



编者按

每年6月的第三个星期日是父亲节。在家里,父亲是山,沉稳伟岸;父亲是海,包容深沉。但随着年龄增长,父亲的身躯不再挺拔,两鬓也添霜雪。那个从前总用宽阔肩膀扛着你领略世界的父亲,坐久了站起身会扶着腰半天……在这个需要说爱的日子里,也让我们把健康和关怀送给沉默的他。

你知道吗?它决定了“爸气值”

如果把爸爸的身体比作一台精密的仪器,那么雄激素就是最重要的能量源之一。它是决定“爸气值”和男人味的关键,对肌肉力量、精子产生、骨骼生长、第二性征(如喉结、毛发)及性能力有重要作用。

雄激素,“爸气值”的源头

雄激素,是促进雄性生殖器官的成熟和第二性征发育并维持其正常功能的一类激素。

男性、女性体内都有雄激素,男性的雄激素来源于睾丸和肾上腺,睾酮是雄激素中最重要的一种,占男性雄激素的95%。

雄激素有四大作用:决定生殖器的分化;刺激男性性器官发育,并使它们保持成熟状态;促进和维持性功能;促进精子生成、蛋白质合成、增长肌肉等。

生殖、泌尿、肌肉、皮肤、骨骼、造血、心血管及神经系统等均有雄激素受体,因此睾酮是男性健康的晴雨表。

睾酮水平低不仅影响男性的生殖健康,这类男性还容易精力不足、睡眠差、情绪起伏大、肌肉力量差、体毛稀疏、脂肪增

多。

当然,雄激素也不是越多越好,研究显示,心血管疾病发病率与雄激素水平呈“U形曲线”相关,雄激素水平太高或太低都会导致心血管疾病风险升高。

爸爸的雄激素水平“告急”

男性一生的雄激素曲线,就像在翻山越岭。11岁左右开始往上爬,十六七岁爬到小高峰;20岁左右达到最高峰,在顶峰短暂停留后,开始以每年1%左右的速度下降;30岁后,伴随体内雄激素减少,男性会出现体力下降等各种情况;40岁后男性体内的雄激素生成量开始明显降低;过了50岁,男性体内的雄激素分泌量会减少20%~30%。

雄激素分泌水平下降或缺乏带来的各种健康问题开始出现,主要体现在情绪和认知功能障碍、性功能减退、生理机能下降和心血管疾病等。

6个因素偷走雄激素

睾酮水平随年龄增长略微下降是正

常现象,但与前几代人相比,这届爸爸受其他干扰因素影响显著,正在加速睾酮流失。

科学家调查发现,过去20年间男性血清中的睾酮水平下降了大约30%。

肥胖:肥胖是睾酮降低的主要“帮凶”,会使睾酮被不可逆地转化为雌二醇,导致雌激素水平升高。

促炎饮食:摄入过多促炎食物是降低男性睾酮水平的重要因素,包括高油、高脂、高糖以及精制碳水化合物等。

久坐不动:运动量少,多余的热量就会转化为脂肪,进而减少睾酮分泌。睾酮水平低时,不利于肌肉生长,反而会使脂肪增多,形成恶性循环。男性久坐不动还会使睾酮新陈代谢速度下降,睾酮分泌明显减少。

失眠熬夜:睾酮大部分在夜间分泌,如果睡眠质量差,那么大概率睾酮水平也发发可危。

吸烟喝酒:长期大量吸烟会使睾酮间质细胞和支持细胞异常,从而降低睾酮浓度。过量或长期饮酒,可加速体内睾酮的

分解。

损伤感染:累及睾丸的损伤或感染,可以造成男性睾酮水平偏低。比如,手术、炎症、肿瘤造成的垂体功能减退,先天性的遗传病、肝病、肾病、肥胖、糖尿病等。

10道题自查风险

如何发现自身睾酮水平是否异常?建议40岁以上男性,采用国际通用的“男子雄激素缺乏(ADAM)自测表”进行初步评定。

1. 是否有性欲减退? 2. 是否有体能下降? 3. 是否有耐力下降? 4. 是否有身高降低? 5. 是否有生活乐趣减少? 6. 是否忧伤或脾气不好? 7. 是否有勃起不佳? 8. 最近体育运动能力是否下降? 9. 餐后是否爱打瞌睡? 10. 最近的工作表现是否不佳?

以上10个问题中,若超过半数回答“是”,建议去正规医院抽血检测睾酮水平。如果体内睾酮水平低于标准值,应尽早专业医生的指导下诊治。

(来源:生命时报)

愿老父亲都有通畅的晚年!

段跃教授的“独门秘籍”破解前列腺增生

■孙金铭

中国有句老话——“大活人还能让尿憋死?”近日,年届九旬的老王就因为解不出小便进了医院插上了导尿管。原来,老王已被前列腺增生折磨了十余年,从最初的尿频、夜尿次数增多逐渐发展为排尿等待、尿滴沥、尿不尽、排尿无力、排尿中断等症状,最终因为排不出小便进了医院。

导尿管、膀胱造瘘管 余生注定与“管”为伴?

然而,老王尿潴留的情况并没有因插了导尿管而发生好转,反而开始了与导尿管的“斗争”。因为对留置导尿管的抵触,每次插上导尿管不久,老王就强烈要求医生拔掉导尿管,尝试自己排小便。然而每一次的尝试都以失败告终,反复留置导尿管也成了老王的心头无奈。

老王从医生口中得知,现在有前列腺微创手术,手术后排尿就可以畅通无阻。长期的病痛折磨,加上反复地插拔尿管,促使老王下定决心做手术解决这顽固的病魔。然而就在老王做好手术心理准备

的时候,一份尿流动力学检查报告却给他当头泼了一盆冷水。

老王的尿流动力学检查结果显示,他的膀胱已经出现收缩无力,即使做了手术也可能无法显著改善排尿困难。针对像老王这种前列腺增生合并膀胱逼尿肌乏力的患者,目前普遍采用的手术方式是前列腺切除+膀胱造瘘术,这也意味着老王即使做了手术可能也要终身带着膀胱造瘘管生活。一想到这,老王心中更加苦闷了。他抱着一丝侥幸,辗转杭城各大医院,但是得到的都是同样的答案:需要带着膀胱造瘘管生活。

中西医结合“独门秘籍” 还老王舒坦日子

就在老王心灰意冷的时候,他经人介绍找到了浙江省新华医院泌尿外科主任、浙江省中西医结合前列腺疾病与性功能障碍防治中心主任段跃教授。

段跃教授对前列腺疾病有很深的研究和造诣,耐心地听取了老王的病情后,段教授结合老王各项检查结果,根据他的情况,给他量身定制了一套中西医结合的

治疗方案。完善相关检查后,段跃教授根据老王膀胱逼尿肌功能差的情况,先使用科室“独门秘籍”:电针—针灸—生物反馈三联膀胱逼尿肌群复苏法。

第一阶段的治疗很快出现了效果,复查尿流动力学检查显示老王的膀胱逼尿肌压力达到了20cmH2O,较前明显提升。随后段跃教授开展第二阶段的治疗,使用了先进的“法宝”——1470纳米激光,为老王进行了前列腺汽化剝除术,相较于传统的前列腺电切术,1470激光具有出血少、剝除率高的显著优点。手术的效果很明显,经过一段时间的恢复,老王可以在关闭膀胱造瘘管的情况下自主排尿了。

“老王,你离完全告别造瘘管的日子不远啦。”每次查房,段跃教授总是笑眯眯地对老王说着这句话。又经过了两个疗程的电针—针灸—生物反馈三联治疗后,老王的排尿基本恢复正常,医生也为他拔除了膀胱造瘘管。很快,老王便康复出院了,恢复了自由自在的老年生活。

“十多年没过这样的舒坦日子了!”老王在段跃教授门诊复诊的时候情不自禁

地感叹道。

值得注意的是,浙江省新华医院泌尿外科依靠这套中西合璧的治疗方案,已经为像老王这样的数十位老年男性解除了排尿和造瘘的困境。

前列腺增生是男性常见病 早发现早治疗相当重要

段跃教授介绍,前列腺增生是中老年男性常见病,随着年龄的增长,其发病率逐渐升高。建议50岁以上男性每年都进行一次前列腺B超检查和PSA指标检查,对于及时发现相关疾病非常有帮助。一旦出现排尿费力、排尿不畅以及夜尿增多这些症状,一定要引起重视,及时到专业医院就诊治疗,避免疾病进展影响膀胱功能。有前列腺增生家族史的男性更要注意,早发现早治疗相当重要。

对于如何保养前列腺,段跃教授提醒广大男性朋友,平时不要久坐、少熬夜、少喝酒、避免劳累,要适量饮水、多吃高纤维食物,适当地进行体育锻炼,日常适当地进行温水坐浴、提肛运动和按摩前列腺对于预防前列腺增生也有好处。



湿气重重 关节痛痛 如何让黄梅天 “梅”有烦恼

■吴山

梅雨季,潮湿的空气裹挟着黏腻感,不仅衣物难以晾干,更让不少风湿免疫病患者苦不堪言——关节肿胀、疼痛加剧、晨僵频发……这些熟悉的“老朋友”又来敲门了。

黄梅天,风湿病痛的“噩梦”

25岁的小章在某大厂从事IT工作,从大二开始出现腰背部疼痛,两年前被确诊为强直性脊柱炎。平时小章病情反复时常常自服抗炎止痛药物缓解症状,加上自己合理的锻炼,总体病情控制比较理想。

但是,随着“黄梅天”的到来,小章的腰背痛症状日渐加重,每日深夜,钻心的痛感从腰背部袭来,程度剧烈。剧痛导致小章辗转反侧,昼夜难眠,无法安稳休息。早上醒来时,小章感觉全身脊背僵硬,直言“都不是自己的”;不仅如此,晨僵时间显著延长,有时甚至过了半个小时都无法下床,需要缓慢活动数十分钟后,才能逐渐下地活动。

为什么这么多年来病情都还算稳定,而这一次症状却严重到服用“消炎止痛药”都无法缓解?小章带

着痛楚和疑惑来到了浙江省中医院湖滨院区,经过风湿免疫科戴巧定主任团队的中西医结合治疗,他终于又能睡个安稳觉了。

黄梅天,风湿病痛的“帮凶”

戴巧定主任介绍,从中医角度来看,风湿免疫病多因“正气不足,外邪侵袭”而起。《黄帝内经》有言:“风雨寒热,不得虚,邪不能独伤人。”

黄梅天的潮湿环境,恰如中医所说的“湿邪”,这种无形的邪气最擅长趁虚而入。当人体阳气不足、卫外不固时,湿邪便会与风、寒等邪气勾结,流窜于经络关节之间,阻碍气血运行,引发疼痛、肿胀。

现代医学也证实,湿度和气压的变化会影响关节周围组织的压力平衡,导致关节囊内的滑液黏度改变,进而刺激神经末梢,诱发疼痛。此外,潮湿的环境利于细菌、霉菌滋生,对于本身免疫系统紊乱的风湿患者而言,感染风险增加,也可能间接加重病情。

中医“祛湿护正”有妙招

穴位贴敷:温中健脾,化湿强身。乏力、胃口差、胃肠功能紊乱、慢性腹泻的患者可以尝试神阙脘身贴(贴敷肚脐/神阙穴)。

用法:每日一次,每次3~4小时,7天为一疗程。贴敷过程中如出现过敏现象请立即停用。皮肤过敏人群、孕妇、哺乳期妇女、实热证及阴虚火旺人群不易尝试。

中药泡脚:泡走一身湿气。湿气的体质(如水肿、关节酸痛、脚部寒凉、易疲劳)可用渗湿沐足包调理湿邪、改善足部血液循环。

用法:煎煮后泡脚,每日1次,每次15~30分钟,水温控制在40℃左右,避免空腹或饱腹时使用。泡脚时间不宜过长,避免烫伤;若出现皮肤瘙痒、红肿等过敏反应,立即停用;泡脚后注意保暖,避免受风。

健脾祛湿茶:喝出脾胃健康。由于梅雨时节空气湿度相对较大,而脾为湿土之脏,湿邪最易犯脾,因此容易导致一些人出现食欲不佳、呕吐、腹胀、大便不成形或黏腻不爽等症状。此时可以多食用健脾祛湿之品,比如山药、赤小豆、薏苡仁、扁豆等。湿气的核心在脾胃运化失调,可以尝试健脾祛湿茶,包括佛手、陈皮、党参、茯苓、玫瑰花等药材。用法为每天2次,1次1帖,开水冲服。

养生贵在坚持,高手往往在民间,你有哪些防潮祛湿的“秘籍”?不妨与我们分享!

科学视角 掀开献血迷雾

无偿献血是无私奉献、救死扶伤的崇高行为,其价值无法用金钱来衡量。今天,让我们聚焦无偿献血的常见谣言,以科学视角拨开信息迷雾,共同守护血液安全。

谣言:献血会伤害身体健康

真相:事实上,科学献血并不会对身体造成伤害。健康成年人的血液占体重的7%~8%,其总血容量为4200~4800毫升。正常献血后,体内储存于肝、脾等内脏里的血液会逐渐释放到外周,1~2天即可恢复血容量,丢失的血浆蛋白由肝脏加速合成进行补充,7~10天红细胞和血红蛋白可恢复至献血前水平,献血对白细胞和血小板的影响更小,几乎可以忽略不计。有研究表明,献血后血液黏度、血浆黏度、血细胞比容等均较献血前有所下降,说明献血后血液流变学有所改善,有利于血液流动和氧气的运输。所以,科学献血不仅

不会伤害身体健康,反而能促进身体新陈代谢,保持健康。

谣言:献血会感染疾病

真相:目前正规血液中心、血站严格执行国家卫生行业标准进行耗材采购,采血点的检测材料全部是一次性无菌耗材。检验和采血人员均经过专业培训及考核合格后上岗,采血过程各环节都经过严格消毒,采血时采用“一人一码一针一血袋”的方式采集,不存在一针多用的情况,因此不存在交叉感染的风险。

谣言:献血后需要大补特补

真相:献血后,只要继续维持正常均衡饮食即可,人体会自动调节,并逐步自动补充失去的血液。

当然,献血后,在正常饮食的基础上,可适当多摄入一些富含铁、蛋白质和维生素的食物,如牛肉、瘦肉、猪肝、菠菜等,进一步促进人体的血液平衡恢

复。如果献血后立即进行暴饮暴食式的大补特补,反而会加重肠胃负担。

谣言:献血会影响生育能力

真相:献血与生育能力没有直接关系。献血不会影响男性的精子质量和女性的生育能力。相反,适量献血还有助于促进造血功能,增强新陈代谢,提高身体的免疫力,为未来的生育打下良好的基础。

谣言:献血会老得快

真相:献血不仅不会加快衰老,相反,坚持适量献血更有助于保持年轻态。

因为献血可以促进人体血液的新陈代谢,并刺激人造血器官,使其始终保持青春时期一样旺盛的造血状态,不断增加血液中“年轻”红细胞的比例,同时,体内产生的“年轻”白细胞,具有更强的吞噬病毒能力,从而增强抗病能力。

据健康浙江

致敬 热血英雄

2025年6月14日是第22个世界献血者日,我国的活动口号为“献血传递希望 携手挽救生命”。当天,在潮州市德清县乾元镇直街街采点的流动献血车上,不少市民踊跃参与无偿献血,奉献爱心。

通讯员倪立芳、姚佚婕 摄

