

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒:

一定要保护好好自己的生育能力

□记者 牛瑛瑛

本报讯 医学专家指出,女性最佳生育年龄是23岁至28岁,但生活中有不少职业女性生娃的年龄一再推后,错过了最佳生育期。尤其是35岁以后,女性的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,对高龄孕妇十分重要。日前,记者就如何让卵子

“永葆青春”的问题采访了市计生科研所不孕不育诊治中心医生段雪娇。

据段雪娇介绍,不抽烟、不喝酒等良好的生活习惯可以延缓卵子的老化。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岁的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,为了保护好自己,记得远离烟酒。

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,则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习惯。

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……各种各样的理由支持着身体的懒惰。尤其是经常坐在办公室里、电脑前

的女性,长时间坐着不动对骨盆内的血液循环非常不利。如果不能经常锻炼,那就抓紧一切机会站起来走走吧。

避免多次流产的伤害。子宫就如同孕育生命的土壤,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。

新研究: 早餐前锻炼 燃脂效果佳

据新华社伦敦10月20日电(记者 张家伟)英国一项基于小规模人群的研究称,早餐前锻炼身体不但可消耗更多脂肪,还能改善身体对胰岛素的反应,有助降低人们患糖尿病和心脏病的风险。

英国巴斯大学和伯明翰大学学者合作开展了这项持续6周的研究,研究对象为30名肥胖或超重男性。研究人员将这些男性分为3组,一组在早餐前锻炼,一组在早餐后锻炼,另外一组作为对照组不改变原有生活节奏。他们的早餐内容一样,锻炼内容也一样,均为骑自行车60分钟。

结果显示,早餐前锻炼的人与早餐后锻炼的人相比,能够消耗多一倍的脂肪,这主要是因为早晨未进食就开始锻炼,身体必须快速切换到燃脂模式,加倍工作,才能提供足够热量支持身体的运动。

据该研究团队介绍,在短短6周时间内改变锻炼习惯虽然不会在体重减少方面带来太大区别,但仍能对相关人群的健康产生积极效果,因为这可以使身体更好地对胰岛素产生反应,控制血糖水平。

报告作者之一、伯明翰大学的加雷思·沃利斯博士说,下一步需要探讨这种锻炼方式的长期效果以及它对女性是否也会产生相同效果。

快餐店多的地方 心脏病高发

本报讯 近日,澳大利亚纽卡斯尔大学研究者在澳大利亚和新西兰心脏学会第67届科学年会上宣读了一项研究成果:快餐店较多的地区心脏病高发。

研究人员分析了快餐店密度与心脏病发病率之间的关系。结果显示,每增加1家快餐分销店,每年每10万人中就有4次额外的心脏病发作。在调整了年龄、体重、高血脂、高血压、吸烟和糖尿病等因素后,这些发现在新南威尔士州的农村和城市地区是一致的。这项研究结果强调了食物环境对健康的重要性,快餐店数量多与健康状况差的联系应引起政府卫生部门对心血管疾病管理的关注,并在今后的公共卫生促进战略和立法中有针对性地解决这一问题。除了要管制快餐店的位置和密度,居民聚集区还应配有便于购买健康食物的超市和便利店。(王海洋)

两性课堂

谈恋爱,先让自己变成熟

本报讯 每个人都渴望找到一份属于自己的真爱,但真爱并不会像馅饼一样从天上掉下来,也需要付出一定的努力才能得到。近日,美国心理咨询师克里斯汀·卡尔森建议,恋爱前先做好5种准备,让自己变成熟,才能觅得真爱,获得长久幸福。

客观认识自己

如何对待自己将直接影响你能吸引到什么样的人。学会保持自信,又不过于自我。不要同他人进行比较,既能欣赏自己的特质,又知道自己的缺点,努力提升自己。自信能帮你找到爱情,谦虚能帮你看到对方的优点。学会理性客观地认识自己,遇到的爱情也更持久。

切忌急着找对象

有时候,真爱是一种“不期而遇”和“无心插柳成荫”。太急切地寻找爱情,遇到挫折后反而容易产生失望甚至绝望的情绪。因此,专注于当下的生活,自己过得有滋有味,才能找到志同道合的伴侣。

放下过去

对前任念念不忘或沉湎于过往经历,会阻碍你开启新的生活,找到真爱。无法从失败的情感中抽离,容易让下一段情感重蹈覆辙。建议全面审视自己的内心,分析以往的感情模式,腾



出心理空间。如果觉得放下过去难度太大,可以求助于专业的心理咨询师。总之,努力合上过往的篇章,才能自由地前行。

表达真我

要让真正的自我释放出来,藏着掖着或神秘绝对不会找到真爱,这样只会招来对方的虚伪应对,或者吸引到的并不是

真心喜欢你的人,结局注定不会美好。有人说,“认真,你就失败了”。实际上,这是把感情当成了一种竞赛,抱有这种想法,注定不会找到真爱。只有表达自己的真情实感,你才能找到同样真心对待你的人。

不要指望对方拯救自己

要想找到真爱,首先需要保

持双方的平等交往。寻找一个人来拯救自己,只会让婚姻、恋情变得失衡、不健康。良好的情感是彼此都能在这段关系里变成自己喜欢的样子,这种改变虽然存在对方鼓励督促的因素,但因内永远是重要的。变成一个更好的自己,才能遇到一个更好的另一半。

(辛悦)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2669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>出租转让</p> <p>出租</p> <p>开源路7.1视界楼上九楼、十楼房屋出租。</p> <p>电话: 3503066 15637515959</p> <p>转让 或招租营业中中型宾馆 1372188655</p>		<p>工商代理</p> <p>● 会计师代账、注册 13937597059</p> <p>C 教育资讯</p> <p>招生</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>● 郑州大学免试入学 18337582669</p>		<p>英语 明年中招上100分</p> <p>15093879518</p> <p>D 招聘资讯</p> <p>招聘</p> <p>招原152医院洗涤中心招夜班男女工 18737575530</p> <p>招聘</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>A 生活资讯</p> <p>搬家公司</p> <p>● 中华搬家 3999556 3996556</p> <p>● 顺风搬家 13837529909</p> <p>特色美食</p>		<p>● 鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</p> <p>婚庆公司</p> <p>● 婚礼庆典找鹰皇 18135633391</p> <p>助听器</p> <p>● 耳聋请配助听器 13087062226</p> <p>景观绿化</p>		<p>● 景观苗木绿化养护 18803759991</p> <p>老年公寓</p> <p>● 康乐居老年公寓 13937585159</p> <p>健康美容</p> <p>假发、补发</p> <p>市联盟路中段(联盟鑫城院内一楼)</p> <p>电话: 13849583359</p>		<p>玖容堂安康酒 调理颈肩腰腿疼痛 代理合作 13383909311</p> <p>视力宝明目茶 逆转近视提升中老年视力可代理 13303786310</p> <p>驾校资讯</p> <p>三弦考场连锁驾校</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 商务资讯</p>	