

市计生科研所不孕不育诊治中心医生提醒：

女性压力过大可致不孕

□记者 牛瑛瑛

本报讯 “我是来专门感谢刘伟娜医生的，要不是她，我现在还为自己不孕而痛苦呢！”12月13日一早，郟县的马女士便赶到平顶山市计生科研所不孕不育诊治中心，当面感谢该中心医生刘伟娜。

据了解，马女士结婚五年来肚子一直没有“动静”，其间她只要听说哪里有治不孕不育的偏

方，不管再远也会赶去看病，药吃了一大堆，钱也没少花，但结果只是检查出不孕症，却一直没有找到病因。半年前，听朋友说市计生科研所不孕不育诊治中心治此症效果比较好，她便一个人来到了这里。经刘伟娜检查后，诊断结果为内分泌功能失调。当时刘伟娜告诉她：“你的病没什么大的问题，先调整好心态，过些日子再来找我。”后来马女士经过一段时

间的调理，如愿有了身孕。

在临床工作中，刘伟娜发现不孕不育症给患者造成的精神压力非常大，并且有的患者在没有明确病因的情况下四处求医，盲目治疗，不仅浪费钱，还可能引起耐药性，出现一系列副作用。很多患者由于轻信一些所谓的秘方耽误病情、延误治疗。曾经有一名患者婚后多年不孕，丈夫也多次跟她提出离婚，她的

精神压力非常大。找到刘伟娜医生接受治疗期间，她每天都要打电话问自己的病情，每次刘伟娜都会耐心给她解释，从来没流露出耐烦。现在，她也有了自己的孩子。

“对于出现不孕不育的患者，切忌‘病急乱投医’盲目治疗，一定要到正规的医疗机构进行科学诊治，这样可以少走弯路，让患者走向康复。”刘伟娜特别提醒。

英国研究表明：婚姻有助降低痴呆风险

本报讯 英国拉夫伯勒大学一项最新研究显示，婚姻有助于预防痴呆症，生活方式健康的夫妻可患痴呆症风险降低60%。

研究人员在6年里调查了6677人，其间220人患上痴呆症。研究对象的年龄都在52岁至90岁之间。研究显示，与单身人士相比，伴侣互相照顾的生活方式更为健康。单身容易让人孤独及患上心脏病，这两者都是导致痴呆的风险因素。

英国《每日邮报》援引研究参与者埃夫·赫格福斯特教授的话报道：“人是社会生物，通过社会支持降低压力的重要性，可能比先前认为的还要高。” (新华)

两性课堂

女性每七年生理发生一次重大变化 如何养护有讲究

人老珠黄仿佛是女人专属成语，形容女人老了，就像因年代久远而陈旧发黄的珠子一样，不受待见。也有人说，成语里的“珠”，是眼珠。

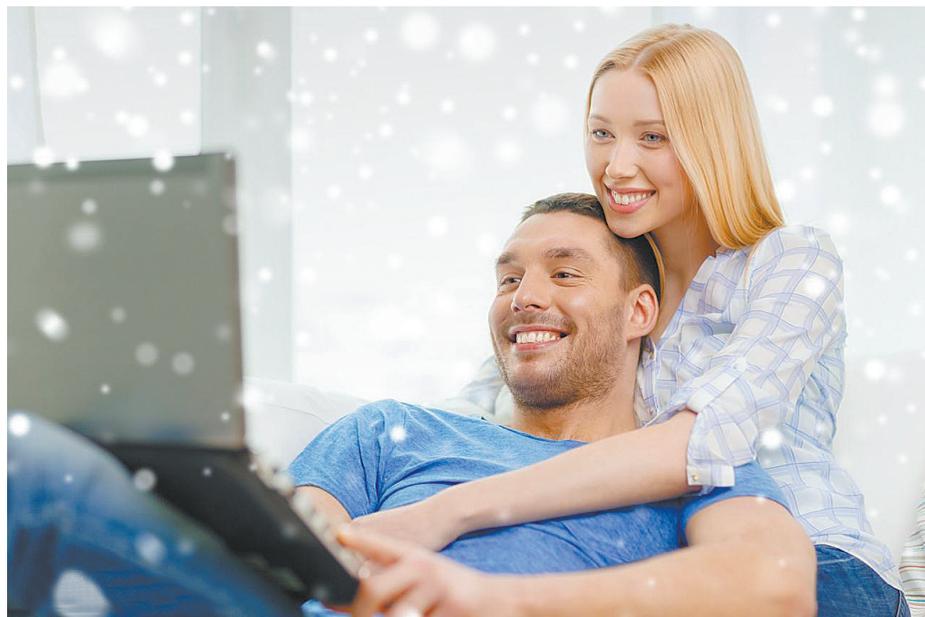
事实上，人老珠黄是女人年老色衰的真实总结。“色”即颜色、面色，“衰”即破败、不新鲜。生活中我们发现，女人上了岁数，大多数都会双眸暗淡无光，面色干枯萎黄，人称“黄脸婆”。为什么会这样？

女性衰老快跟生理特点有关

女性的生理特点与男人不同。《黄帝内经·上古天真论》里有一个很重要的理论，叫“女七男八”。意思就是说女子的生命节律与“七”有关，男子的生命节律与“八”有关。女子每隔七年生理上发生一次重大变化，男子要每隔八年才发生一次变化。

具体说来，女子“七岁肾气盛，齿更发长；二七天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七肾气平均，故真牙生而长极；四七筋骨坚，发长极，身体壮盛；五七阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，故形坏而无子也。”就是说，女子从35岁开始身体就走下坡路，面开始发黄，开始脱发；到了42岁，个个面容焦黄，长白发了；到49岁，月经停止，形体变得难看，不能生育了。而男人要到56岁才开始出现衰老的迹象。

更让人苦恼的是，女人的衰老始于面部，老态让人一看就



知。诗人纳兰若容曾为女人发出千古哀叹：“人生若只如初见，何事秋风悲画扇。”

女性要学会关爱自己

生活中我们也发现，有一些女性尽管年纪大了，但体态依旧圆润优雅，眼神清明，面容白皙剔透，看起来比实际年龄小很多。同样是女人，为什么有如此差别？因为她们懂得养护自己。

中医认为，肾为先天之本，脾为后天之本。女子为阴，不足于阳。女子以肝为先天，肝血易虚，肝气易郁。女人自我养护应该从哪些方面入手。

调整心态，调出好心态是女人养护的基础。“养生要以养心为先，心不病则神不病，神不病

则人自宁。”多读书，多爱好，宁心静气，淡泊名利，宽容善良，乐观向上，这些是养心的主要手段，可以疏肝、养肾、健脾。肝脾肺气正常，体态就不会破败，面色就不会萎黄。

防寒保暖。女子为阴，先天阳气不足，温阳对女性自我养护非常重要。防寒保暖是最简便的温阳方法，特别是经期和产褥期更要保暖。吃温热助阳的饮食，如红糖姜茶、生姜羊肉汤、红枣枸杞汤等，可以保住体内阳气，使之不弱，使体内气血运行通畅。运动可以助阳气升发。温灸有“阳脉之海”之称的督脉，有助于缓解女性宫寒等症。

养血疏肝，女子肝血易虚，肝气易郁。养肝血，疏肝气是女

性自我养护最重要的一环。怎么养肝血、疏肝气？《黄帝内经》里讲：“人卧血归于肝，人动血运于诸经。”对女人来说，睡眠是最好的美容。不吸烟、不熬夜、每日睡好子午觉，保证7-8小时的睡眠时间。另外，吃些养肝血的食物也是很好的办法，比如枸杞、阿胶、百合、大枣、枸杞子等。疏肝气最好的方法是运动，散步、慢跑、爬山、唱歌、跳舞，都可以。肝血养足了，肝气疏通了，体自强健，眸自清明，面白皙。

人老珠黄是自然规律，但是我们做好自身养护，就可以让它来得晚点、晚点、更晚一点，直到我们从容、优雅、尊严地老去。(邓玉霞)

月经锻炼女人的耐受力

本报讯 近日，美国密执根大学的研究人员发布了一项关于男性寿命的调查报告，报告认为男性比女性寿命短有很多原因，其中，女性特殊的生理现象也决定了女性的耐受力高，生存能力强。

比如，女性一月一次的月经练就了女性的耐受力，尤其是在灾难中的生存能力。在不吃不喝和失血同样多的条件下，男性可能先于女性死亡几天甚至更早，而女性更容易坚持到营救人员的到来，从而成功地从灾难中生存下来。

与男人相比，女性爱哭，而男性如果动辄流泪，则会被视为软弱，没有男人气，不刚强，因此男人有泪不轻流，由此对健康和寿命产生了巨大影响。流泪不仅能舒缓心头的压力并缓解情绪，而且在生理上有利于有毒物质从泪眼中排出。男人有泪不轻流的结果易造成其健康状况每况愈下，日积月累也会产生负面影响。(人民)



鹰城微健康

| | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|--|--|---|--|
| <p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2129期</p> <p>广告热线：13523260997 13183330295</p> <p>地址：市区建设路西段268号(鹰城广场对面)</p> | | <p>本栏目在微信公众平台同步刊登</p> <p>微信公众平台： ycqueqiaohui</p> | | <p>●公司注册、代账 18737535133</p> <h3>C 教育资讯</h3> <p>招生</p> <p>电工焊工 培训考证</p> <p>市电业职业学校。电话：2963913</p> | | <h3>心理咨询</h3> <p>●大诚心理咨询 13937507536</p> <h3>助听器</h3> <p>●耳聋请配助听器 13087062226</p> <h3>特色美食</h3> <p>●鹰城名吃—四不腻猪蹄 3413983</p> | | | |
| <h3>A 招聘资讯</h3> <p>招聘</p> <h3>高薪诚聘</h3> <p>办公室主任、行政助理、有丰富的的工作经验，有一定的社交能力，月薪5000元以上。电话：2966688 4985555</p> <p>●聘护士，最低2千元 18237575216</p> | | <h3>招聘</h3> <p>本地某房地产公司诚招主管会计一名。要求在房地产行业5年以上，待遇从优，工资面议。电话：18437519999</p> <h3>维修电工、车间工人、残疾人</h3> <p>18837550007</p> | | <h3>律师服务</h3> <p>●樊律师 18737553763</p> <p>●郭磊律师 13937508869</p> <p>●夏龙调查公司 13849569960</p> <h3>金融资讯</h3> <p>股票一对一配资</p> <p>电话：18837519993</p> <h3>工商代理</h3> | | <h3>房产资讯</h3> <p>出租</p> <p>整层出租 380m²精装写字楼 13103753100</p> <p>新城区新城小区底商 1800平方米旺铺出租，分租类型母婴，教育，美容 13183338883</p> | | <h3>转让</h3> <p>●转视力康店 13837585963</p> <h3>出售</h3> <p>出售 南环路消防队住宅 180m²，精装有车位，储藏室共135万元。15938937037</p> <h3>售房</h3> <p>公园三室，毛坯新房 17737569369</p> <h3>E 生活资讯</h3> <p>设计印刷</p> <p>●做画册找天一 8985888</p> <p>●要印刷找龙发 8861818</p> <h3>景观绿化</h3> <p>●专做楼顶花园后期养护 1803750991</p> | |
| <h3>B 商务资讯</h3> <p>聘 销售、管理，五险一金，双薪双休传承制 15886706090</p> <p>●聘CAD设计、空调销售 6166959</p> <p>●高薪聘主管 7千-2万 15037536390</p> | | <h3>老年公寓</h3> <p>●康乐居老年公寓 13937585159</p> <h3>生活服务</h3> <p>亲子鉴定 13137525230</p> <p>●家之诺全铝家具 13733914788</p> | | <p>友情提示：使用本栏目信息请核对双方有效证件，投资汇款请谨慎。本栏目信息不作为承担法律责任的依据。</p> | | | | | |