

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

避开这些因素可助你“好孕”

□记者 牛瑛瑛

本报讯 近年来，继发性不孕症女性所占比例越来越高，也趋于年轻化。“造成女性继发性不孕的原因虽然很多，但大多数与人工流产、药物流产史有直接关系。要当妈妈，首先要学习如何保护自己，用健康的身体迎接宝宝。”近日，市计生科研所不孕不育诊治中心医生孟宝丽说。

根据多年临床经验，孟宝丽总结了以下几条不孕因素，希望引起女性朋友的注意。

短期内多次人工流产易引起输卵管炎、宫颈粘连、宫腔粘连、闭经等，继而造成不孕。对于不想要孩子的家庭，丈夫应主动采取避孕措施，妻子也可口服避孕药。

就业竞争加剧使很多职场女性压力增大，长期处于忧虑、抑郁或恐惧不安的精神状态，卵巢不

再分泌荷尔蒙，也不排卵，月经开始紊乱，甚至闭经，这样也不易怀孕。不孕女性应及时减轻工作压力，适度调整工作状态，严重的须接受激素治疗。若连续3个月不来月经，最好到医院就诊，否则可能造成卵巢萎缩。

经期同房易造成免疫性不孕。经期宫颈会变得松弛，保护能力也会下降。如果同房，易使细菌和血液进入盆腔，从而引发

感染。若逆流的经血在盆腔里残存下来，会造成子宫内膜异位症。

减肥过度导致排卵停止。盲目减肥会导致营养不均衡、微量元素严重缺乏，影响生育能力。生育比较晚，也可能导致不孕。每个女性一生携带的卵子数量是一定的，到了35岁以后，卵子质量下降，妊娠率会下降，流产率会上升，畸形率也会提高。

只要4天没睡好 脂肪体重就增加

本报讯 美国《脂类研究杂志》刊登一项最新研究显示，4天没睡好，就会导致体内脂肪快速堆积，体重增加。

研究中，美国宾夕法尼亚州立大学生物行为健康教授奥菲·布克斯顿博士及其研究小组对15名20多岁的健康男性进行了研究。开始前一周，参试者在家中每晚保持10小时的睡眠。实验期间，参试者食用高脂肪高热量的食物，每晚睡眠不到5个小时，连续4天如此。结果发现，大多数参试者表示，在睡眠不足的情况下，会比睡眠充足时更容易感到吃不饱。血液检查结果发现，睡眠不足会使餐后血液中的脂肪快速清除，被身体储存，进而导致体重迅速增加。

布克斯顿博士表示，缺觉对健康的影响仅从体重变化就能看出来。早期研究发现，睡眠不足时，体内瘦素水平降低18%，而饥饿素水平则会增加28%。因此睡不好觉时，更容易饥饿，而且特别偏好高碳水化合物。睡眠不足时，人们会吃得更多(尤其是高热量食物)，将其储存为额外能量。这会使胰岛素飙升、脂肪快速储存，进而导致体重快速增加。因此，要想减重减脂，除了合理饮食和积极运动之外，还一定要“睡饱”。 (胡珍)

两性课堂

8个话题拉近伴侣关系

相比泛泛地聊天，好的话题可以拉近彼此距离，有实质内容和主题的谈话更能让彼此加深了解，同时感觉更快乐。美国心理专栏作家丹尼斯·恩戈为人们总结了幸福伴侣常聊的8件事。

分享人生中的尴尬时刻。和伴侣说说过往的糗事，比如演讲忘词、骑车摔跤等，不仅能收获快乐，还能把彼此的心拉得更近。

探讨时事。讨论一些热门话题时，虽然观点一致会更好，但也不必刻意追求完全相同，要尊重彼此。一段良好的关系中，双方都不会强迫对方改变想法，探讨想法背后的哲学观点更重要。

聊聊你的忧虑。把你担心、焦虑的事情分享给对方，这种展现脆弱的方式通常会得到对方的理解，还会让彼此更亲密。

回忆童年往事。问问对方的童年往事：喜欢玩什么？有哪些朋友？惹过麻烦吗……回忆童年是很有趣的话题，这会让你了解伴侣是如何成长的。

智慧地谈及过去恋情。这是个很敏感的问题，因为没人愿意听伴侣喋喋不休地讨论前任。聪明的伴侣聊起这个话题时，只会简单地陈述为什么过去的关系结束了，而不会把现在的伴侣和前任做比较，也不会表现出对过去恋情的留恋。

了解家庭关系。了解一个人的成长过程以及对方和父母、兄弟姐妹的关系，能帮助你理解对方对家庭的态度。当你知道对方从小是如何长大的，你就能更好



地理解对方的一些行为，并更好地经营两个人的婚姻。

聊电视节目和电影。相比严肃的话题，讨论娱乐可能看起来简单，但实际很有意义。探讨

影视节目，关注其中的情节和角色，犹如共同进入一种情景，一样是思想的探讨和深层次的沟通。

谈谈未来。聊未来不代表

一定要强迫对方说出“生孩子”及未来生活等事情的计划表，而是在了解彼此梦想、抱负的时候，达成理解，互相支持，携手进步。(杨帆)

多吃熟番茄 精子质量好

本报讯 精子的质量是判断男性生育能力最关键的指标。近日，英国谢菲尔德大学团队发表在《欧洲营养学杂志》上的一项研究结果显示，男性多吃煮熟的番茄可改善精子质量。

研究人员将60名19岁-30岁的健康志愿者平均分为两组。在为期12周的试验中，一半人每天服用番茄红素补充剂，另一半人服用相同剂量的安慰剂。12周后，研究人员收集参试者的精子和血液样本，并使用计算机系统测量精子形态。他们发现，服用番茄红素的参试者精子大小和性状的改善非常显著，两种精子质量指标——活性精子的比例和精子浓度的比例都有所增加。

研究人员指出，番茄红素是一种强效抗氧化剂，可抑制精子的氧化，从而实现改善精子质量的目的。它存在于一些水果和蔬菜中，主要来源于番茄。已有研究显示，熟番茄中番茄红素的含量更高，更易被吸收。(水欣)

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h1>分类广告</h1> <p>第2675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： ycqueqiaohui</p> <p>相亲报名热线：4940520</p>		<p>龙山公墓</p> <p>建设路与平郊路交叉口向北三公里 电话：2078631</p>		<p>●郑州大学免试入学18337582669</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>转让 或招租营业中中型宾馆 13721886555</p>	
<p>A 生活资讯</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>玖容堂安康酒 调理颈肩腰腿疼痛 代理合作 13383909311</p> <p>假发、补发</p> <p>市联盟路中段(联盟鑫城院内一楼) 电话：13849583359</p> <p>搬家公司</p> <p>●中华搬家 3999556 3996556</p>		<p>●顺风搬家 13837529909</p> <p>老年公寓</p> <p>●康乐居老年公寓 13937585159</p> <p>婚庆公司</p> <p>●婚礼庆典找鹰皇 18135633391</p> <p>特色美食</p> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄 3413983</p>		<p>B 商务资讯</p> <p>工商代理</p> <p>●会计师代账、注册 13937597059</p>		<p>D 房产资讯</p> <p>出租</p> <p>饭店招租</p> <p>中兴路北段 2400m² 营业中 饭店(1-2层) 即将招租(国有资产)，有大型停车场 电话：18237515678</p> <p>转让</p>		<p>E 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>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>	
<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>健康美容</p>		<p>印刷</p> <p>●要印刷找龙发 8861818</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>殡葬服务</p>		<p>C 教育资讯</p> <p>招生</p> <p>电焊工汽修培训考证 市电业职业学校。电话：2963913</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>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>			