

市计生科研所不孕不育诊治中心释疑：

高龄备孕，如何让卵子“永葆青春”

□记者 牛瑛瑛

本报讯 专家指出，女性最佳生育年龄是23至28岁，但职业女性生育的年龄却一再推后，错过了最佳生育期。尤其是女性35岁以后，卵子数量和质量急剧下降，先天愚型胎儿的发生率明显上升。除了年龄之外，还有很多因素同样影响着卵子的质量。因此，创造条件延缓卵子的衰老，呵护好卵巢和子宫，对高龄怀孕十分重要。近日，记者就此采访了市计生科研所不孕不育诊治中心

医生段雪娇。

好的生活习惯可以延缓卵子老化

不抽烟、不喝酒。段雪娇指出，香烟中的毒素不仅会危害卵子，而且还会造成卵巢老化。就卵巢功能而言，一位35岁女性烟民与不吸烟的42岁女性相差无几。长期酗酒也同样会导致卵巢的老化。

不熬夜、有规律地作息。经常熬夜，生活规律被打乱，身体的生物钟也会被打乱，直接影响的

就是内分泌环境的平衡。而激素的分泌失调会使卵巢的功能发生紊乱，影响卵子的发育成熟及排卵。内分泌环境一旦被打破，要想重新调整是一个非常漫长的过程，与其在这方面浪费时间，不如养成早睡、早起的规律生活。

经常站起来走走。对于很多人来说，经常锻炼已经成为一种奢望，没时间、没心情。总之，有各种各样的理由支持身体的懒惰。尤其是经常坐在办公室里、甚至电脑前的女性。长时间坐着不动对骨盆内的血液循环是最为

不利的。如果不能经常锻炼，那就抓紧一切机会站起来走走。

避免多次流产的伤害

子宫就如同孕育生命的土壤，而无论是药物流产还是手术流产，都无异于人为地破坏这块土地。如果反复进行，有可能会造成土壤贫瘠，无法受孕。而且，手术流产还有可能造成输卵管粘连、子宫内膜异位等导致不孕症的问题出现。所以，如果不想马上受孕，一定要做好避孕工作，保护好好自己的生育能力。

国药明乐宝消膜片：内服外用治眼病

家住乐福小区的赵大妈患白内障、角膜炎和结膜炎8年，眼花、眼干、眼涩，看东西模糊，怕光。这期间打针吃药无数，都没什么好的效果，病情加重后去医院检查，医生建议做手术，可年过60岁的她有些担心，就坚持没做。

不久前，赵大妈听说明乐宝消膜片效果不错，就抱着试试的心态买了一个疗程，用完之后模糊的双眼变清晰了，眼干、眼涩的老毛病也没有了。紧接着，她又用了两个疗程，去医院一检查，白内障、结膜炎、角膜炎也减轻了。

据了解，位于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明乐宝消膜片是国药OTC专利秘方(批准文号：Z45021267，请按说明书或在药师指导下使用)，按疗程使用，可还你一双明亮的眼睛，给你一个清晰的世界。该药用于角膜云翳、斑翳、白斑、白内障、糖尿病眼底病变及神经衰弱性眼病。患者可拨打康复热线0375-6168120咨询。(牛瑛瑛)

两性课堂

服用某些药物、体重超标……

这些小事可能影响性生活

性爱是夫妻生活不可或缺的一部分，但有一件事可能会令人感到尴尬：明明性功能没什么问题，却忽然感觉没了性欲。对于什么是“正常的”性欲，目前没有统一的标准。一般认为，持续或反复地对性生活缺乏欲望，即是性欲低下。除了疾病方面的原因，下面几件“小事”也会损伤性欲。

服用某些药物。众多研究表明，无论男性和女性，低睾酮都会导致性欲低下。国际性医学学会研究结果显示，很多种药会降低男性睾酮(简称睾酮)水平，比如降压药、安定类助眠药和用于运动员脚部疗伤的药。澳大利亚莫纳什大学女性健康学教授苏珊·戴维斯说，抗抑郁药和其他一些改善情绪的药物，都可能损伤性欲。

体重超标。肥胖不仅会损害健康，还会引起性欲低下。2011年发表在美国《性医学期刊》上的一项研究说，体重超标会降低体内睾酮的代谢水平，这也许是肥胖损害性欲的原因。文章作者说，肥胖者只要减掉5%的体重，就能明显提高性欲。

孩子多、压力大。美国宾夕法尼亚州立大学的一项研究发现，年龄在35至47岁的女性，生育后一般会和孩子一起住，这种生活方式容易导致她们性欲减退。这是因为，在这个年龄段的女性在外要忙工作，在家要照



顾孩子，双重压力容易削弱她们的性欲。另外一些研究证明，紧张和焦虑同样会让男人性欲减退，只不过对女性造成的影响更强烈。

睡眠不足。缺乏睡眠会造成睾酮分泌不足，进而影响性欲。严重缺少睡眠还会引起情绪低落或抑郁，这两种不良情绪都会损伤性欲。运动可以帮助睡眠，但要注意，睡觉前4个小

时的运动最好只是轻体力活动，比如散步、按摩，如果在这段时间进行激烈运动，可能会加重失眠。另外，晚饭早吃、戒烟限酒，也有助于睡得更好。

维生素D摄入不足。无论男性还是女性，抑郁都是性欲杀手。有研究显示，体内维生素D摄入不足会导致抑郁，这也许是因为体内缺乏维生素时大脑中的愉悦激素水平会下降。一些

澳大利亚和德国科学家发现，补充足够维生素D的男人，体内拥有更高水平的睾酮，从而性欲得到增强。

夫妻关系不和谐。苏珊·戴维斯教授说，两种夫妻最容易拥有良好的性欲：相处和谐的夫妻和新婚夫妻。如果你和另一半相处得不够融洽，也许采用什么办法都无法激发性欲。

(高宝宝)

牛皮癣、皮炎、湿疹、皮肤瘙痒 夫士软膏解烦恼

夏天是皮肤病多发季节，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，抓过之后皮肤疼痒难忍，变得又黑又粗糙，像长了苔藓，结痂掉皮，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、痤疮等皮肤病有一定帮助。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，重造内外分泌系统，用于皮肤的抑菌、清洁、止痒，从病灶处修复免疫细胞，让肌肤焕然一新。按疗程使用(详见说明书，请在医师指导下使用)。★ (牛瑛瑛)

小广告 大市场 小投入 高回报
第2236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)

本栏目在微信公众平台同步刊登
微信公众平台：
ycqueqiaohui

新城区安置房门面招租：
李庵安置小区门面房(1-2层)500m²;
硃砂洞蓝湾门面房(负1-2层)10213m²;
郑营安置区门面房(1-2层)13822m²;
西太平二期门面房(1-2层)3300m²。
招文员2名(精通电脑，大专学历)
(可分租)15638659032 17637577601

出租
饭店转让
开源路与神马大道附近大型餐饮店转让，面积2600m²，29个单间，上下两层，地理位置优越，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

A 招聘资讯
招聘
开发公司招聘小车司机两名，驾龄5年以上，年龄25-40岁之间 13721869858
●聘乐器、咨询教师13937552415

B 生活资讯
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

搬家公司
●顺风搬家 13837529909
设计印刷
●做画册找天一 8985888
老年公寓
●康乐居老年公寓13937585159
助听器
●耳聋请配助听器 13087062226

生活服务
●家之诺全铝家具 13733914788
健康美容
免费治近视弱视散光 18317608833
降度镜治愈近视弱视 15346492029
C 商务资讯

律师服务
●郭磊律师 13937508869
D 教育资讯
招生
电焊焊工培训考证 市电业职业学校。电话：2963913

E 房产资讯
出售
●售体育路南13m²13248210989
●出售万达旁新房90m²17737569369
转让
驾校转让建设路中段(营业中) 13782472111

商场招租
中兴路北段4400m²
1-3层商场整体招租
18237515678
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。