

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

想怀孕，要学会推算排卵期

□记者 牛瑛瑛

本报讯 女人一般每月排出一个卵子，一生会排出400至500个卵子。每个卵子都期望与佳偶(精子)相遇。但是，精卵相遇并受孕需要有客观条件，天时、地利、人和一样不能少。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刘伟娜。

刘伟娜说，排卵前两天同房，受孕概率最高，有30%至35%。排卵当天同房，概率略小，差不多是25%。排卵前第3天至5天依

次是15%、9%和3%。排卵后1天基本没有机会了。

为什么排卵前几天同房还能怀孕，而排卵后同房就没有机会了？这是因为，精子在女性体内可以存活48至72小时，甚至时间更长。早点同房，让精子等着才是正理。相反，精子能等，而卵子等不得。如果排出的卵子等不到精子，24个小时之后就会香消玉殒，绝尘而去。所以，排卵1天后再同房就没有机会了。

想知道什么时候排卵，记住“算、看、测、做、验”五字方针。

算：正常月经周期21至35天，每个人不一样。但排卵后到月经来潮，每个人的黄体期都是14天。所以，下次月经第一天减15天就是这个月的排卵期。

看：受雌孕激素影响，宫颈黏液在排卵前后逐渐发生变化，这是你自己能感受到的重要变化。排卵前1至2天宫颈黏液变稀薄，呈透明、拉丝状，拉丝长度可达7至10cm。排卵后，受孕激素影响，宫颈黏液会变黏稠。

测：基础体温，自己在家可搞定。基础体温在排卵后24小时会

升高，持续12至14天。但是，按照同房的最佳时机，测到体温升高再同房可就晚了。所以，基础体温是个验证法，而不是预测法。

做：做B超适合长期不孕促排卵的人。卵泡由小到大有个逐渐成熟的过程，在卵泡中晚期开始监测，直径18mm以上为成熟。

验：验尿中的促黄体生成素(LH)是一个比较准确的预测排卵的方法，可以用排卵试纸在家里完成。LH水平在排卵前24至36小时最高，测定为强阳性时第二天会排卵。

扶明堂眼病公益即将开始 现征集30名眼疾患者免费体验

□记者 牛瑛瑛

本报讯 为让利眼病患者，5月16至18日，扶明堂特邀西安眼病研究院资深老师莅临平顶山，现征集30名眼疾患者免费体验中医“五轮祛障疗法”。

扶明堂专注眼疾，1741年由中医眼科之父、《目经大成》作者黄庭镜创立，始终坚持中医诊疗。扶明堂眼病研究院院长、“五轮祛障疗法”传承人李晓林1938年出生于中医世家，是陕西省中医学院教授、国务院批准享受政府特殊津贴的有突出贡献的专家，长期致力于《目经大成》研究和发扬光大。

2015年，李晓林代表中医眼科领域的专家参加了第28届联合国教科文组织大会，会议期间，来自美国、德国、日本的权威人士展现了西医药研究和手术技术的新成果。李晓林则认为，“对中医眼科来说，治疗眼病不一定非要动刀子”。在20分钟的演讲中，他指出，白内障、青光眼、眼底病变等疾病病在眼睛，根在五脏。脏有所疾，必见于眼。打个比喻：眼睛就像一池清泉，如果进水管畅通，排水管道也畅通，那么就清澈照人。一旦泉眼管道堵塞了，清泉就会混浊甚至干枯，这时候眼睛就会干涩、模糊、出现老花眼、结膜炎、角膜炎，最后发展为白内障、视网膜病变、眼底出血等。久而久之，清泉变成死水，这时候眼睛的玻璃体边混浊，黄斑开始变性，飞蚊症等就来了。因此，扶明堂“五轮祛障疗法”指出，无论哪种眼病，不管病情轻重，要想彻底根治不复发，必须外通内调，组合治疗。

为让利更多眼病患者，5月16至18日，扶明堂征集30名眼疾患者免费体验“中医五轮祛障疗法”。地址：劳动路与优越路交叉口南50米扶明堂，咨询热线2210866。



鹰城微健康

两性课堂

幸福婚姻是治病良方

人们常说，婚姻家庭是避风港湾。幸福的婚姻有助缓解压力，促进健康。近日，美国加利福尼亚州癌症预防机构博士思嘉特·戈麦斯及其团队从加州癌症登记处提取40万名男性癌症患者和40万名女性癌症患者2000至2009年间的数据进行研究，发现已婚癌症患者的康复概率更高。

已婚癌症患者康复率高

戈麦斯的研究团队发现，未婚男性癌症患者比已婚男性癌症患者的死亡率高22%；未婚女性癌症患者比已婚的高15%。戈麦斯表示：“尽管癌症非常可怕，但身边有人倾听你的诉说，帮助你顶住心理压力，是件值得高兴的事。”中国科学院心理研究所心理咨询师郑莉认为，幸福婚姻在以下三方面有助癌症患者以积极态度面对病情和治疗。

夫妻间平等交流。癌症患者因病痛和大量使用药物而情绪起伏不定，痛苦的治疗过程更让患者产生焦虑、抑郁甚至恐惧等负面情绪。夫妻之间，患病一方如果能把内心想法真实地表达出来，另一方静静聆听，设身处地地为患者着想，能有效抚平患者的不安情绪，让患者有信心继续治疗。“平等的交流不在于音量大小，有效的沟通不是互相猜谜。夫妻间互为听众和诉说者，一方勇敢表达，一方用心感受，彼此换位思考。这样不仅能



真切地感受到患者的身心煎熬，还能增进夫妻间的感情。”郑莉说。

冷静解决冲突。围绕着“柴米油盐酱醋茶”，夫妻双方不可避免地因为鸡毛蒜皮的小事产生分歧，发生争吵。尤其当一方患上了癌症，病情反复会让彼此的负面情绪相互传染。

子女悉心照料。在父母幸福婚姻中长大的孩子，内心往往充满爱和温暖，知道感恩、懂得回报。当父亲或母亲患上癌症，子女的悉心照料和耐心陪护能从心理上减轻患者的痛苦，让患者以积极心态对抗病魔。

幸福婚姻是治病良方

戈麦斯团队研究发现，美满婚姻除对前列腺癌、乳腺癌等常见癌症的治疗有积极意义外，还有助于保护心血管健康、降低阿尔茨海默症风险，维持较好的心理健康状况等。中国医学科学院肿瘤医院防癌科教授袁凤兰表示，处在幸福婚姻中的双方一般都有积极心态，良好的心理状况对健康大有裨益。

降低患病概率。睡眠是影响人体内分泌系统的重要因素，婚姻有助舒缓压力、平稳情绪、缓解失眠。如果人体内分泌长期处于紊乱状态，免疫功能会受

到影响，肿瘤等重大疾病就会乘虚而入；相反，充足的睡眠和正面的情绪有利于保持内分泌的平衡。人体主要的内分泌腺有甲状腺、脑垂体、肾上腺、胰岛、胸腺和性腺等，当体内的内分泌激素稳定，各项代谢正常时，男性患前列腺癌、女性患子宫癌、卵巢癌和乳腺癌的概率相对较低。

心态积极，减少抑郁。美国北卡罗来纳州维克森林大学社会学教授罗宾·西蒙研究发现，女性更容易因为心情忧伤患上抑郁症，但已婚女性患上抑郁症的可能性明显降低。婚姻美满，夫妻大多心情愉悦，患焦虑、抑郁等心理疾病的风险相对较低。(生报)

小广告 大市场 小投入 高回报

分类广告

第2242期

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

诚聘 学校门卫、校园夜间巡逻人员、生活老师、宿舍管理员、食堂男勤杂工。

电话：18937507933

●聘乐器 咨询教师13937552415

B 生活资讯

搬家公司

●顺风搬家 13837529909

设计印刷

●做画册找天一 8985888

心理咨询

●大诚心理咨询 13937507536

本栏目在微信公众平台同步刊登

微信公众平台：
ycqueqiaohui

老年公寓

●康乐居老年公寓13937585159

助听器

●耳聋请配助听器13087062226

健康美容

免费治近视弱视散光 18317608833

降度镜治愈近视弱视 15346492029

生活服务

●家之诺全铝家具 13733914788

特色美食

●鹰城名吃-四不腻猪蹄3413983

C 教育资讯

招生

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

电工焊工培训考证

市电讯职业学校。电话:2963913

D 商务资讯

律师服务

●郭磊律师 13937508869

E 房产资讯

驾校转让 建设路中段(营业中) 13782472111

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

厂房出租

新厂房间1500m²,办公室10间,占地7亩,单独变压器,独院,另有展示房。位置濮阳镇北平路旁边北临北环路。电话:13733906699

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。