

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

警惕不明原因的不孕症

□记者 牛瑛瑛

本报讯“我结婚6年一直未孕，去了多家医院都找不到原因。”近日，在市计生科研所不孕不育诊治中心，舞钢患者宋女士向该中心医生孟宝丽咨询病情。

“她可能患了不明原因不孕症。”孟宝丽说，许多不孕症患者就在就诊过程中会碰到这样的情况：医生做了内分泌测定、输卵管造影等一系列妇科检查项目后，

仍然找不到不孕的原因，最后只好在病历本上写上“不明原因性不孕”几个字。所谓不明原因不孕，是指一对夫妻在经过一系列检查后，双方都没有明确的不孕原因。如男方性功能及精液正常，女方的排卵及输卵管也正常，又没有其他不孕的明显病症。这种不孕症的原因在目前常规检查中不易被查出，占全部不孕症的9%左右。

据孟宝丽介绍，部分不明原因不孕症的夫妇并不存在器质性病变，只是生育力低下，在某种特定条件下可能会自然妊娠，也有部分夫妇确实存在某些隐匿病变，常规检查无法诊断。

根据当前循证医学的初步结论，在不孕症病因初筛的下列四步检查后，如果没有阳性体征，则可以诊断为不明原因不孕：1.男性精液常规检查达到世界卫生组织正常标准。2.女性B超检测排卵，黄体期基础体温持续12天以上。

3.女性盆腔检查无阳性体征发现。4.女性子宫输卵管造影提示子宫输卵管形态正常，输卵管通畅。

孟宝丽说，不明原因不孕症患者中存在一定的自然妊娠率，特别是相对年轻的夫妇(小于32岁)，应该给予足够的时间试孕，期限一般为3年。未避孕3年以上仍未孕者才需要治疗，专科医生可根据具体情况选择较为合适的治疗方案，以提高受孕率。

听动感音乐 增强耐力

本报讯 不少人在锻炼时为了解闷戴上耳机听听音乐。不过近日美国德州科技大学一项新研究发现，锻炼时听动感音乐确实能提高人的耐力。

研究人员让测试对象在跑步机上进行高强度负荷跑步测试。受试者共127人，平均年龄53岁，其中一半人戴着耳机边听动感音乐边跑步，另一半则不听音乐。测试结果发现，同等速度下，听音乐的人平均能在跑步机上跑8分30秒，比不听音乐的人多坚持接近1分钟。

研究人员的分析指出，音乐是一种强大的激励因素，能改善人的情绪，从而在大脑中触发舒适的喜悦感并提高产生能量的化学物质。人们一直从直觉上感到音乐是锻炼时的好伴侣，这项新研究则以科学实证说明其确实能起到增强耐力的效果。

世界卫生组织建议人们每周进行至少150分钟的健步走、骑自行车等适当强度锻炼或75分钟的跑步等较高强度锻炼。不过，相当一部分人不能达到上述锻炼要求。研究人员提示，音乐能起到鼓励人多运动的作用，下次锻炼时如果感到疲惫，不妨听听音乐吧。

(赵乾锋)

两性课堂

沉迷玩手机、垃圾食品吃得过多……

八个坏习惯影响性生活

婚姻关系中，拥有健康幸福的性生活是许多夫妻的愿望，但生活中人们可能会不知不觉地做一些减少性欲或减低能力的事，以下八个毁掉夫妻生活的坏习惯应该竭力避免。

沉迷于科技产品。如长时间玩手机、打游戏等，会对亲密关系造成很大影响。甚至有说法称，智能手机正日益成为破坏夫妻关系的最强第三者。如果没有紧急事件需要处理，建议享受两人世界时，手机设置静音，避免受干扰而分心。

喝水不够。性爱非常耗体力，特别是当双方全情投入时，提前摄取足够的水分很有必要，这样才能保证更为自然的湿润清爽。

垃圾食品吃得过多。吃得过饱会令人提不起亲热的兴致。夫妻亲热前，不仅应注意不要吃得太饱，也要避开一些败兴的食物和行为，如吃油腻食物、吸烟、饮酒等。

睡衣太无趣。一件普通甚至旧得起球的睡衣会让双方兴致大减。建议女方可以买一些性感内衣物，给男方惊喜。当然，不穿睡衣、裸身相拥是最好的助性方法。肌肤相亲能拉近夫妻之间的感觉和关系，激发最原始的欲望。

睡眠不充足。睡不好就没有精力翻云覆雨。夫妻应保证睡眠时间，保持足够的精力和



体力投入到性生活中。

性爱落入俗套。尽管夫妻间性生活形成固定模式和套路很正常，但时不时调整也十分重要。如果感觉夫妻生活落入俗套，两人可以做些疯狂的事，给平淡生活增添刺激和趣味。比如一起去蹦极、去国外旅行或学

习冲浪、烹饪等。丰富的生活经历会给平淡的性生活注入活力和激情。

懒于运动。缺乏运动会造成体力下降、身材走样，进而影响性自信和性能力。如果希望在床上酣畅淋漓，夫妻应经常到健身房里挥汗如雨。

轻视身体接触的力量。夫妻间调动情欲最有效方法之一，就是相互地按摩身体。每天花些时间爱抚按摩另一半的身体，让指尖划过其身体的敏感部位，能最为迅速地点燃其欲望之火。

(辛悦)

不喜变动的人 幸福感高

本报讯 美国科学家近期一项新研究给喜欢畅想未来、求新图变的人一提示——期望自己在未来10年里维持现状、不喜变动的人，生活中的幸福感才更强。

美国加州大学洛杉矶分校的约瑟夫·雷夫博士及其研究小组对4963名参试者展开了为期10年的追踪调查。研究开始时，研究人员让参试者对自己未来10年中的地位、财富、健康等的变化给出预期，并于10年后评估参试者的生活满意度。分析发现，预估自己没有太大变动的参试者，10年后幸福指数最高；而那些期望在10年内变得更好或更糟的人，生活满意度都会降低。

雷夫博士表示，善于感知“未来自我”与“现在自我”的相似性，提升了人们的延迟满足感(指为更有价值的长远结果而放弃即时满足的抉择取向，以及在等待期中展示的自我控制能力)，这有助长期的生活规划和积极努力，包括有计划地储蓄、关注自身健康等。当然，如果人们能对未来的自我修养做出一些乐观的预测，那么他们也会感到更加快乐。

(徐澄)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h3>分类广告</h3> <p>第2550期</p> <p>广告热线：13183330295 13592179403</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>相亲报名热线：4940520</p>		<p>园林绿化</p> <p>平顶山焕然建筑工程有限公司</p> <p>承接</p> <p>庭院、市政工程绿化设计及施工</p> <p>电话：13137529860</p>		<p>C 教育资讯</p> <p>招生</p> <p>电工焊工培训考证</p> <p>市电讯职业学校。电话：2963913</p> <p>平顶山学历教育中心</p> <p>轻松提升学历(成人高考)</p> <p>光明路湛河桥南15038800332</p>		<p>招比萨店招聘后厨一名</p> <p>电话：17703755640</p> <p>招聘 中学各科优秀教师</p> <p>13938658345</p>	
<p>A 商务资讯</p> <p>工商代理</p> <p>●注册、代账、商标 18737535133</p>		<p>驾校资讯</p> <p>三强考场印象宝典鹰东时尚连锁驾校</p> <p>市区四家直属驾校，自建全科考场，并可参加汽车大抽奖4188008</p>		<p>健康美容</p> <p>三色膏药疼痛病三伏灸</p> <p>痛经、尿频尿急 15224814591</p> <p>假发、补发</p> <p>市联盟路中段(联盟鑫城院内)</p> <p>电话：13849583359</p>		<p>老年公寓</p> <p>●康乐居老年公寓13937585159</p>		<p>招聘资讯</p> <p>招聘</p> <p>工商银行子公司、工银安盛</p> <p>聘任理财经理，月薪4000-15000元以上，晋升空间大，员工制签订劳务合同。</p> <p>18837519615 13393786900</p>	
<p>B 生活资讯</p> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄3413983</p>		<p>搬家公司</p>		<p>助听器</p> <p>●耳聋请配助听器 13087062226</p>		<p>D 招聘资讯</p> <p>招聘</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>			