

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

# 别让黄体功能不足挡了你的“孕气”

□记者 牛瑛瑛

本报讯 “我们结婚两年多了，但到现在我肚子都没动静，到底是什么原因？”近日，在市计生科研所不孕不育诊治中心，28岁的市民张女士正在急切地询问该诊室医生孟宝丽。后经诊断，她是因黄体功能不足引起的不孕症。

“结婚后，我就发现月经量越来越少，有时候两天就过去了，有

时候还会推迟或者干脆不来。我从没在意过，根本没想过它会导致不孕。”说起这个病，张女士直后悔早点重视。

据孟宝丽介绍，黄体功能不足占不孕病因的3%至8%，病因可能是来自垂体促性腺激素分泌功能欠佳，也可因子宫内膜的雌激素增殖作用准备不足或内膜对黄体激素反应欠缺，部分原因可由高催乳素血症引起。其临床表现一般可有月经周期过

短，经前淋漓出血，生育期妇女不孕或习惯性流产等。判断是否黄体功能不足，一般需测基础体温，如黄体期体温短于12天，或体温上升较慢，幅度小于0.5℃，或黄体期体温波动较大，均为黄体功能不足的表现。但需注意，应连续测定3个月经周期方可确定。此外，月经来潮12小时内取子宫内膜，若表现为分泌不良，也可作为参考。

“对黄体功能不全所致不孕

的患者，可在医生指导下采用黄体酮补充或绒毛膜促性腺激素治疗，通过增加下丘脑和垂体促性腺激素释放激素及促性腺激素的分泌，使排卵前卵泡恢复正常功能，导致排卵，并形成反应良好的黄体及子宫内膜，以利于受孕。”孟宝丽同时提醒，黄体功能不足对女性不孕的影响不可忽视，建议育龄女性做好定期妇科检查，以便能够及时发现病情。

耳鸣、耳聋、耳痛、耳胀、中耳炎——

## 中药古方耳立聪滴耳液来解决

本报讯 82岁王大爷耳聋耳鸣已有20年，10年前开始戴助听器，换了好几个牌子，听力还是越来越差。去年，他听说一个亲戚的耳聪滴耳液是耳立聪滴耳液治好的，便买来试用。一个疗程下来，耳朵不闷、不堵、不痛，也不胀，如今已停药一年多，听力依然正常。

记者了解到，位于市区矿路中段市一高西100米路南的惠民大药房一分店经销的耳立聪滴耳液是中药专利古方，该药对突发性、神经性、老年性、药物性、混合性、病毒性等各种耳鸣、耳聋、听力下降、中耳炎、耳胀、耳闷、耳痛、耳内流脓、眩晕头痛有一定帮助。临床研究表明，耳立聪滴耳液能从外部滋润耳鼓膜，从而使神经得到充分滋养。其独有的循经活耳疗法，可以从病根处解决问题。患者可拨打康复热线电话0375-6168120咨询。（牛瑛瑛）

### 两性课堂

## 微量营养素影响男女交往

最近，几位国内不同领域的名人学者相继去世，引发了大家在社交网络上的缅怀热潮，其中包括文化学者李敖先生。在一些刷屏的纪念文章中，大家评价李敖是“骂人一辈子，风流一辈子”。不过今天我们不是评价李敖的文化人生，而是要从健康的角度给大家提个醒。比如平时喜欢争辩而且生性风流这些性格特征，也许不只是天性使然，而是缺乏某些营养导致的。

情绪的变化并非是纯粹的精神层面的活动，它也是有生理层面的反应基础的。比如二战后的美国大兵普遍出现情绪不佳，就是微量营养素缺乏导致。因此美国政府随后采取了措施，通过在面粉里添加维生素、矿物质等，让大兵们的情绪得到了明显的改善。

### 微量元素影响情绪

微量营养素的缺乏是一种隐形饥饿，这种饿的感觉不反映在胃和嘴巴上，而是反映在情绪上。为了方便大家更容易理解有些复杂枯燥的科学知识，下面就用有趣的段子式口吻来描述一下，当缺乏微量元素的时候，究竟会怎样影响情绪？

这个段子形容的是男女之间相处时的情绪变化与微量元素之间的关系：“肾上腺素决定出不出手，多巴胺决定天长地久，5-羟色胺决定谁先开口，苯乙胺让你看不到她丑，后叶催产素决定相知相守，端粒酶决定谁会先走。”看着有点蒙？别急，下面咱们一句一句地解释一下。

肾上腺素决定出不出手：男女之间第一次见面后，如果互相



都有感觉，肾上腺素就会大量分泌，并且提高身体的反应能力和兴奋度。而且肾上腺素的分泌量直接影响的是男女之间互相表白的效果。比如如果分泌的量非常合适，那表白的时候脑子反应也快，精神上也会兴奋，从而充满勇气，肯定能进行一段完美的表白。

多巴胺决定天长地久：表白后，就是正式进入谈恋爱的时期。谈恋爱的时候，情侣如果感到很开心，多巴胺的分泌会测到峰值，于是恋爱跟幸福在脑子里建立了关联。相爱期间，大脑会分泌很多多巴胺，这就是沉浸在幸福中的感觉，可随着时间的持续，多巴胺会越来越来减少，除了互相继续创造幸

福感，这时候就一定不能缺乏微量元素的助攻。研究发现，复合微量营养素的摄入会影响大脑中多巴胺的含量。

5-羟色胺决定谁先开口：5-羟色胺水平低时，表现为抑郁、焦虑、易怒。对着喜欢的人不敢开口，5-羟色胺水平就会下降，人的本能为了消除抑郁，自然会选择表白。研究发现，强迫症的人5-羟色胺水平就很不正常，所以总是要用各种办法来改善。氨基酸和维生素B6对5-羟色胺和多巴胺含量水平有显著影响。

苯乙胺让你看不到她丑：坠入爱河的情侣，血液中苯乙胺的含量比平时高出2-5倍之多，它是“生死相许”的物质基础。然而，它也有副作用，会放大对方的优

点，无视对方的缺点，“情人眼里出西施”说的就是它没错了。

后叶催产素决定相知相守：这是一种启动“依恋他人”愿望的激素。美国神经内分泌学家在田鼠中发现，雄鼠与雌鼠交配后，一般不会再与第三者发生关系，就是归功于下垂体分泌的后叶催产素。如果有多巴胺分泌过多，而后叶催产素分泌过少，就会见一个爱一个。这大概就是风流一世的物质基础吧，从生理角度解释了花心。

端粒酶决定谁会先走：端粒是DNA末端的一段没有意义的重复序列，DNA的每次复制，端粒都会丢失一部分。身体细胞在不断更新，DNA不断复制，也就是在不断的“磨损”。端粒酶对磨损有修复作用，但端粒酶会逐渐失活，修复会越来越差。DNA磨损至消失的过程就是人衰老到死亡的过程了。

### 健康饮食避免隐形饥饿

当然了，生理反应和生命过程远比这几段文字复杂得多了，不过今天重点想说明的是保障营养摄入对生命的重要性。有人问，那究竟怎样才能避免隐形饥饿呢？其实只要按照膳食指南对照一下就可以了。具体来说，我们应该做到以下几点：

- 1.食物种类要多样，每天要吃12种以上的食物，每周吃25种以上的食物。
- 2.注意主食中粗粮、薯类和杂豆的摄入，每天建议一二两的薯类和二三两的粗粮杂豆。
- 3.天天喝奶，每天一至两杯。
- 4.建议每天吃够一斤蔬菜，半斤水果。
- 5.每周吃鱼半斤到一斤。
- 6.每周吃鸡蛋5至7个。（高洁）

## 便秘、口臭、牙龈肿痛 老药工小药丸 解烦恼

本报讯 郭女士便秘多年了，几天大便一次还排不彻底，并伴有胃腹胀、牙龈肿痛、口干苦、口臭等症，牙龈时常肿痛得无法吃饭。她西药、保健品也没少吃，不但有副作用，还有依赖性。后经从医的朋友推荐“老药工通舒口爽丸”，她服用一段时间后，大便通畅，一天一次，胃腹不胀，牙龈不疼，口齿清新，如今停药半年未见复发。

记者了解到，由矿路中段市一高向西100米路南的惠民大药房一分店经销的“老药工通舒口爽丸”，是由大连老药工岳麓山依据50多年制药经验研制的纯中药小药丸，经多家医院临床验证，每次三丸，一到三个疗程可解决大肠湿热所致便秘、口干苦、口臭、牙龈肿痛等症，因安全无依赖，愈后不易复发，被国家食药监部门批准为OTC国药准字产品。患者可打电话0375-6161131咨询。（牛瑛瑛）

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2210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>微信公众号：ycqueqiaohui</p>		<p>工商银行子公司 工银安盛招聘</p> <p>业务员、经理，待遇好，收入高，五险一金，周末双休。咨询：13837582086</p>		<p>电工焊工培训考证</p> <p>市电讯职业学校。电话：2963913</p>		<p>●家之诺全铝家具 13733914788</p> <p>售月季</p> <p>美琳月季园</p> <p>出售藤月季，树状月季，桂花树 15938901003</p>			
<p><b>A 房产资讯</b></p> <p>出租</p> <p>●急急急租房售房 8978882</p> <p><b>招租</b></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><b>转让</b></p> <p><b>饭店转让</b></p> <p>开源路与神马大道附近大型餐饮店转让，面积2600m<sup>2</sup>，29个单间，上下两层，地理位置佳，人流量大，大型停车场，店面精装修，无需再次投资，接手即盈利，因太忙割爱转让。联系 17739404555 电话 18037583444</p>		<p><b>驾校转让</b> 建设路中段(营业中) 13782472111</p> <p><b>出售</b></p> <p>●急急急租房售房 8978882</p> <p>●售公园毛坯三室 183m<sup>2</sup> 1773769399</p>		<p><b>工商代理</b></p> <p>●公司注册、代账 18737535133</p> <p><b>C 招聘资讯</b></p> <p><b>招聘</b></p> <p>寻找投资伙伴</p> <p>生态特色产品，现成农家院，寻找投资伙伴 15837519294</p>		<p><b>搬家公司</b></p> <p>●顺风搬家 13837529909</p> <p><b>设计印刷</b></p> <p>●做画册找天一 8985888</p> <p><b>心理咨询</b></p> <p>●大诚心理咨询 13937507536</p>		<p><b>老年公寓</b></p> <p>●康乐居老年公寓 13937585159</p> <p><b>助听器</b></p> <p>●耳聋请配助听器 13087062226</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>	
<p><b>D 教育资讯</b></p> <p><b>招生</b></p>		<p><b>生活服务</b></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>							