

爱她就不要只给她“一分钟”



很多人看过电影《老炮儿》，其中一幕是否还印象深刻：老炮六爷和姘头话匣子在发廊神不知鬼不觉地约上了，还尝试了一种让人震惊的体位；可惜的是，六爷仅仅几下便草草了事。六爷怎么啦？早泄了。早泄，对男人来说，真是说不出的痛啊。

3分钟以上都不叫早泄

早泄是男性常见性功能障碍，分为原发性早泄和继发性早泄。原发性早泄是指第一次性交以来，射精潜伏时间一直短于1分钟；继发性早泄是指既往性交过程中射精功能正常，但现在由于某种原因使射精潜

伏时间缩短至3分钟以内。

对于早泄，不少人有认识误区。著名男科专家戴玉田介绍，很多人表示自己有早泄状况，因为其射精时间只有5—10分钟，不是其认为的应该是半小时左右。事实上，相关调查显示，从进入阴道到射精，全球男性的平均时间仅5.4分钟。

过半早泄患者存在心理焦虑

调查显示，50%以上的早泄患者和其心理状态有关，他们大多性格内向且考虑问题比较悲观，由此产生的焦虑情绪会引起早泄。久而久之，中枢神经系统会形成条件反射，每次性生活时即发生早泄。

“判断早泄问题不是由一两次情况决定的。判断自己是否早泄，是在一段时期内有规律的性生活情况决定的。”戴玉田表示，短期的早泄与压力、环境、心情都有关系，比如最近几天

工作压力大，可能过了这段时间休息好了，又正常了，所以不能自己盲目判断是否早泄，以免产生心理负担。

性爱并非越持久就越好

很多人认为，性爱持续得越久，就意味着男人的身体和健康都越好，然而，这样做并不可取。性爱过程中，除了表面已知的器官外，身体许多组织、器官都会涉及，如心跳加速、血压升高、皮肤血管扩张、排汗增多等。如果持续时间太长，人体很容易消耗大量能量，从而导致人易疲劳、全身乏力、肌肉酸痛等症状，严重者还会影响到次日的生活和工作。此外，长期这样还会增加一些疾病的发病率，如男性前列腺炎、女性尿路感染等。

戴玉田表示，“人们不能只追求时间的长短，正确的性观念是要追求双方的愉悦与和谐”。

早泄患者试试这些办法

如果出现早泄，可试试一些办法，比如改变性交时间，将晚上临睡前过性生活改成早晨睡醒后，这样精力更好；戴安全套能降低男方性兴奋时龟头的敏感性，延长性交时间。如果这些方法没啥用，可以口服盐酸达泊西汀片，它是目前国家药品监督管理局唯一批准用于针对性治疗早泄的药物，今年上市的白云山盐酸达泊西汀片就是较好的选择。目前，白云山盐酸达泊西汀片在线下渠道包括连锁药房、单体药店、医院(含诊所)在内的终端铺货数已经超过30000个。

另外，研究发现，精液不液化和早泄的原因之一，就是微量元素镁的缺乏。因此，性学专家马晓年建议，经常早泄的患者平时可多吃含镁量高的紫菜，每100克紫菜中含镁460毫克。(文/贺河)

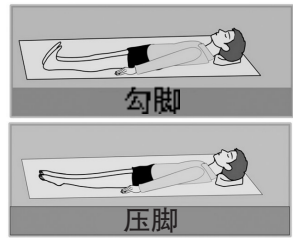
吸烟无症状≠无害

5月31日是世界无烟日。有部分吸烟人群没出现明显的咳嗽、气喘等不适症状，也检查不出任何身体上的器质性病变，但烟草对人体的危害是长久积累下来的，并不会很快显现出来，可能到了十几年甚至几十年后才会引发疾病。而且，即使是无症状吸烟者，烟草也会对其身体造成一定程度的影响：一是免疫力下降，易感冒；二是影响脾胃功能，引起肥胖、懒动、易疲惫等表现。(摘编自《北京晚报》)

胃肠功能弱者 少吃山楂、红枣

27岁的倩倩空腹进食过多山楂后出现剧烈腹痛，检查发现是严重小肠梗阻。武汉市第六医院消化二科主任陈兰指出，山楂、柿子、枣子中含有大量鞣酸蛋白，短时间内进食过多，在胃酸的作用下，鞣酸会与胃肠道中的钙物质结合形成不溶于水的沉淀物。同时，这些沉淀物还会吸附胃里的食物残渣，像滚雪球一样，越滚越大，形成胃结石。在肠腔里可能会形成堵塞，造成肠梗阻。提醒：老年人、小孩及胃肠功能较弱者要少吃山楂，尤其不要空腹吃。(摘编自《武汉晚报》)

久坐多练踝泵运动



踝泵运动能促进下肢血液循环，能有效预防下肢静脉血栓形成。做法：脚尖先上勾再下压，各保持几秒钟，类似踩缝纫机或汽车油门的慢动作。也可以以踝关节为轴，进行不同方向的脚部环绕。除骨折恢复期外，久坐或卧床者，也建议每次练习5—10分钟，一天练5—8次。(上海交通大学医学院附属新华医院ICU护士长 张迁)

蒸汽眼罩使用不当 会伤眼

近日，武汉一女子因使用蒸汽眼罩时间过长，不仅干眼症没缓解，还患上了角膜炎。

“这几年，接诊过不少因佩戴蒸汽眼罩引发问题的患者。”武汉市东湖医院眼科主治医师袁利霞说，蒸汽眼罩可使眼部组织温度升高，促进睑板腺油脂软化及排出，一定程度上能起到治疗干眼症的作用。但如果蒸汽眼罩的温度过高，或佩戴时间过久，易造成低温烫伤，出现眼部干涩、异物感等症状；如果使用时间过长，可能会因眼球长时间受压导致视网膜动脉缺血，从而引发视网膜病变；佩戴隐形眼镜时不宜使用蒸汽眼罩；刚滴完眼药水就立刻使用蒸汽眼罩的做法也是错误的，一般要等眼药水被组织吸收(约10分钟)后再用。

建议选择正规厂商生产的产品，如眼睛出现不适，要及时就医，勿自行处理。(摘编自《楚天都市报》)

澡可以天天洗，但要做好保湿

因受高温少雨天气影响，四川凉山州会东县城居民生活饮用水水源告急。5月29日，当地自来水公司发出一则呼吁广大市民节约用水的通知。其中一条“过于频繁洗澡对皮肤健康没好处，每月以2—4次为宜”的建议，引发了大家的热议。

对此，浙江大学医学院附属邵逸夫医院皮肤科主任程浩说，报道里提到的是在水资源缺乏情况下的建议，但夏季高温闷热，应该天天洗澡，做好清洁，降低

皮肤感染的风险。在相对凉快的空间，出汗少的情况下，偶尔少洗一天问题不大。等到天气转凉或冬季时，洗澡频率可进行调整：出汗多的，如天天锻炼的，建议天天洗澡；皮肤脆弱偏干的老年人，在不出汗的情况下，可以一周洗一次。

澡可以天天洗，但清洁用品有讲究。“门诊中，常会碰到皮肤干燥、脱屑、瘙痒的老年人，其实多半是保湿工作没做到位。很多老年人不习惯用沐浴露，认为擦干皮肤后还是滑滑的，像是

没洗干净，其实这是沐浴露含有的保湿成分在起作用。他们喜欢用的香皂，多偏碱性，洗完可能出现皮肤干燥的问题。这时，一定要涂抹保湿的润肤乳或护体霜。”无论是沐浴露还是香皂，程主任建议尽量选含脂类、甘油、天然保湿因子等成分的，并选用专人专用的清洁用品，儿童选用儿童专用沐浴露；老人皮肤屏障脆弱，要选择偏中性或偏弱酸性的沐浴露、香皂。建议老年人坐着洗澡，注意安全。(摘编自《都市快报》)

夏季留心肛肠疾病

夏天里，在大快朵颐的同时，也要留心肛肠疾病。

洛阳市东方人民医院消化科主任张威说，夏季，肠道很容易“闹情绪”，其中最常见的表现就是腹泻。老年人的肠胃功能本身就比较弱，尽量不要吃剩饭剩菜。从冰箱里拿出来的西瓜等生冷食物应放置一会儿，待其恢复至室温后再吃。排便情况是判断肠道

是否健康的指标之一。如果排便规律、大便通畅，且性状没有异常改变，可基本判定肠道功能无异常。定期进行胃肠镜检查是降低胃肠道疾病的有效手段。

江苏省第二中医院肛肠科主任金黑鹰说，伴随温度的升高，因肛周脓肿、痔疮、肠易激综合征等肛周疾病前来就诊的患者明显增多。肛周脓肿常表现为肛

门部疼痛、坠胀、发热，严重的可以出现腹胀、尿潴留等症状。如不加重视，反复感染，最终会形成肛瘘。“肛周脓肿一旦发生，手术是唯一的治疗方式。”金黑鹰说。预防要注意养成良好的排便习惯，不在排便时看手机，少吃辛辣刺激的食物，不久坐，有条件的建议经常温水坐浴，每次至少15分钟。(摘编自《南京晨报》《洛阳晚报》)