

本刊特譯

# 攝護腺

〈前列腺〉

# 保健篇

〈1〉

執筆：林果

The New York Times  
Syndication Sales

October 13, 1988

NEWS SERVICE  
SPECIAL FEATURES  
PRODUCTIONS

PAUL G. GENSELMAN  
MANAGER, NEWS SERVICE  
AND INTERNATIONAL SYNDICATION

Ms Christine S.L. Yu,  
Executive Editor,  
Agri-Week,  
Harvest Farm Magazine,  
14 Wenchow St.,  
Taipei,  
TAIWAN, R.O.C.

Dear Ms Yu,

Your letter of September 3, 1988 has been forwarded to me for reply as New York Times Syndication Sales represents MEN'S HEALTH magazine for the worldwide syndication of all editorial material.

This is to advise you that, exceptionally, we are willing to grant you permission free of charge to utilize the article "Keeping Your Prostate Healthy" in your magazine Agri-Week.

Best regards,

Paul G. Gendelman

原文由美國Rodale Press 發行之Men's Health雜誌編輯人員撰著，版權所有者The New York Times 特例同意本刊中譯轉載。

## 引言

數字很驚人：估計有1千2百萬40歲以上的美國男人，深受攝護腺(前列腺)病痛的困擾。當男人活到85歲時，注定了要與腫大的攝護腺周旋，發病的機率為95%。每10個男人當中，至少有1人，為要解除消耗性症狀的苦惱，不得不接受攝護腺手術，症狀包括：頻尿或排尿困難，下背部疼痛，發熱，陰莖基部疼痛或腫脹感。引發症狀的病因，自單純的腫脹以至威脅生命的癌症都有可能。萬千苦惱源自男人體內栗子大小的一種腺體，稱重量還不到1英兩(Ounce)。

毛病究竟出在那裡？攝護腺失調有下列3種型式：

- ▲ 攝護腺發炎
- ▲ 攝護腺腫脹
- ▲ 攝護腺癌症

權威學者多數同意，對於如何防止攝護腺發生問題，幾乎無能為力。但你可以學習了解症狀，在問題棘手以前，尋求適當的醫療處理。本文提供有關攝護腺主要失調的知識，以及最新治療觀念。

請讀者注意：本文內所有知識，僅供作保健養生或是協助醫師了解病情的參考。任何病症必須經過適當的醫療處理，切不可自行診斷或診治。當然，你可以根據你從本文中獲得的知識，與醫師討論病況病情。

〈正文從下期開始分期刊出〉

## 南瓜子與攝護腺

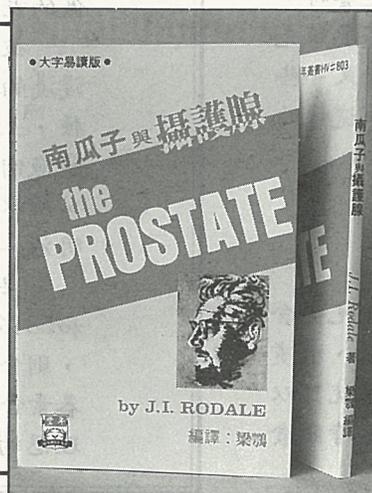
J.I. Rodale原著 梁鵬編譯

定價：120元 (掛號郵資45元)

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。夜晚小便1~2次，就是紅燈信號！

### 豐年社

台北市濶州街14號  
郵政劃撥0005930-0豐年社  
電話(02)3628148



### 本書內容

1. 何謂攝護腺？
2. 動手術？
3. 診斷
4. 南瓜子
5. 鎂元素
6. 維他命F
7. 胺基酸
8. 鋅元素
9. 種子——營養上的奇蹟
10. 咖啡與糖
11. 性與攝護腺
12. 何時動手術

# 吉光片羽

年齡稍長的人，都喜歡談往日得意之事。  
 “想當年如何如何……”

西洋人懷念過去的好日子，說是 Good Old Days，  
 取這 3 個英文字的首字，恰好組成 GOD 一詞。

無論你的信仰為何，人人心中都有一個上帝。  
 以“過去的好日子”為素材，凡人塑造了自己心中的神像。



尊重年長者成熟的智慧  
 適切表達一份孝思與心意  
 選擇“頤養集”是最得體的禮物  
 頤養集 每本定價200元(另加郵資45元)

## 頤養集 讓你健康長壽 · 全書41篇 · 5個主題

1. 正視文明病   2. 老年保健   3. 積極人生   4. 飲食設計   5. 養生之道



認識你的血壓  
 熱門話題膽固醇  
 食物中的纖維  
 鈣與骨質疏鬆症  
 糖與健康



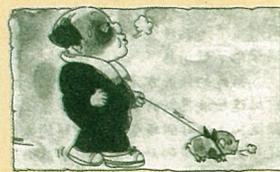
預防老人癡呆症  
 老人飲食  
 老人與粥



勇敢的康復者  
 慢性病像無形殺手  
 健康掌握在自己手中  
 大腦與健康



糖尿病飲食  
 淡食怎麼做  
 痛風飲食  
 強化心臟的食物



步行可以改善體能  
 酸鹼食品與減肥  
 文明病的剋星  
 EPA預防動脈硬化