



# 前列腺炎反复发作 不知该咋办

永康欧亚提醒 治疗不能心存侥幸

记者 吕鹏 实习生 蒋炎飞

读者赵先生致电本报咨询:

我今年54岁了,前几年曾经患过前列腺炎。最近又出现尿频、尿急以及夜尿增多的现象,我怀疑是前列腺炎复发了。再过三天就是新春佳节,我却摊上了这件不让人省心事。所以想咨询一下,患过前列腺炎的中年男性,需要随时注意哪些问题?我又该如何防范和禁忌,以杜绝此类疾病的复发?

针对赵先生提出的问题,记者专门采访了春节期间在永康欧亚坐诊的周柏发教授。

## 前列腺炎为何会反复发作

随着年龄的增长,人的抵抗力开始下降,再加上外在的种种因素,容易被各种疾病侵袭。男性相比于女性虽说身强力壮一些,但其实也容易患病,所以当身体出现预警时一定要重视。周柏发表示,泌尿生殖疾病被称为男性的“难言之隐”,它的危害性极强,若不及时有效治疗,容易反复发作,迁延难愈,并对男性的生殖健康造成极大的损害,甚至危及夫妻感情和睦及家庭稳定。

周柏发提醒,前列腺炎反复发作的根源就在于,炎症并没有有效消除,只有对症治疗,方能治好病症,这是传承千年的治病哲理。而很多患者的治疗往往浮于表面,千人一方的治疗导致的最终结果就是病情反复发作。

## 治疗前列腺炎不能心存侥幸

据了解,在永康欧亚,经常会遇到一些慢性前列腺炎的患者,他们并不是因为对于疾病的不重视而造成的病情加重,相反,他们尝试了很多办法,但效果往往只是持续了短暂的时间,然后病症又铺天盖地涌来,甚至比以往的病情更加严重。

要确保前列腺炎不反复发作,恢复抵御能力很重要。因为只有自身抗体,才能有效地将一切细菌拒之门外。周柏发说,很多男性朋友遇到病总是一忍再忍,觉得靠自己的免疫力就能战胜疾病,但是前列腺炎不是感冒,不是多喝两杯热水就能缓解,况且长期的感冒也会引起肺炎和心肌炎,更何况是前列腺炎这种难以治好的疾病。因此,一旦患上前列腺炎,一定不能抱着侥幸心理。

## 专家教你如何预防疾病

我们了解到,有部分患者由于平时忙于工作,没有时间去医院调理自己的身体,以至于加重病情。永康欧亚负责人说,周柏发是北京天坛医院泌尿外科主任,博士生导师。他也是永康欧亚的老朋友,之前已经多次来欧亚坐诊,对永康患者的病情有一定的了解。

对于如何防范泌尿相关疾病,周柏发有以下建议:一是,每天按时排尿排便。长时间憋尿给细菌繁殖提供了时间和空间,细菌繁殖变多,就可能引发前列腺炎。所以,排尿要勤快。二是,避免久坐,多运动。久坐或者过紧的紧身裤,都会使前列腺长时间受到充血。三是,保持良好心情。一些不好的心理状态如焦虑、抑郁等也会降低人体的免疫力,从而造成血液中免疫球蛋白水平降低,所以容易被前列腺炎盯上。



# 小年话养生 健康过大年

在中国传统文化里,小年的到来预示着春节进入倒计时,吃吃吃,玩玩玩,在这些日子里显得名正言顺。然而,在放松下来的同时,也需合理饮食,规范作息。

### 注意饮食

小年最常吃的食物就是水饺了。水饺的馅料有很多种,这些原料本身营养价值都很高,互相搭配也有益于营养平衡。但在现实中,为了让馅料香浓味美,生产者总会多放肉馅,少放蔬菜,避免产生太柴的感觉。同时,制作蔬菜原料时,传统上要挤去菜汁,其实,这会让其中的可溶性维生素和钾等营养成分损失严重。

此外,在饮食上可以适当吃点甜食。小年吃灶糖既是饮食习俗,也是时令养生之道。唐代名医孙思邈说:“春日宜省酸,增甘,以养脾气。”意思是当春天来临之时,人们要少吃点酸味的食品,多吃些甜味的饮食,这样做的好处是能补益身体脾胃之气。不过糖尿病患者还是要管住嘴,不能吃哦!

### 旅游,乐极莫生悲

小年过后,大多数人应该都已放假在家休息,若选择外出旅游,一定要做好前期准备,特别是当带上家中老人出游,否则有可能会乐极生悲。

俗话说,七十不留宿,八十不留餐,老人外出旅游应慎之又慎。同时还应注意以下几点:出游前应做一次健康体检,全面掌握自己的身体状况;旅游时一定要劳逸结合,一天安排的活动不宜过多,不能疲劳游;外出时除携带常备药品外,有老年病的老人还要按时按量服用。

### 注意休息

节日期间由于忙碌,加上生活不规律,也会诱发心血管疾病的发生。出游、购置年货、装扮屋子、家庭聚会是多数人免不了的假期安排,很多人往往感到比平时还要累,而过度劳累和超量运动,会使心功能负担加重,使得心肌缺血缺氧,引发心脑血管疾病。按照平常的运动、劳动强度进行即可,剩下的等孩子回来让孩子做。

### 保持恬淡安静

小年,是一家人团聚的热闹时刻,自然要高高兴兴的。此时已算进入春季,肝阳、肝火处在了上升的势头,需求适当地释放。肝喜疏泄,厌抑郁,生气发怒易使肝脏气血淤滞不畅而导致各种肝病。

遇到不顺心的事情,要学会调控不良情绪,对于抑郁心中的不良情绪,可通过适当方式发泄出来,以保持心态平和。同时,要多晒太阳。

记者 吕鹏 实习生 朱怡彬

# 远赴 死亡之谷 只为探寻真楠木

记者 马忆玲

上回聊到神秘人士带回了珍稀树种,估计不少人好奇,究竟是什么树材的种子如此难以寻觅。它就被称作帝王木的金丝楠木,而那位不惧艰险的追梦人,正是63岁的吕游翁。

说起金丝楠木,许多人心目中的印象就是贵,不过吕游翁一脸严肃地表示:高价买入的,也不一定是真货。而这也恰恰是他前去寻找树种的契机,为真楠木伸张正义,就此成为了这位老人的终生课题。

当时,吕游翁游走于各大树材及家具市场,意外发现其中充斥着大量假金丝楠木,金黄色纹理足以乱真,令人真假难辨。为了从源头活立木上揭开假楠木的真面目,2017年秋季,吕游翁决定前往四川峨边县(少数民族地区)寻找假金丝楠木琴柴。

到达峨边,由于语言不通,问什么都有点困难,询问多人后,始终没能找到实物。即便是当地的苗圃,也无法提供什么线索。思来想去,实在想不出好门路,于是吕游翁决定去找林业相关的单位和企业。结果,那天又恰好是星期天,大家都不上班。

接连吃到闭门羹,吕游翁只好悻悻然回到林场宿舍。谁知,刚好遇到一个退休工人,他原是一名专门搬运树木的驾驶员。得知我是来找琴柴的,他愿意告诉我地方。但是,吩咐我必须准备三天干粮和其他生活必需品。吕游翁回忆起希望乍现的那一刻。

分明已经在周边找了一整天,结果又被告知至少还要三天时间,吕游翁不禁纳闷,找一个假树种就这么难吗?怎么要费三天时间?但这会儿折返显然不可能,希望就在前方,哪能半途而废?

为此,吕游翁备足干粮,一大早便独身赶赴那个闻者心惊的目的地——黑竹沟国家级森林公园。

黑竹沟,当地人称它为斯豁,在汉语里意指死亡之谷。这个连指南针都失灵的古怪地方,面积约180平方公里,70%的地方被茂密的森林所覆盖,还常有云豹等兽类出没。它的履历,总是和有关死亡的未解之谜联系在一起,当地甚至有一句顺口溜:石门关,石门关,迷雾暗沟伴保潭,猿猴至此愁攀援,英雄难过这一关。

一路上,吕游翁不断自问:我这不是在找死吗?前路的艰险早已了然于心,但为了揭露假金丝楠木的面具,他还是偏向虎山行。

到达黑竹沟景区已是次日下午3时多。吕游翁告知来由后,守卫在景区门口的一位彝胞主动提出陪他进山。出发前他一再劝告吕游翁,进沟不得高声喧哗,否则将惊动山神。

历经一个多小时的翻山越岭,吕游翁终于如愿见到了琴柴的真容。至今聊起那一幕,吕游翁依旧是满脸的震惊:他们当地人所说的

琴柴,其实就是我们永康人都知道的一个普通树种——枫树。那为何枫树能够以假乱真呢?吕游翁说,在那个地方生长出来的枫树木材纹理是旋转形状的,特别漂亮,制成家具后,只需添加一点黄色染料,就能仿制出真金丝楠木那种金灿灿的纹理。

找到琴柴后,向导便催促吕游翁往回走,不许再往前,因为前方就是无人区。据说,连年来,总计有23名科学家误入后便不知所踪,尸骨无存,前不久刚有个科考队也是,有去无回。

显然,逃过一劫的吕游翁不会因此停止脚步,下一站他将去往何方?又会偶遇什么新奇事物呢?我们下次再续。

