

平顶山市计生科研所不孕不育诊治中心:

# 五种因素有碍女性“孕气”

□记者 牛瑛瑛

本报讯 虽然结婚好几年了,可市民张女士还是没有怀上宝宝。近日,曾四处求医的她找到了市计生科研所不孕不育诊治中心的医生张迎春。经检查,她怀不上宝宝的原因是患上了继发性不孕症。张迎春说,近年来,患继发性不孕症的女性所占比例越来越大,

年龄也趋于年轻化。“造成女性继发性不孕的原因虽然很多,但大多数和流产有着直接关系。要当妈妈,首先要学习如何保护自己,用自己健康的身体迎接宝宝。”近日,张迎春特别提醒。

根据多年临床经验,张迎春特别总结了几条不孕因素,希望引起女性朋友注意:

1.短期内多次人工流产,易引

起输卵管炎、宫颈和宫腔粘连、闭经等,因而造成不孕。对于不想要孩子的家庭,丈夫应主动采取避孕措施,妻子也可口服避孕药。

2.就业竞争加剧使很多职场女性压力增大,长期处于忧虑、抑郁或恐惧不安的精神状态中,卵巢不再分泌女性荷尔蒙及不排卵,月经开始紊乱甚至闭经,这样也不易怀孕。不孕女性应及时减轻工作压

力,适度调整工作状态;严重的必须通过激素治疗才能恢复健康。若连续三个月不来月经,最好到医院就诊,否则可能造成卵巢萎缩。

3.经期同房,易造成免疫性不孕。经期宫颈会变得松弛,保护能力也会下降。如果同房,易使细菌和血液进入盆腔,从而引发感染。若逆流的经血在盆腔里残存下来,会造成子宫内膜异位症。

4.减肥过度,导致排卵停止。盲目减肥会导致营养不均衡,另外微量元素严重缺乏也会影响生育能力。

5.生育比较晚,也可能导致不孕不育。女人一生携带的卵子数量是一定的,到了35岁以后,那些质量好的卵子就已经用掉了,妊娠率会下降,流产率、胎儿畸形率会增高。

## 三围差异大 子女更聪明

这项研究由美国匹兹堡大学和加利福尼亚大学的研究人员进行,研究发表在《进化和人类行为》期刊上。研究人员研究了16000名妇女,收集了她们身体测量的数据和认知测验的得分。结果发现,腰围和胸围差异大的妇女,在认知测验中的得分明显高于腰围和胸围差异不大的妇女。另外她们的子女也在测验中取得比较高的分数。

腰围和胸围的差异同胖瘦没有关系,是指妇女的腰围小于臀围,最理想的比例应该在0.6到0.7之间。英国当红厨房秀主持人尼杰拉·罗森恰恰能够证明这个研究的正确性,这位具有全英国最曼妙曲线的美人,就是从牛津大学毕业的。奥斯卡奖获得者蕾切尔·薇兹同样生得一副好身材,她在扬名好莱坞之前就取得了剑桥大学的学位。

研究人员认为,女性丰满的臀部和腿部蓄积更多脂肪,里面含有Omega-3不饱和脂肪酸可能更多,这种不饱和脂肪酸对于怀孕期间大脑发育很重要。腰部脂肪有高度Omega-6脂肪酸,但这种脂肪酸不适合大脑发育。腰部脂肪还可能导致糖尿病和心脏病。而消瘦的妇女缺乏上述两种脂肪酸。

研究人员认为,这也从另一角度解释了为什么男人喜欢身体富有曲线的女性。该研究为男人喜欢有曲线美的女性提供了繁衍健康后代的生理依据。

尽管这些理论有待证实,但是心理学家保拉·霍尔说:“这项研究表明性感的女性更聪明,说明身材好的女性除了会养育孩子,可能还擅长其他一些事情。”生理学专家哈里·维切博士也说:“到目前为止,我们可以说身材好的女性在西方社会是有优势的,其本质是她们在生理上是具有优势的。”

**胸围保养要点:**一定要戴有较强承托力的胸罩,更不能贪凉快而不戴胸罩,且要常做胸部运动,让乳房保持长时间的坚固和弹性。

**腰围保养要点:**若腰部肌肉已有松弛现象,应使用优质透气的腰带,同时常做腰部运动。

**臀围保养要点:**不要穿布料太少又窄小的内裤,尤其是30岁以上且生育过臀部肌肉已下垂和松弛的女性,最好常穿弹性强且能包裹住整个臀部和腹部的内裤。

**日常生活中还要注重以下方面。**多爬楼梯:楼梯是绝好的减肥工具,可多利用上楼机会,抬抬腿,用整个脚踏每一步台阶,下楼时脚尖先着地,然后整个脚掌着地,试着走走看,会觉得踮起脚走路费劲,但费力正可使下半身有效地减肥。

**浸泡浴:**选一个非凡的时间,选一种最喜爱的浴液,浸一个美美的泡泡浴,一边看书,一边听音乐,浴后会让您心情愉快,充满活力。

**早睡早起:**人体要顺从自然变化规律,“早睡早起,广步于庭”,中午小憩片刻,给大脑“充充电”,使人精神饱满,头脑清醒。(宗合)



## 男人怎样才能给女人安全感?

当你希望在她心中建立起一定的地位,你能否让她觉得有安全感其实就是制胜关键。那么男人应该怎样做才能让女人觉得有安全感呢?

### 要懂得尊重女方

不要太多地干涉对方的选择,最好鼓励她发展自己的专长,因为每个人都是不一样的,如果做的是自己不喜欢的东西,是不会有激情和干劲的,你觉得好,未必她就认为是最适合自己的。

### 温暖的肢体接触

为何女人都爱挽男人的手?因为这样亲密,让人感觉踏实。人其实都有身体的接触欲望,男人女人都一样。掌心、怀抱的温暖,是最令女人印象深刻的,远胜过什么钻石更能记住一辈子。

### 适时的嘘寒问暖

关心体贴是每个女人都很爱用的,但是过分的关心只会让她不胜其烦。她苦恼的时候你好好充当垃圾桶的角色就可以了。有时女人需要的,只是一个能够诉说的对象,说完了就释放出来了,并不一定要求结果。

尽量记住她和你提过的朋友的名字,在她遇到困境时,给予你能想到的最好的建议。(宗合)

## 性梦 揭示你在想啥

据报道,性梦通常会告诉我们一些东西。以下是最常见的几种性梦,情感专家为你解释其中透露出的信息。

**梦见旧情人。**梦见旧情人很正常,实际上可能是象征你与她(她)有关联的某样东西。比如,你在大学里暗恋的一个人,他(她)象征着你在那个阶段拥有的自由。如果梦见旧情人对你关怀,那可能是你渴望安稳。

**梦见名人。**经常有人做跟名人有关的性梦,女人尤多。那只是代表希望能实现心愿。比如梦里跟一位音乐家缠绵,那是因为你正在等待一位喜爱音乐的人走进你的生活,或者你渴望浪漫。

**梦到你恨的人。**梦到跟一个老在工作中令你生气的人缠绵,这会让你感到很迷惑,但也不必感到吃惊,这可能意味着不管这个人多么讨厌,他(她)都有某些你想模仿的性格。如果梦到你恨的家庭成员,那是因为你渴望加强与家人之间的联系。

**梦见同性。**如果梦见跟同性缠绵,并不是意味着你突然要改变你的性取向,可能是你对你和这位同性之间的关系进行更多的理解。很可能,你想要这位同伴更加关心你。(盛时)



## 新年到 福利好

## 好酒大放“价”

# 让你省! 省! 省!

平顶山日报报业传媒商贸有限公司现低价出售一批酒水。

以下酒水均低于半价销售(详情电话咨询):

品牌一(50度,1件2坛,1坛3斤)	市场价:2376元/件	处理价:975元/件
品牌二(52度,1件6瓶,1瓶1斤)	市场价:1728元/件	处理价:810元/件
品牌三(45度,1件6瓶,1瓶1斤)	市场价:1548元/件	处理价:743元/件
品牌四(46度,1件6瓶,1瓶2斤)	市场价:1788元/件	处理价:738元/件
品牌五(52度,1件6瓶,1瓶1斤)	市场价:768元/件	处理价:360元/件

.....

品种多样

质量有保证

适合婚喜宴、生日宴、年夜饭

等各类宴会、聚会。

厂家直供

全市最低价

联系电话: 18037580897 15617392627