

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

# 别让这些因素阻碍了女人的“孕气”

□记者 牛瑛瑛

本报讯 近年来,患有继发性不孕症的女性所占比例越来越多,年龄也趋于年轻化。“造成女性继发性不孕的原因虽然很多,但大多数和人工流产与药物流产史有直接关系。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,市计生科研所不孕不育诊治中心医生

孟宝丽特别提醒。

根据多年临床经验,孟宝丽特别总结了几条不孕因素,希望引起女性朋友注意:

一、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,妻子也可用口服避孕药。二、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。三、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。四、减肥过度,导致排卵停止。盲目减肥会导致营养不均衡,微量元素严重缺乏也会影响生育能力。五、生育比较晚,也可能导致不孕不育。一个女性一生携带的卵子是一定的,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,流产率会增加,畸形率也会增高。

## 足跟痛 试试足跟疼痛贴

本报讯 市民杨先生患足跟痛多年,如今正常走路已经受限。足跟痛在医学上的临床表现为:早晨刚起床时站立或走路疼痛剧烈,行走片刻后疼痛减轻,休息一会儿再次行走又会疼痛。因多数患者并无明显外伤史而被忽视,延误了治疗的最佳时机,或者错当风湿来治,结果久治不愈,甚至瘫痪。

据了解,矿工路中段市一高西100米路南惠民大药房一分店经销的天津佛罗林出品的“足跟疼痛贴”,采用威灵草、透骨草、藏红花、薄荷脑等名贵中药,活化、修复病灶部位,结合远红外磁疗双向导入,行气化痰,舒筋散结,修复神经,重组经络。使用当天疼痛减轻,一个疗程后恢复正常,行走自如;一至三个疗程可全面消除跟腱、滑膜炎、增生骨刺等引起的足跟痛。详情可打电话:0375-6161131咨询。(牛瑛瑛)

## 两性课堂

# 男性想健康,学学老婆这“五不”

男性要健康,还真需跟身边的妻子好好学学健康的奥义。

### 不消停:多做家务不吃亏

大多家庭里,男性做的家务活明显少于女性。很多男性饭后就坐在沙发上看电视,收拾碗筷干家务的基本都是女性。

不要小瞧这个小小的因素,实际上,做家务会使女性气血通畅,身体越来越健康,而男性坐在沙发上,看似享受,实际上气血壅滞,对身体的影响很坏。

我们观察过一些百岁老人,发现他们所具有的一个重要特征就是喜欢做家务活,甚至百岁高龄以后仍然坚持自己做家务活。

这个世界很奇妙,有些看似“享福”的事情,反而不是好事儿。有些看似“伺候别人”“为人服务”的“吃亏”事,反而蕴藏幸福。

### 不逞强:有病就看不硬撑

相比女性,男性一般会把更多的精力放到事业上,对于身体,能忍则忍。

调查发现,近一半的男性有病时,胡乱买药解决,有1/3的男人则根本不理会“小毛病”。80%的重病男性患者承认是因为长期不就医,导致小病养成大病。

女性不同,她们非常关注自己的身体健康,有点问题,着手解决,有些人虽然会小毛病较多,看似总是在调整,但都是小毛病,所以身体反没出现大问题,有些能忍耐的男性,一出问题就是大病。

笔者常年在各地做健康讲座,这么多年,发现来听课的绝大多数是女性,这充分说明女性对健康保健更加重视。在这一点上,男性是需要向女性学习的。

### 不压抑:有苦就说不憋着

男性从小被要求“有泪不轻弹”,因此,他们面临压力时很少和朋友倾诉;而女性沮丧时,通常会找个知心好友,把烦恼倾诉出来,大大地减缓了压力。

这种倾诉可以获得朋友的同情和支持,对健康非常重要。有国外学者评估正在接受乳腺癌治疗的女病人,结果发现,每星期聚会讨论,有团体支持的病人,平均存活时间是没有团体支持的病人的两倍。因此,健康的人可能就是能从群体中得到慰藉,能向他人敞开心扉,以消除压力的人。

不要小瞧电话煲,不要小瞧唠叨,这有可能是她们健康长寿的秘诀呢。

### 不放纵:讲究平衡有节制

相比女性,男性的欲求更多,比如对事业的追求,这就导致他们会付出更多,熬夜加班似乎是很正常的。女性的欲望平淡很多,往往兴趣点只在家庭上,这就少了很大风大浪的冲击。

除此之外,男性更易追求感官上的满足,比如吸烟、酗酒,这都会对身体造成伤害,相反,女性上瘾者就会少很多。

### 不放弃:对待病痛有韧劲

笔者见过不少老年恐病症患者,基本都是男性。这与我们平时看到的表象恰恰相反,我们往往认为男性坚强,女性柔弱。

研究显示,女性的责任感在起作用,在家庭里,女性起到维



## 牛皮癣、皮炎、湿疹、皮肤瘙痒 夫士软膏 帮你解决烦恼

本报讯 春天是皮肤病高发季节,患上皮肤病常常奇痒难忍,让人苦不堪言。前段时间,市民李先生的皮肤病又犯了,浑身出满了鳞屑、红斑、疹子,抓过之后皮肤痒痒痒痒,变得又黑又粗糙,像长了苔藓,结痂掉皮。他用了夫士软膏后,情况慢慢好转了。

记者了解到,位于市区矿工路中段市一高西100米路南的惠民大药房一分店经销的夫士软膏是中药古方,该药对牛皮癣、皮炎、湿疹、瘙痒症、鱼鳞病、白斑、红斑、荨麻疹、体癣、手足癣、脚气、花斑癣、痤疮等各种皮肤病有一定效果。经临床研究,夫士软膏能清除体内血毒、脏毒,帮助患者清除易感基因,重建内外分泌系统,从病灶处修复免疫细胞,让肌肤全面康复。按疗程使用后,可恢复正常。患者可拨打康复热线电话0375-6168120咨询。(牛瑛瑛)

护家庭、养育子女等作用。所以,在患病后,女性会说:“家庭还要我支撑,孩子需要我,我要活下去。”

记得当年笔者的妹妹患慢性肾炎时,母亲痛哭,觉得命运如此不公。笔者很担心她会崩溃,但是仅过了一天,母亲立刻就振作起来,“不行,我要照顾女儿。”于是,督促吃药,亲自调整饮食,并做精神鼓励,很快笔者的妹妹就痊愈了。

在生活中,我们也经常见到这样的老妇人,一生经过无数坎坷,但是都坚强地度过了。原因就在这里,对于家庭,尤其是子女的责任,往往让女性迸发出强大动力。因此女性态度较积极,忍受苦难的韧性和毅力也强得多。(罗大伦)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2198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>公众账号: ycqueqiaohui</p>		<h3>C 生活资讯</h3> <p>搬家公司</p> <p>顺风搬家 13837529909</p> <p>设计印刷</p> <p>做画册找天一 8985888</p> <p>管道疏通</p> <p>专业快速疏通马桶等各种管道,全天服务 13603900033</p>		<h3>助听器</h3> <p>耳聋请配助听器 13087062226</p> <h3>心理咨询</h3> <p>婚姻家庭调解 13937507536</p> <h3>生活服务</h3> <p>家之诺全铝家具 13733914788</p> <h3>老年公寓</h3> <p>康乐居老年公寓 13937585159</p>		<h3>招生</h3> <p>电工焊工培训考证</p> <p>市电讯职业学校。电话:2963913</p> <h3>E 招聘资讯</h3> <p>招聘 社区聘医师、护士</p> <p>13721877769</p> <p>招聘 实验室化验员,化工、生物、环境、安全工程技术人员 13939965888</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>	
<h3>A 商务资讯</h3> <p>律师服务</p> <p>郭磊律师 13937508869</p> <p>工商代理</p>		<h3>B 房产资讯</h3> <p>出租</p> <p>凌云路佳田塞纳城 540m<sup>2</sup></p> <p>平西建材城外铺 154m<sup>2</sup></p> <p>18237522111</p> <p>转让</p> <p>建设路中段(营业中) 驾校转让 13782472111</p> <p>市区一大型中小学培训机构欲转让。15093833373</p>		<h3>D 教育资讯</h3>					

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。