续存在，即成为先天性宫颈糜烂。它外表似宫颈糜烂，但实际上并没有明显的宫颈炎。这类患者平时没有什么症状，一旦受刺激后便会引起急性发作，约有15%~20%的无性生活史的女性患有先天性宫颈糜烂。

若婚前并无明显不适，结婚后出现白带增多并有血丝的症状，可能的原因是性生活前后双方个人卫生没做好，或者新郎患有前列腺炎之类的泌尿生殖系统炎症，且没有彻底治疗，通过性生活将病原体传给女方。因此，建议男方也要做相应检查，必要时在医生的指导下进行治疗。

宫颈炎是女性的常见病，除了积极治疗外，更重要的是在日常生活中注重预防。应避免不洁性生活；男方有泌尿生殖系统炎症时，尽量避免性生活或者使用避孕套；发生急性宫颈炎时，要及时彻底治疗；注意计划生育，避免意外怀孕导致流产手术。

(新民)

