

平顶山市计生科研所不孕不育诊治中心:

夫妻不孕不育最好先查男方

本报讯 市民刘先生和妻子已结婚三年,之前因工作忙一直没要孩子。如今,年龄越来越大,就把生孩子提到日程上来了,但妻子却迟迟怀不上。近日,他们来到市计生科研所进行全面检查,拿到结果时刘先生很吃惊:妻子没问题,是他得了弱精症!

“早知道是自己的问题,我早就治疗了,因为我们平常性生活很和谐,我根本没想到她不能怀孕是我的原因。”刘先生很懊悔。据该中心医生段国铭介绍,刘先生把性能力和生育能力划等号是不对的。不孕不育

症就医时首先检查男方,没有问题再查女方。男方可做精液分析检查,再排除是否有静脉曲张、睾丸发育等问题。而女性由于受排卵期等因素影响,检查耗时持久。有时女方先查,要等一两个月才能彻底排除“嫌疑”,查来查去,最后发现是男方有问题。

据悉,一旦一对夫妻出现不孕不育,不管是外人还是家人,首先想到的就是女方有问题。段国铭说,男性往往不能接受自己存在生殖功能缺陷的事实,他们总会误认为自己性功能正常,那么生育能力就一定正常,

不能生育是女方的责任。

据世卫组织资料显示,已婚育龄夫妇不育症的发生率约为10%,近几年更提高到15%左右,其中50%以上的不育夫妇中,男性存在生殖功能缺陷。“所以说治疗不孕不育,夫妻双方一定都要检查,而且应该先查男性。弱精症由多种原因造成,重要的是查明病因对症治疗。一些不良生活方式也是诱因,如经常坐松软的皮质‘大班椅’;久坐时裆部长时间处于不通风状态,局部温度升高等,这些均会破坏生精能力。” (牛哲)

两性课堂

八招让男人的高潮更强烈

很多人认为,男人的性高潮就在射精的一瞬间,因此不必费心去“经营”。事实上,男人的性高潮也分档次,要想获得感受最好的高潮,建议从以下几个方面入手。

抚触会阴

男人的会阴界于睾丸和臀部之间。《性愉悦的秘密》一书合著者阿琳·戈德曼博士说,这一部位布满了神经末梢,对外部刺激很敏感。一些男人表示,对会阴部位进行按压就会出现高潮,原因是通过会阴可从外部刺激前列腺。性爱中,女性伴侣可将手指放在伴侣该部位,进行按压刺激。

凯格尔训练

美国费城性临床专家埃里克·罗比表示,凯格尔训练就是对盆底肌肉群进行收缩锻炼,对改善男女性能非常有帮助,如果这个部位肌肉发达的话,男人可以在做爱时随心操控,提升性高潮的强度。

延迟高潮

近期《性学研究》杂志上的一项研究提倡“高潮边缘”技巧,也就是有意识地延迟高潮的到来,直至取得最完美、最强烈的性高潮。该研究发现,当男人临近性高潮到来90%的程度时,可以停下来,稍作休整,然后重新“冲刺”,那么其最终的高潮将更为强烈。

找到男人的G点

男人身上也有G点:前列腺。可以按照上述抚触会阴的方法对其进行外部刺激。此外,男人身上还有一些敏感部位,如果夫妻都感兴趣,都有冒险精神,可以一起去探寻,找到更多增强男人性快感的“G点”。

提高睾酮水平

睾酮有助于男人勃起,而且这种雄性激素在男人为自己支持的球队助威,或看令人热血沸腾的影视剧时都会产生。希腊雅典军事医院研究发现,男人血液中睾酮含量更高时,



资料图片

性高潮更强烈。因此,在性爱之前,不妨进行一些提升体内睾酮水平的活动,比如快走。

托起睾丸

在男人高潮来临前,睾丸会自动提升贴近身体,从而增加喷射力。因此,戈德曼说:“在男人高潮即将到来时,轻轻向上托起睾丸将会给男人带来莫大的刺激。”

聚焦身体感受

有时在性爱时,男人会不自觉地走神,如认为自己的女伴是如何的热

辣,回忆自己看过的最刺激的情景片。若想获得更强的性高潮,则应该聚焦于身体感受,一旦专心,你会发现自己的身体反应将会大为不同。

放缓呼吸

戈德曼说:“男人可以按照自己的呼吸频率进行抽插。”找到节奏,然后放慢呼吸,直至同抽插动作“同频共振”。当高潮快来临时,会发现呼吸开始变得急促,但是仍要努力放缓呼吸,因为这样会使阴茎获得的血流和氧气输送量更大,使高潮更为强烈。(胜时)

简单动作让性生活更和谐

经常锻炼不仅能保持身材苗条,还能有效改善人们在床上的表现。美国洛杉矶婚姻关系专家珍妮特·雷蒙德博士指出,锻炼可以增强身体的力量、柔韧性和耐力,有助于你达到性高潮。在各种各样的锻炼方式中,有四种最为有效。

俯卧撑

俯卧撑能锻炼肱二头肌和肱三头肌,这不仅能让手臂上的肌肉看起来健美,也为采取男上女下体位时打下良好基础。这项运动还能增强睾酮分泌水平,对增强男性性欲起到重要作用。哈佛大学医学院的一项研究发现,在提升睾酮水平后,男女性满意度都明显增加。对女性

来说,锻炼手臂肌肉有助于尝试多种性爱体位,如果俯卧撑困难,推举哑铃也是不错的选择。

深蹲

这种锻炼不仅能腿部肌肉和臀部肌肉紧密结实,还能让血液顺畅地流向生殖器官周围,进而增强男性勃起程度和女性润滑度。此外,深蹲还有助于增强控制性高潮的肌肉力量,其中包括盆膈肌和泌尿生殖系统中的平滑肌,这有助于男性增加性爱力度,让女性阴道紧缩强度更大。

快步走

简单的快步走就能促进血液循环和血流量。有氧运动(如快步走和跑步)能起到预防心脏病发作的作

用,所以它能改善性生活质量。美国加州大学洛杉矶分校塞梅尔神经科学和人类行为研究所精神病学系的研究员尼科尔·普罗茨认为,有氧运动有两个好处,从短期来看,它能提高心率,增强性生活过程中的兴奋度。

提肛

这是最简单有效的锻炼盆底肌的动作。盆底肌能控制尿液的流动,保持盆腔器官处于正确的位置。通过这项锻炼,男性的耻骨尾骨肌(又称射精肌)会变得结实强壮,在性生活过程中的耐力和控制能力就会更强。女性的阴道会更加紧实,更容易获得高潮。(史胜)

308准分子激光:白癜风和银屑病的“终结者”

308准分子激光是目前世界皮肤科领域炙手可热的高科技产品,是目前世界上治疗白癜风、银屑病最为有效的尖端顶级设备,该技术在欧美被称为白癜风、银屑病的“终结者”。

最近,平顶山中建二局医院传来好消息,308准分子激光治疗仪落户该院,为白癜风、银屑病患者带来了福音。选择308准分子激光有五大

理由:更先进,其技术是目前公认的治疗白癜风、银屑病的金标准;见效快,一次照射后24至48小时即可见效;疗程短,一般5至10次即可基本恢复;抗复发,愈后不易复发是其区别于传统治疗的亮点之一;更便捷,接受该仪器治疗无需过多准备,治疗过程仅需十几秒,随治随走。咨询电话:6125368、13353756193。(牛哲)

鼻炎、鼻窦炎、打鼾治疗的金标准

鼻炎、咽喉炎的发病率非常高,多数患有鼻炎的人睡眠时症状加重,引起头疼头晕、鼻塞、鼻痒、流鼻涕、咽干、咳嗽、异物感,甚至记忆力下降,注意力不集中。

中建二局医院2楼耳鼻喉科引进最新美国多呢尔低温等离子消融设备,又称“头发丝”技术,治疗喷头只有10微米至1毫米,在计算机的控制下,治疗全程温度在39至70摄氏度,只需十几分钟,即

可治疗各种急慢性鼻炎、过敏性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、咽喉炎、声音嘶哑、扁桃体炎、打鼾、耳聋耳鸣等。一般治疗3至5天后症状消失,随治随走,不影响工作、学习。

11月3日至11月20日,消融术半价500元。详询电话:18203752828;微信号:V18203752828;地址:中兴路市客运中心站(新站)南30米。(牛哲)

膝关节病:最新突破 百用百灵

人上了年纪,会出现关节不灵活、上下楼关节疼痛、久坐站起时关节僵硬不动步,严重者关节积水肿胀甚至变形,尽管是常见病,一旦患上却很难根除。

贵州中医大师谭永海六十年如一日专攻此类疾病,他依据“人间有病,地上就有一种草”的中医理念,对黔南民间流传千年之久的骨科验

方进行了大量研究,终有良药“百灵奇草神贴”问世。患者只需在每晚睡时贴敷一次,经络就能迅速打通,疼痛当晚就能缓解,一般一周炎症消除,继续使用软骨修复,滑膜组织恢复正常,上下楼、逛公园、做家务,能像正常人一样生活。地址:矿工路中段市一高向西100米路南惠民大药房;咨询电话:0375-7092585。(牛哲)

神奇小药丸 解决尿频尿失禁烦恼

尿频、尿急,晚上去厕所六七趟,苦不堪言,咳嗽、大笑、弯腰时小便就会溢出来,在邻居面前难堪不已。病友介绍服用一种神奇小药丸,一个月尿频、尿急明显减轻,三个月控尿能力恢复正常,小便有力,晚上起夜一两次,睡眠质量也显著提高。

天光下消丸为独家生产的专用国药,是纯中药精制而成的小蜜丸,早晚各服一

次,固肾、涩精、化浊,专业治疗男女尿频、尿急、尿失禁、小便混浊等问题,恢复膀胱括约肌弹性,增强膀胱储尿功能,服用一个疗程,尿频、尿急、尿失禁明显好转,三个疗程尿路开合有度,排尿功能恢复正常。地址:平顶山市矿工路中段市一高西100米路南惠民大药房。可打电话0375-6161131咨询送货。(牛哲)

六味益甘茶 专治脂肪肝

据统计,脂肪肝已成中老年人健康的头号杀手。脂肪肝易引发高血压、糖尿病、动脉粥样硬化、心脑血管疾病、消化系统疾病、性功能障碍以及肝硬化和肝癌。中医院老中医赵启楠主任总结多年临床经验,把具有清脂助消化、清肝助肝气、生津养肝功等作用的山楂、沙棘、荷叶等六味纯中药科学配伍,研发出了专门针对脂肪肝、高血脂、大肚子的“六味益甘茶”。

经临床验证,它含有一种特殊成分“降脂聚合肉碱”,能把脂肪从肝脏上剥离下来并搬运到线粒体进行燃烧,然后随尿液排出体外。轻度患者一般1个疗程可完全康复;重度患者3至4个疗程可康复;97.6%的脂肪肝患者均可取得显著治疗效果!地址:平顶山市矿工路中段市一高向西100米路南惠民大药房;详情咨询:0375-6161131。(牛哲)