



健康男人小便的“标准时长”:30秒左右

男人往往会在乎自己的“时间长短”，而在泌尿科医生看来，一个健康成年男性的单次排尿时长，能最直观反映前列腺健康。一次正常排尿耗时多久？小便时间长，身体出了什么问题？记者邀请专家为男人一一解读。

一次小便要多长时间？

尿频、尿急、尿不尽，是男性前列腺异常最明显的表现。到底多频繁、多急才算异常？一个简单的自测方法，看单次排尿的时长。美国佐治亚理工学院生物运动实验室做过一项研究，观察不同体重哺乳动物排尿情况。结果发现，尽管体重和尿量差异大，但它们的排尿时间几乎都在21秒左右，这也被称为“二十一秒法则”。

对于成年男性来说，这一法则也同样适用。通常情况下，成年人的膀胱容量为350~500毫升，正常男性的最大尿流率应在每秒15毫升以上。根据膀胱容量和尿流率的简单计算，一次排尿时长应在30秒左右。即使因喝水过多，导致排尿时间延长，也应在1分钟内完成。

小便时间长，身体出了什么问题？

排除喝水过多、精神紧张等情况，如果小便时间超过30秒甚至1分钟，可能是病理性因素造成的。

◆梗阻性

除了前列腺增生、前列腺肿瘤外，还可能是膀胱肿瘤、尿道结石、尿道狭窄、包茎等影响。

◆动力性

控制排尿的肌肉功能不协调或肌力小，无力排出尿液，可由神经源性膀胱、糖尿病、麻醉手术后、颅脑损伤、药物等引发。

临床中，老年男性排尿时间延长，病因为前列腺增生，年轻男性大多是尿道狭窄。前列腺在膀胱与尿道的必经之路上，正常年轻男性的前列腺呈板栗大小，体积约4×3×2厘米。随着年龄增长，在性激素作用下，前列腺体积每年以2.5%的速度增长，变大的前列腺一旦压迫尿道，就会导致排尿连续性变差、排尿困难、尿线变细，造成排尿时间延长。

小便的5个健康标准

除了单次排尿时长，小便的这5个特征，也与健康息息相关。

◆排尿频率

一天5~8次小便，白天4~7次，晚上0~1次。

◆排尿量

每次约300毫升；平均每天1500毫升左右，400~3000毫升均属正常。

◆尿液颜色

淡黄、清澈、透亮、无泡沫。

①亮黄色：可能是肝胆问题，或B族维生素和胡萝卜素摄入量

②带有血色：可能是泌尿系统疾病

③酱油色：可能是肾炎

④白色：可能是丝虫病或肾、淋巴管堵塞

◆间隔时长

大多数人喝完水后30~45分钟有尿意。如果吃得过咸，间隔时间会长一些；运动完喝的水不易排出；天冷时人更容易上厕所。

◆尿意缓急

尿意很急，可能是膀胱过度活动症；如果伴随尿频、尿不尽症状，可能是前列腺的问题。有尿意却不急，可能是感觉神经过敏，或泌尿系统感染引起的膀胱慢性炎症。

45岁以上，定期查前列腺

男性小便时间变长，还可能预示前列腺恶性病变。建议男性45岁时，每年进行前列腺检查，包括肛门指诊、前列腺特异性抗原(PSA)或前列腺B超。前列腺癌发病早期大多数无症状，当肿瘤导致前列腺肿胀、癌细胞扩散，带来排尿困难等情况时再就诊，近七成已经是中晚期。前列腺是男人的“生命线”，前列腺疾病风险随年龄增长而增高。致病因素中，前五位依次是：饮水量少、过度吸烟、经常憋尿、嗜好辛辣刺激食物、久坐少动。

日常养护前列腺，建议做到以下5点：

- 1.降低动物脂肪摄入，忌烟酒，多吃水果、谷类、蔬菜、绿茶；
- 2.别让前列腺受凉，持续的寒冷刺激可能引发或加重前列腺炎；
- 3.做提肛运动：吸气时，稍用力收缩肛门附近肌肉，将肛门向上提，屏住呼吸保持2~3秒，呼气放松，2~3秒后重复；
- 4.阳光暴露与前列腺癌发病率呈负相关，建议适当晒太阳；
- 5.减少久坐，多做跳跃运动，如跳绳、半蹲跳、原地跳等，每天20~30分钟即可。

据生命时报

口腔溃疡别总让上火来“背锅” 这5点诱因你要弄清楚

口腔溃疡，是个恼人的存在。暂别美食，说话不利索，甚至口臭惹人嫌，睡觉也不踏实……好心情都给整没了。口腔溃疡到底是怎么回事？是上火了，还是缺维生素了？专家表示，别总让上火来“背锅”，其实有多种因素可以诱发口腔溃疡。

引发口腔溃疡的原因

口腔溃疡是指出现在口腔内唇、舌颚以及舌颊等部位黏膜上，呈圆形或椭圆形的疼痛溃瘍点。它是一种常见的口腔黏膜疾病，有良性与恶性之分，因此不能小视。导致口腔溃疡的原因，在医学上尚不明确，可能有多种因素可以诱发：

1.免疫因素

免疫力下降使机体易受到病原体侵袭，导致口腔溃疡发生。同时，机体免疫反应过程中也消耗了免疫蛋白，使口腔的免疫平衡状态被打破，加速口腔溃疡发展。一般来说，受凉、饮酒过度、疲劳、营养不良等，都可能导致免疫力下降，进一步引发口腔溃疡。

2.精神因素

经常加班熬夜、工作学习压力过大的人群，容易出现口腔溃疡。比如孩子在考试之前，发生溃瘍的概率会明显提高，可能是劳累过度或者精神过于紧张引起的。

3.内分泌因素

有些女性在月经前期容易发生口腔溃疡，这与女性体内的激素水平变化有关。

4.创伤因素

最为常见是物理性损伤，如食用尖锐食物(饼干、鱼骨、带壳类海鲜等)造成的划伤或磨损、自身的牙齿误咬、牙刷划伤等。

5.其他疾病伴发因素

口腔与胃肠道同属消化道，胃溃疡、十二指肠溃疡等疾病患者常伴有口腔溃疡。另外，有研究发现遗传因素也有关联，如果父母一方患复发性口腔溃疡，子女发病率为30%-40%；父母双方均患复发性口腔溃疡，子女发病率为62%-70%。

如何做好预防？

1.饮食均衡

多吃蔬菜、水果，避免辛辣刺激饮食，少饮酒，多饮水，多吃优质动物蛋白或植物蛋白。

2.生活规律

保证充足睡眠，保持心情愉快，避免过度劳累紧张，及时调整心理状态，正确对待自己的工作、学习。

3.药物调节

可适度服用一些中药或调节机体免疫功能的药物(遵医嘱)，用于预防口腔溃疡。

4.口腔清洁

吃饭细嚼慢咽，刷牙动作轻柔，不要伤到口腔黏膜，尽量使用软毛牙刷。

据科普中国



刊登 13018333716 15023163856

热線 023-65909440

●重慶市江津區本利美美容店業執照正本... 遺失重慶市江津區本利美美容店業執照正本一份，編號：05011810721040281，聲明作廢。

●遺失重慶市江津區本利美美容店業執照副本一份，編號：05011810721040281，聲明作廢。

●遺失重慶市江津區本利美美容店業執照副本一份，編號：05011810721040281，聲明作廢。

●遺失重慶市江津區本利美美容店業執照副本一份，編號：05011810721040281，聲明作廢。

●遺失重慶市江津區本利美美容店業執照副本一份，編號：05011810721040281，聲明作廢。

●遺失重慶市江津區本利美美容店業執照副本一份，編號：05011810721040281，聲明作廢。

重慶市江津區规划和自然资源局关于江津區城鎮區控制性詳細規劃B-15-02地塊修改方案的公告

一、项目概况
B-15-02地塊位于江津區城鎮區，面積約10.2公頃。本方案根據《重慶市城市總體規劃》《重慶市城鎮區控制性詳細規劃編制辦法》等規定編制，現將修改方案予以公告。

二、修改內容
1. 調整地塊用途：由商業服務用地(B1)修改為商業服務用地(B1)和零售商業用地(B2)。

三、公告期限
自公告之日起10個工作日內，任何單位和個人均可向本局提出意見或建議。

重慶市江津區规划和自然资源局关于广兴鎮控制性詳細規劃C06-C01-01地塊修改方案的公告

一、项目概况
C06-C01-01地塊位于廣興鎮，面積約1.5公頃。本方案根據《重慶市城市總體規劃》《重慶市城鎮區控制性詳細規劃編制辦法》等規定編制，現將修改方案予以公告。

二、修改內容
1. 調整地塊用途：由商業服務用地(B1)修改為商業服務用地(B1)和零售商業用地(B2)。

三、公告期限
自公告之日起10個工作日內，任何單位和個人均可向本局提出意見或建議。

重慶市江津區规划和自然资源局关于廣興鎮控制性詳細規劃C06-C01-01地塊修改方案的公告

一、项目概况
C06-C01-01地塊位于廣興鎮，面積約1.5公頃。本方案根據《重慶市城市總體規劃》《重慶市城鎮區控制性詳細規劃編制辦法》等規定編制，現將修改方案予以公告。

二、修改內容
1. 調整地塊用途：由商業服務用地(B1)修改為商業服務用地(B1)和零售商業用地(B2)。

三、公告期限
自公告之日起10個工作日內，任何單位和個人均可向本局提出意見或建議。