职场男人须知三大饮食之道

相对于女性白领，其实办公室先生们更容易透支健康。一直以来，社会公众和男人自身对自己最大的期望莫过于事业有成。可是，职场如战场，男人们不得不以损害身体、消耗精力为代价来换取成功。虽然，白领男士们在打拼之余也暗暗为自己每况愈下的身体状况担心，可是，巨大的现实压力又不允许他们对自己的生活进行翻天覆地的改变。那怎么才能给自己的身体更多的关爱呢?

一、饮食要规律，早吃好、晚吃少

许多办公室一族因为起得较晚，往往不吃早餐，而晚餐却很丰盛。这一生活习惯不仅会对肠胃造成严重伤害，还会加剧高血糖、高血脂、肥胖等症状。因为胃肠道的工作是有规律的，不吃早餐，胃液和胆汁都不能正常工作，时间一长，特别伤胃。而晚餐吃得过多，除了加重胃肠的负担，还使血糖转化成脂肪凝结在血管壁上或腹壁上，久而久之，人便肥胖起来。而且还容易"显老"。所以，白领男士们在平日里，要尽量养成合理规律的饮食习惯，早吃好、晚吃少，这样才能为一天的工作学习打下一个良好的基础。

二、远离烟、酒、油腻性食物

众所周知，烟酒有害健康，可男士们为了提神、交际、签单，虽然明知烟酒有害无益，也只得"烟不离口、酒不离手"。而除了烟酒外，还有个隐形杀手往往被人们忽略，那就是油腻食品。无论是工作盒饭还是饭店大餐，油腻食物都与男士们如影相随。摄入的油腻过多，不仅会导致"亚健康"，高血压、糖尿病等病症也会缠上身来。针对这种情况，白领男士们除了平时要远离烟酒、以清淡饮食为主外，在交际应酬时也大可以选择茶馆、素食店等场所，既高雅时尚，对身体健康也大有好处。

三、多食用碱性食品、碱性饮料

白领男士们平时忙于工作、应酬，饮食上少不了摄入过多的高油高脂食物。时间一长，身体自然也变为"亚健康"的酸性体质。

其实，在饮食上，白领男士们不妨也搞搞"酸碱平衡"。比如多吃海带、豆制品这样的碱性食物来中和体内酸碱度；或是在比"吃"更频繁的"喝"上多下功夫，选择健康的碱性饮品。如用乌梅、山楂熬制成的酸梅汤含有人体所需的多种微量元素、氨基酸、不饱和脂肪酸和膳食纤维，不仅营养丰富、去油解腻，还可以有效为劳累的白领男士们解除身体疲劳。

除了饮食有道，白领先生们同时还要坚持运动、心态开朗，只有这样，才能健康事业两不误。 陈康

看病就是硬道理

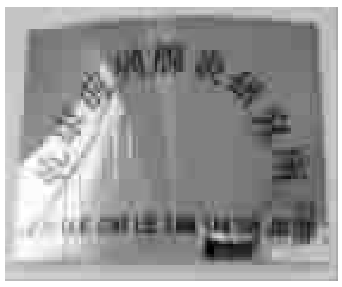
乾慷男科科研成果与高新设备结合
正规治疗前列腺炎被省科委鉴定为国内先进水平

科研成果加高新技术彰显实力

乾慷医院男科科研成果最早最权威：

都是经湖北省及十堰市科技局认定、鉴定的，而且经过了患者的认可；是十堰地区成立最早、治疗最正规的男科；拥有全市唯一的前列腺炎研究所，是我市唯一获得湖北省重大科研成果的医疗单位。

获男科方面国家专利一项。发表学术论文数十篇，出版男科专著一部。1998年主持市科委重点科研项目"乾坤宁治疗慢性前列腺炎的临床研究"，并通过了省级鉴定，达到国内先进水平，获湖北省重大科研技成果。



科学团队加知名专家保证诚信

乾慷医院专家，都是正规名门出身，并且发展成老中青三代专家：

乾慷医院副院长肖亚明副主任医师，1998年率先在十堰地区开展男性病诊疗，先后为十堰市两家"三甲"医院创建了"男性科"。

乾慷医院男科主任刘正忠副主任医师。从事临床工作二十余年，任职以来，多次参加医院学术讲座、病案讨论、疑难、危重病人会诊，拟订治疗方案，尤其对前列腺炎不育症、性功能下降及泌尿生殖系统感染有丰富的治疗经验。

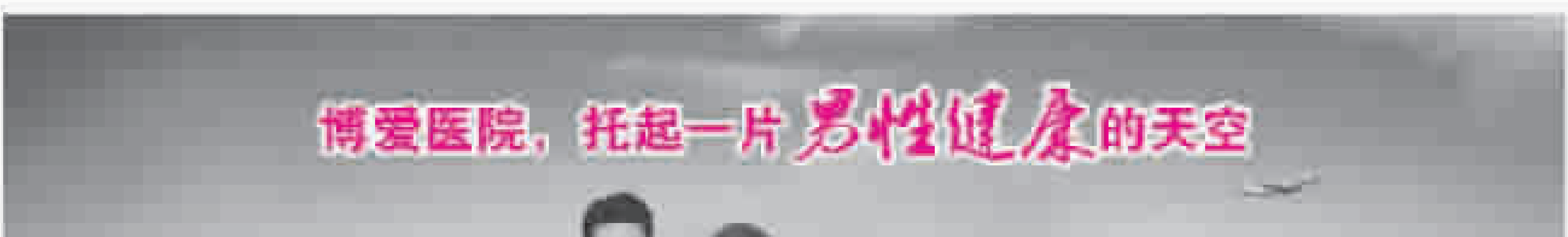
孙艳红、常正东、程新龙、许建兵等专家和专业技术人员，都是治疗男性病的行家里手，是乾慷医院治疗前列腺炎等男科疾病的第三梯队科技人员。

广大患者口碑铸就品牌

在乾慷医院男科患者健康档案上，密密麻麻记录着许多姓名、地址，不但有本地患者，而且有外地患者。每个月，他们都要给全国各地不能亲自来院的患者寄去药方药物，范围覆盖全国各地。

如今，乾慷医院救治的患者遍布全国三十个省、市、自治区，国家卫生部《健康报》、《中国初级卫生保健》等报刊，多次采访并且发表记者署名文章推荐十堰乾慷医院的诊疗技术和医疗道德。

从乾慷男科的病源记录上还可以看出：目前乾慷医院的很多患者都来自其它医院，很多人被一些虚假广告误导，在一些治疗不正规的地方治疗后，发现花费巨大，效果很差，浪费精力和金钱。他们来到乾慷医院男科，很快就得到正规合理的治疗和人性化关怀，而且治疗后均达到了患者满意的效果。



五联冲击疗法是公认的目前治疗前列腺炎最有效的方法之一，该疗法通过联用CT可视腔道介入系统，三维一体导融定位系统、U离子高精化药物介入系统、高频电磁场系统分五步操作一次性治疗急慢性前列腺炎，五个步骤一气呵成，使消炎药物直接进入前列腺内，治疗彻底、不反复。

针对性功能障碍复杂的病因，运用高科技尖端仪器，对与性功能障碍相关的各个项目进行专项检测，准确查明性功能障碍的病因，采取精确分型治疗，中西医相结合同时运用尖端的性功能障碍综合康复仪、疏通经脉、消除炎症、增加阴茎内活力，促进新陈代谢，从而恢复男性性机能。

采用基因芯片检测系统、全自动生化检测系统开展与泌尿生殖相关的常规检验、微生物、生化、免疫、内分泌、病理等各项特殊检查。配备了细菌培养、病理检测、病毒定量、药敏试验等全套技术设备，在精确检测病原体的基础上，开展国际领先的DNA免疫激活疗法等一整套被誉为泌尿系感染诊疗金标准的科学权威疗法，真正做到不误诊、不漏诊，成功解决了泌尿生殖感染易反复发作的难题。

采用精子分析仪、全自动生化检测系统、基因芯片检测系统等先进设备找出导致男性不育的原发和继发病因，针对不同病因，辩证分型，采用中西药物对症治疗、同时运用康复仪器辅助治疗、内外合治，分步骤有计划地有效治疗男性不育症，从而达到治愈不育症的目的。

特别通告

十堰市博爱医院 8200000 853877517 http://www.syboai.com