

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

# 黄体功能不足会导致不孕

□记者 牛瑛瑛

本报讯 结婚已经两年多的张女士一直没能怀上孩子，近日，眼看自己的肚子还是没有动静，她决定去医院看医生。昨天上午，张女士前去市计生科研所不孕不育门诊，见到了治疗不孕不育的医生刘伟娜。经诊断，张女士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。”说起近年来的身体情况，张女士后悔没有早点重视起来。

据刘伟娜介绍，黄体功能不足占不孕病因的3%-8%，可能是垂体促性腺激素分泌功能欠佳，也可能是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，也可由高催乳

素血症引起。其临床表现一般为月经周期过短、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，但需注意应连续测定3个月经周期方可确定。

刘伟娜提醒，月经来潮12小时内取子宫内膜检查，若表现为分泌不良，也可作为参考。对黄体功能不全导致不孕的患者，可

在医生指导下采用黄体酮补充治疗或用绒毛膜促性腺激素等治疗，通过增加下丘脑和垂体促性腺激素释放激素和促性腺激素的分泌，使排卵前卵泡恢复正常功能，导致排卵，并形成良好的黄体及子宫内膜以利于受孕。黄体功能不足对女性的影响不可忽视，建议育龄女性做好定期妇科检查，以便及时发现病情。

## 加拿大一项研究显示：晚些成家的人婚姻更幸福

本报讯 对于什么时候结婚，甚至结不结婚这一问题，可谓见仁见智。最近，加拿大一项研究显示，相比早婚者来说，晚些成家的人婚姻更幸福。

加拿大阿尔伯塔大学生态学家马修·约翰逊的团队做了一项时间跨度达20年的研究，最初参与调查的983名不同年龄的加拿大成年人，到后来有403人接受了最终调查。科学家将志愿者的结婚年龄分为3组，女性23岁之前结婚为早婚，23—27岁之间为适龄结婚，27岁之后为晚婚。对于男性而言，划分的年龄段分别比女性推迟3年。

研究结果显示，适龄结婚和晚婚的人，中年时较少出现抑郁症状，而早婚者过早面对家庭责任，再加上创业的挑战，经常心有余而力不足，中年时较多出现抑郁症状。很多晚婚的人中年时收入更高，更自信、幸福。研究认为，无论结婚时间早晚，结婚的人对生活的满意度普遍比单身或离异的同龄人要高。

(人民)

### 两性课堂

## “三多五少”有益性生活

现代人虽然生活水平提高，生活质量改善，但因不良生活习惯或嗜好导致的慢病人数越来越多。慢病又与男性性功能有很大关系，因此，很多男性抱怨床事越来越差，性功能越来越不如从前。专家提醒广大男性，要想床事好，不能仅仅依赖大夫的药方，还要做到“三多五少”。

**多慢跑。**坚持适当运动，可提高男性性功能，增进性爱的乐趣。有氧运动可增强心肺功能，进而促进性激素分泌。对男性而言，一次性爱的耗氧量、心率及血压的变化程度和爬二三层楼梯差不多。如果你爬二三层楼梯就脸红、气喘，那么你当然无力享受性生活。所以平时要多运动，增强体力与心肺功能，才能享受性爱的美好。

**多吃蔬菜。**有研究表明，蔬菜能减少心血管疾病的发病风险，而心血管疾病常伴随勃起功能障碍(ED)，因为它们的发生都与血管内皮功能障碍有关。加拿大一项针对1466名男性糖尿病患者调查研究发现，每日多食用一份蔬菜，可降低ED发病率约10%。因此，建议男性朋友多吃点蔬菜，尤其是菠菜，有助于提高性能力。

**多喝水。**给身体补充足够的水分可以预防前列腺疾病，特别是夏天，如不及时喝水，容易出现生理性缺水及血液浓度增大，影响血液正常循环，自然影响床上发挥。

**少久坐。**很多人看电视或者忙于工作，一坐就是大半天。“美国糖尿病学会2016版指南”中明确指出：所有人都应该减少



久坐时间，特别是避免超过90分钟。久坐容易导致腿脚肿、下肢血栓形成，加速脊柱老化，男性久坐易导致前列腺炎。最好每隔半小时就起身活动活动。建议换一个容积小的杯子喝水，水喝完了，就会起身去接水，这样既活动了筋骨，又能多喝水，一举两得。

**少憋尿。**前列腺炎的病因很复杂，目前尚无统一的论述，

但长时间憋尿易引起前列腺炎，影响性功能。因此，无论工作多忙，都不要忘记及时解手。

**少食辛辣食物。**针对前列腺炎患者，医生会特别建议他们少吃辛辣食物，以防止这些食物对前列腺的刺激，尤其伴有功能障碍的患者，更应控制好饮食。

**少喝酒。**少量饮酒后大脑皮层受到轻度麻痹，放松了对性行为控制能力，起到助性和激

发情欲的辅助作用。但过度饮酒、酒精作为中枢神经系统的抑制剂，会导致男性ED，所以，还是少喝为妙。

**少熬夜。**如今，凌晨才入睡的人越来越多，早睡早起成了空口号，但这样做的直接危害就是打乱人体生物钟，令身体无法得到充分休息，进而影响整体健康。建议晚上11点前入睡，每天保证7—8小时睡眠时间。(生报)

## 多吃不胖 新研究发现 减肥“开关”

新华社柏林6月9日电 吃得太多、太甜容易让人发胖，可“管住嘴”又谈何容易？怎么能既放心享用美食，又保持身体健康呢？德国研究人员进行的最新动物实验发现，“关闭”一种调节脂类代谢的蛋白质，可以让小鼠多吃不胖。

德国马克斯·普朗克研究所等机构研究人员发现，当小鼠通过高脂饮食变胖时，某种特定长度的神经酰胺分子会在肝脏积聚，而这种脂类物质由神经酰胺合成酶5和神经酰胺合成酶6两种蛋白质合成。神经酰胺是鞘脂类的中间代谢产物，在生物合成方面发挥重要作用，它可以促进细胞的新陈代谢。

实验显示，如果“关闭”神经酰胺合成酶6，使其无法发挥作用，肥胖小鼠虽然继续高脂饮食，肝脏却没有脂肪堆积，体重还出现下降，体内糖代谢也有所改善；但“关闭”神经酰胺合成酶5并不会出现上述效果。

进一步研究发现，神经酰胺合成酶6负责调节线粒体中的神经酰胺水平。线粒体是细胞的能量来源。研究人员猜测，高脂高糖饮食易导致发胖，可能是神经酰胺合成酶6合成的神经酰胺在线粒体积累并长期抑制线粒体功能所致。

研究人员说，类似机制或许也适用于人类，但仍有待具体研究。

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2561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><b>园林绿化</b></p> <p>●景观苗木绿化养护18803759991</p> <p>平頂山煥然建筑工程有限公司</p> <p><b>承接</b></p> <p>庭院、市政工程 绿化设计及施工</p> <p>电话：13137529860</p> <p><b>搬家公司</b></p>		<p>●中华搬家 3999556 3996556</p> <p>●顺风搬家 13837529909</p> <p><b>驾校资讯</b></p> <p>三弦考场印象宝鼎鹰东时尚连轴驾校</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><b>D 教育资讯</b></p> <p><b>招生</b></p> <p>平頂山学历教育中心</p> <p>轻松提升学历(成人高考)</p> <p>光明路湛河桥南15038800332</p>		<p><b>电工焊工培训考证</b></p> <p>市电业职业学校。电话：2963913</p> <p><b>E 招聘资讯</b></p> <p><b>招聘</b></p> <p>招 比萨店招聘后厨一名</p> <p>电话：17703755640</p> <p><b>招聘</b></p> <p>工商银行子公司、工银安盛</p> <p>聘理财经理，月薪4000-15000元以上，晋升空间大，员工制签订劳动合同。</p> <p>18837519615 13393786900</p>	
<p><b>A 商务资讯</b></p> <p><b>工商代理</b></p> <p>●注册、代账、商标 18737535133</p>		<p><b>出租</b></p> <p>教室对外出租或合作办学</p> <p>联系电话：13027569616</p>		<p>●康乐居老年公寓13937585159</p> <p>●要印刷找龙发 8861818</p> <p><b>助听器</b></p> <p>●耳聋请配助听器13087062226</p> <p><b>健康美容</b></p> <p>三色膏药疼痛病冬病夏治</p> <p>痛经、尿频尿急15224814591</p>		<p><b>特色美食</b></p> <p>●鹰城名吃—四不腻猪蹄3413983</p> <p><b>假发、补发</b></p> <p>市联盟路中段(联盟鑫城院内)</p> <p>电话：13849583359</p>		<p><b>C 生活资讯</b></p> <p><b>老年公寓</b></p> <p><b>印刷</b></p>	