

市计生科研所不孕不育诊治中心医生提醒：

# 不孕不育要当心这三个因素

□记者 牛瑛瑛

本报讯 性生活处理不好,不但影响生活质量,还会导致不孕不育。近日,针对这个问题,记者采访了市计生科研所不孕不育诊治中心的医生段国铭,他分别从性生活习惯、性生活频率、性生活时机三方面解释了不当性生活引发不孕不育的原因。

性生活习惯:在一些性知识

较为贫乏的农村,不孕妇女中经期同房者相当多,她们错误地认为经期同房可提高怀孕率。其实,经期同房,刺激机体可产生抗精子抗体,引起免疫性不育,还容易让细菌上行感染,使输卵管发生炎症或阻塞而致不孕。

性生活频率:经调查,在不孕不育患者中,约70%的人有性交过频史。部分不孕不育夫妇至求诊为止,仍保持着性交过频的习

惯。正常男性性交时射精1-6毫升,内含精子总数在2000万个以上,60%的精子有正常活动能力,但只有1%-5%到达子宫腔,最后仅有一个精子与卵子结合成为受精卵,这说明精子的淘汰率极高。若夫妻性生活过频,精子供不应求,会因质量差而影响受精。此外,精子作为一种抗原物质,频繁对女性刺激,会使女性不断产生抗精子抗体,使精子凝集

或失去活力,影响受精。

性生活时机:选择排卵期性交可提高受孕率。女性每个月经周期一般只排一次卵,卵子的寿命为18-30小时,在24小时内与精子相遇才能受精。精子在宫颈管中有可能存活1-2周,但其受精能力一般不超过48小时,由此推算,在预定的排卵日前两天、排卵日当日及排卵日后一天各同房一次,受孕机会较大。

## 美国研究证实：女性多喝茶 子宫癌风险降一半

本报讯 子宫内膜癌为女性常见的恶性肿瘤之一,其发病率仅次于乳腺癌和宫颈癌。美国罗斯韦尔·帕克癌症研究所发表的一项最新研究显示,女性常喝茶能降低患子宫内膜癌的风险。

研究人员对近1100名妇女进行跟踪调查后发现,任何一种平时喝的茶都能大幅度降低子宫癌的发生,绿茶的效果最好。常喝茶的人患子宫内膜癌的风险要比未饮用者低,而且喝茶的次数越多,患这种癌症的风险就越小。相比不喝茶的人,每天喝茶4杯以上的患子宫内膜癌的风险降低约50%;平均每天喝茶两杯的,患这种癌症的风险降低44%;每周喝7次及7次以上的,患子宫内膜癌风险降低20%。

子宫内膜癌是一种激素依赖性肿瘤,过量的雌激素会导致发病。而喝茶可以降低体内的雌激素水平。茶中的茶多酚化合物还能促进淋巴细胞增殖,提高人体免疫力。(李伟)

### 两性课堂

## 凡事爱人优先 永远记得性爱 健康夫妻需要修炼

本报讯 美满的婚姻是恋人们甜蜜的归宿,可现实生活中,离婚却在天天上演。美国婚姻情感治疗师卡里·卡罗尔近日表示,婚姻需要磨合,健康的夫妻关系,需要建立“长期合作”的模式,可以从以下一些方面去“修炼”。

### 学会“爱人优先”原则

谈恋爱时,人们往往把对方放在首要位置,但步入婚姻生活后,伴侣的地位常常会下降,有些人甚至把孩子、父母放到爱人前面。要知道,伴侣才是要陪你走过一生的人,不要忽略他(她)对你的需求,生活越是忙碌,越应该注重“二人世界”。有些时候,你们可以停止谈论孩子上学或者老人看病等琐事,只是说说你们自己,相互倾听有助培养长期和谐关系。另外,每年都要庆祝结婚纪念日,强化夫妻意识。

### 学会接受对方不完美的“毛病”

每个人心中都有个“理想伴侣”,但现实生活中对方总有这样那样的缺点。调查显示,45%的夫妻吵架都是因为“对方不听自己的建议”“受不了爱人某些毛病”。事实上,长久婚姻的最大秘诀就是要遇事多往好处想,多关注伴侣的优点,不要总是盯着伴侣的不足之处。从关系学角度分析,夫妻就是一个团队,彼此包容与协作,才能保持长期良好关系。

### 重视性生活,学会主动

规律性生活是夫妻关系的润滑剂,对婚姻非常满意的夫妻,都有较满意的性生活。但结婚时间久了,激情难免会减弱,如果再不主动,性爱就会越来越少。所以,婚后性爱一定要主动,夫妻最好同一时间上床就寝,排除电视、手机等影响因素,创造性爱环境。另外,一起外出度假也有助于增加性爱乐趣。

### 学会感恩和夸奖对方

美国哈佛大学一项调查发

现,婚姻中伴侣的赞美非常重要,赞赏越具体越能激励对方。比如,“你大老远来接我,我真感动!”在表达感谢时,如果觉得“谢谢”太过疏远,可以用亲吻和拥抱来代替。

### 从一开始就处理好金钱问题

调查发现,引发夫妻争吵主要有三大原因:金钱、家务琐事以及婆媳关系。传统观念中,大多数夫妻从来都对用钱问题避而不谈,生怕伤了夫妻感情。其实,钱是居家过日子不可回避的问题,因此,夫妻坦

诚地相互商量、探讨家庭用钱情况,更有益确保婚姻幸福和长久。

### 少说消极否定的话,多分享快乐

说话时,尽量不要说一些过于实际、带有抱怨性质的话题以及带有消极、否定意思的话,以免影响心情,让人变得焦虑,甚至丧失性欲和谈话的欲望。夫妻要多说快乐的事情,分享生活中有趣幽默的事情,经常“一起开怀大笑”,婚姻才会变得更有乐趣、更有期待。

(李永姜)



## 平顶山博爱妇产医院

港式医院、平价医院  
新农合、医保定点医院

平顶山博爱妇产医院是以女性为主要服务对象,集妇产科特色诊疗,女性心理、生理保健于一体的现代化专业女性全科医院,全程引进香港管理模式,秉承“质优、价廉、温馨、快捷”的医疗理念与管理模式,致力于为平顶山广大女性朋友提供高品质低收费的医疗服务。

咨询电话:8861111

地址:建设路与新华路交叉口东50米路北

(李永姜)

小广告 大市场 小投入 高回报  
第2014期  
**分类广告**  
广告热线:13523260997 13183330295  
地址:市区建设路西段268号(鹰城广场对面)

**A 招聘资讯**  
招聘  
鼎亚商务聘营销经理  
从事过金融行业者优先  
薪资:底薪+提成(1800-9800元)  
五险一金,工作地点:基泰大厦  
电话:7672155 13937581723  
招聘 销售,管理,待遇好,  
月收入高,五险一金,  
节假日均休息 15886706090  
招 职业卫生检测评价、环境  
评价、安全评价、化学化  
验技术人员 13939965888

**B 教育资讯**  
高薪诚聘  
办公室主任、行政助理、有丰富的工作经验,有一定的社交能力,男60岁以下,女50岁以下,月薪5000元以上。  
电话:2966688 4985555  
●高薪聘主管7千-2万 15037536390  
央企聘:业务员,业务经理,助理,月薪2000-8000元,员工制,福利高(五险一金)双休。18737523637  
小学新概念青少版  
专家授课 13937570678  
●求真英语速提成绩 18537519810  
电工焊工 培训考证  
市电讯职业学校。电话:2963913  
会计培训  
立信会计 基础班,实操班  
财税等级证书班  
分白、晚、周末班 13703755835  
多来教育 会计证 实操班  
小班教学,7月8日初级会计开课 3388578

本栏目在微信公众平台同步刊登  
公众账号:  
ycqueqiaohui

**C 房产资讯**  
转让  
平顶山东麓正中心好风水,有自来水有电,宅基地三块出让 18103903169  
出租  
地下室出租  
新华路北段六中西邻,面积550m<sup>2</sup>,水电设施齐全。15938969610

**D 生活资讯**  
设计印刷  
●要印刷找龙发 8861818  
●做画册找天一 8985888  
助听器  
●耳聋请配助听器 13087062226  
汽车服务  
●出租5-60座客车 15136902666

**出售**  
出售四合院  
市区自建三层四合院2000m<sup>2</sup>,水电气商铺,有证,诚信,无经济实力者勿扰 15003821907  
售房:电业局星龙家院,小高层复式,五室三厅三卫,308.9m<sup>2</sup>,水电气暖齐全有证,适合两代同住。办公、经商 15637589127

**开锁换锁**  
●张氏开锁行 2222110  
**心理咨询**  
●大诚心理咨询 13937507536  
**特色美食**  
●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983  
**景观绿化**  
●专做楼顶花园后期养护 18803759991  
**老年公寓**  
●阳光老年护理 13937583730  
●康乐居老年公寓 13937585159  
**生活服务**  
亲子鉴定 13137525230  
●中央空调,家电维修 3881111

**E 商务资讯**  
**工商代理**  
●代账注册 15038800622  
●公司注册、代账 18737535133  
**律师服务**  
●樊律师 18737553763  
●郭磊律师 13937508869  
●夏龙调查公司 13849569960  
**金融资讯**  
**房产抵押贷款**  
15837500217  
**股票免息配资**  
电话:18837519993  
**公司专业股票配资**  
13733903785(千田大厦九楼)