

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 女性一般每个月会排出一个卵子，一生会排出400个至500个卵子。卵子和精子相遇才会产生受精卵，女性才有怀孕可能。但是，精卵相遇并受孕需要天时、地利、人和。所谓天时，就是排卵期。

据市计生科研所不孕不育诊治中心医生介绍，排卵前第1天和第2天同房，女性受孕率最高，为30%至35%。排卵当天同房，概率略小，约为25%。排卵前第3天至第5天同房，概率依次是

15%、9%和3%。排卵后1天同房，基本没有可能受孕。为什么排卵前3天至5天同房还能怀孕，而排卵后1天同房就没有可能了呢？这是因为精子在女性体内可以存活48小时至72小时，甚至更长。早点同房，让精子等着才是正理。如果排出的卵子等不到精子，24个小时之后就会“香消玉殒”。所以，排卵1天后再同房，就没有可能受孕了。

那么，如何确定排卵期呢？医生说，需记住五个字。

算：正常月经周期为21天至35天，每个人都不一样。但排卵

后到月经来潮，每个人的黄体期都是14天。所以，下次月经第一天往前推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，女性自己就能感受到。排卵前1天至2天，宫颈黏液变稀薄，呈透明、拉丝状，拉丝长度可达7cm至10cm。排卵后，受孕激素影响，宫颈黏液会变黏稠。

测：测量基础体温，自己在家就能搞定。基础体温在排卵后24小时会升高，持续12天至14天。但是，测到体温升高再同房可就

晚了。所以，测量基础体温是个验证法，而不是预测法。

做：做B超，适合长期不孕通过医疗手段促排卵的人。卵泡由小到大是个逐渐成熟的过程，在中晚期开始进行B超监测，卵泡直径达到18mm以上为成熟，就可以安排同房了。

验：验尿液中的促黄体生成素(LH)是比较准确的预测排卵的方法，女性可以用排卵试纸在家里完成。LH水平在排卵前24小时至36小时最高，当排卵试纸测定为强阳性时，第二天就会排卵。

## 中年发福或与脂肪组织中的脂质周转有关

本报讯 人到中年为何容易发福？一个国际研究团队最近在英国《自然·医学》杂志上发表论文称，这可能与脂肪组织中的脂质周转(储存和去除脂质的能力)有关。随着年龄增长，即便不多吃、不减少运动量，人的体重也更易增加。

瑞典卡罗琳医学院的研究人员说，他们对54名成年男女的脂肪细胞进行了平均13年的跟踪研究。结果发现，所有受试者无论体重增加或减少，其体内脂肪组织中脂质的周转能力都有所下降。那些没有通过减少摄入量来弥补这一缺陷的人，体重平均增加了20%。

研究还发现，受试者中除了那些通过减少热量摄入来“对冲”脂质周转能力下降的人，其余人体重平均增加了20%。研究人员认为，脂肪组织中的脂质周转是参与体重调节的重要因素。该成果有望为肥胖治疗开辟新途径。(刘霞)

### 两性课堂

## 生活细节透着爱

男女相爱并不总是轰轰烈烈、感天动地的，尤其是结婚多年的夫妻，恩爱更像是润物无声的小雨，滋润着绵长的幸福。美国心理治疗师提供建议，重视日常生活中的细节，给其中加点乐趣和爱意，生活会变得更加有滋有味。

以意想不到的方式亲吻。很多人感慨，老夫老妻的吻都少了激情。那不妨在时间、地点和方式上变换花样，用出其不意的方式带给对方惊喜和心动。比如，可以用法式深吻取代浅尝辄止的吻。

一起开怀大笑。心理治疗师杰夫·兰姆说：“在婚姻关系中，幽默占据重要地位。要想想什么样的笑话会让另一半开怀大笑，比如一起看个喜剧。”

夸一夸，逗一逗。无论何时，无论结婚多久，每个人都喜欢得到别人的肯定。伴侣间，恭维赞美、挑逗调情是在表明彼此仍然有强烈的兴趣和热情，也会增加对方的信心，更好地维护婚姻。

每晚小结一下。智能手机时代，彼此耐心、双目对视地交流变得非常不容易，但却是值得做的事。夫妻最好每天入睡前花点时间交流下当天的工作和感受。

有效的倾听。一些老夫老妻缺乏耐心倾听，有时甚至一方在讲话，另一方要么看手机，要么漠视地走开，令讲话者生气甚至愤怒。倾听，不仅要听到对方的言语，也要感知到对方的情感



需求，并给予充分回应，以实现有效沟通。

关注对方的健康。人们都希望另一半永远健康快乐，都希望自己年老时有老伴的陪伴。

所以，关心对方的健康，就是在关心自己，一起健康到老，才能一起幸福到老。

尊重彼此隐私。伴侣的手机密码你可能知道，但不会偷

打开窥探，这是因为你不仅相信对方，也尊重对方的个人空间。反之，试图时刻探明对方一举一动、控制对方的行为，会激起矛盾，甚至引起家庭战争。(生报)

## 高血糖可能使人变“傻”

本报讯 复旦大学附属华山医院神经内科郁金泰教授临床研究团队历时两年多，对144项符合纳入标准的9359005个研究对象进行前瞻性研究后证实，高血糖可能使人变“傻”。

研究发现，老年痴呆症人群增长趋势与在糖尿病中观察到的趋势非常相似，搞清楚糖尿病及其相关因素与认知障碍之间的关系，可能有助于识别发生认知障碍风险较高的个体，并为有效预防策略的制定提供依据。

郁金泰研究团队首先研究了糖尿病前期、血糖和胰岛素水平对认知障碍和患痴呆症风险的影响后，建立了血糖水平与认知障碍风险之间的剂量-反应关系，确定了不同降糖药物对认知功能损害或保护的影响。结果发现，糖尿病对大脑的认知功能存在不良影响，甚至在糖尿病前期，即出现空腹血糖受损或糖耐量受损时，患痴呆症的相对风险已经增加。

郁金泰强调，他们的研究发现患者在糖尿病前期，即尚未达到糖尿病的诊断标准，但已出现空腹血糖受损或糖耐量受损时，患痴呆症的相对风险已然增加。此结果表明，如早期进行血糖控制，可能是预防认知功能减退的有效方法。

(孙国根)

|  |  |  |  |  |  |   |  |   |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|---|--|---|--|--|--|
| <p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2663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>微信公众平台：<a href="#">ycqueqiaohui</a></p> <p>相亲报名热线：4940520</p>                   |  | <p><b>健康美容</b></p> <p>玫容堂安康酒 调理颈肩腰腿疼痛 代理合作 13383909311</p>   |  | <p><b>工商代理</b></p> <p>●会计师代账、注册 13937597059</p>   |  | <p>资深老教师数理化一对一、一对多快速培养学习兴趣、快速提高学习成绩。体育路北段 18738915880</p>   |  |  |  |
| <p><b>A 生活资讯</b></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>印刷</b></p> <p>●要印刷找龙发 8861818</p> <p><b>特色美食</b></p> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</p> <p><b>婚庆公司</b></p> |  | <p><b>助听器</b></p> <p>●耳聋请配助听器 13087062226</p> <p><b>景观绿化</b></p> <p>●景观苗木绿化养护 18803759991</p> <p><b>老年公寓</b></p> |  | <p><b>驾校资讯</b></p> <p><b>三弦考场连锁驾校</b></p> <p>市区四家直属驾校，自建全科考场，持学生证优惠200-500元 4188008</p> |  | <p><b>C 教育资讯</b></p> <p><b>招生</b></p> <p>电工焊工汽修培训考证 市电讯职业学校。电话：2963913</p> <p>●郑州大学免试入学 18337582669</p> |  | <p><b>D 招聘资讯</b></p> <p><b>招聘</b></p> <p>原152医院洗涤中心招夜班男女工 18737575530</p> <p><b>招聘</b></p> <p>工银安盛理财经理，月薪4000-15000元，晋升空间大，员工制签订劳动合同 18837519615 13393786900</p> |  |
| <p><b>B 商务资讯</b></p> <p><b>饭店招租</b></p> <p>中兴路北段2400m²营业中饭店(1-2)层即将招租，位于核心商圈，有大型停车场 电话：18237515678</p>               |  | <p><b>英语</b> 明年中招上100分 15093879518</p>   |  | <p><b>友情提示：</b>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>   |  |   |  |   |  |  |  |