

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

女性生育最好不要超过30岁

□记者 牛瑛瑛

本报讯“我结婚4年了，去年准备要孩子，但到现在一直没有动静。”日前，郑县33岁的张女士因“大龄不孕”来到市计生科研所不孕不育门诊咨询了张迎春医生。

据张迎春介绍，女性的年龄因素对生育有一定影响。女性最佳生育年龄是25岁至28岁，30岁以后生育能力缓慢下降，35岁时是25岁时的一半，40岁是35岁时的一半，44岁以后约87%的女人失去受孕能力，过早或过晚孕育对母婴健康都不利。

年龄、生活方式、环境都会影响卵子的质量，年龄越大，具有生育功能正常的卵子数量就越少。女性接近更年期时，月经周期会变短且不规律；子宫内膜会越来越薄，越来越不适合受精卵着床；阴道分泌物会变得流动性更差，不易让精子进入。女性的一生中，卵巢能够发育成熟并排出的卵子只有大约400个，在卵巢功能正常情况下，每月排出一个，直到50岁左右更年期停止排卵。随着年龄增加，卵巢的卵子资源逐渐被消耗，生育能力自然降低。生育能力下降还和遗传物质

异常有关，20岁女性的卵子染色体异常的发生率为1/500，到了45岁以后或者患有多种妇科疾病的女性，其发生率则高达1/20。此外，随着年龄增加，患妇科疾病的女性也会增多，如盆腔感染、输卵管损伤、子宫内膜异位症、纤维瘤、排卵障碍等，这些妇科病都可能会损害生殖器官进而影响怀孕。35岁以上的高龄孕妇还易发生如高血压、糖尿病、心脏病、肾脏疾病等各种妊娠并发症，致使胎儿宫内生长发育迟缓，死胎、死产的发生率及围产儿死亡率也随之升高，同时胎儿畸形率也增高。

另外，女性与男性不同的是，男性精子是在不断成熟排出，而女性的卵子从一出生数目就是基本固定的，而且每月只成熟一个，年龄越大，意味着卵子质量受到外界空气污染、电磁辐射、各种化学污染的机会越大。“因此，女性推迟生育年龄最好不要超过30岁，尤其不要超过35岁。如果由于特殊原因，女性孕育超过了这个界限，一定要到正规医院制定有针对性的优生方案，只要配合医生的悉心指导，绝大多数高龄初产妇仍可平安孕育健康宝宝。”张迎春说。

宅在家 别让手机变“情敌”

疫情期间，宅在家中成了普通人每天的常态，刷微博、刷抖音、刷朋友圈，很多人把大把时间花在了玩手机上，影响了夫妻感情。

美国芝加哥大学社会学教授威廉·霍夫曼认为，伴侣沉迷于手机，二人的相处时间不断被新消息或游戏打断，这传递出的信号是：“我在手机上做的事情比你重要。”那么被忽视的人就会觉得没有受到重视和尊重。时间长了，小矛盾会不断积累，让人越来越窝火，最终演变成大矛盾。所以，我们需要在“智能手机时代”找出一条与伴侣和睦相处的途径。美国斯坦福大学同情心和利他主义研究和教育中心主任爱玛·塞佩拉给大家提供了下面一些建议。

评估看手机的严重程度。一起评估一下手机的使用对夫妻互动的影响程度。注意，两人可能在这一点上有不同意见，丈夫可能觉得，我看会儿手机没有影响夫妻感情，妻子却不这样想。这时，一定要就彼此不同的观点进行沟通，了解对方想法。

投入当下。良好的关系来自于互动；谈谈早上吃什么，聊聊近期需要买的书或用品，一起看一个纪录片或电影等。这些行为的关键在于，你的身心都投入在当下，而不是心猿意马、置身事外。

眼神交流。与人达成有效沟通的关键是眼神交流。四目相对，可让彼此知道对方的心态和想法。再加上带有表情的面对面交流，会大大加深彼此的感情。

看手机三原则。第一，看手机前打个招呼。比如自己要网购或看个电影，提前告诉伴侣，自己想放松一会儿。这样伴侣知道你在做什么，也会更安心。第二，每隔一小时要停止一会儿。询问对方自己需要做什么，比如浇浇花、活动一下四肢、做点家务等，让对方感觉到你的“在场”。第三，规定哪些时间或地点禁止看手机。比如去卫生间、用餐时、和家人沟通时不看手机，如遇特殊情况，提前说一下。遵守这些规则，既让你增加了和家人的互动，也会令你在看手机时能得到伴侣的理解。

总之，手机有用，用之有道。要利用手机的好处，服务于我们的生活，而不是破坏我们的婚姻，剥夺我们与爱人沟通交流的机会。（杨帆）

老人喝不够水伤全身

水对维持人体各项生理功能起着重要作用，但生活中很多老人只有口渴时才喝水，其实身体已处于轻度脱水状态。近日，中南大学湘雅医院老年病科主任医师李传昶表示，临床上很多老人存在水摄入不足的情况。

机体衰退。一些老人身体明明已经缺水，却感觉不到口渴，这和缺水信号接收不良有关。身体机能正常者缺水时，血液渗透压增高，下丘脑感受器会很快接收到缺水信号，继而产生口渴的感觉。老人由于机体衰退，神经反射不敏感，身体不能立即感受到缺水，也就难以及时补水。

疾病影响。有的老人(如中风患者)腿脚不方便，连倒水喝都有困难，或外出时担心找不到厕所，为避免麻烦，干脆不喝水。一些老年男性有夜尿多的问题，担心喝水令起夜次数增加，影响睡眠。还有些老年女性有尿失禁问题，为控制尿量，故意少喝水。



资料图片

天气较冷。天寒地冻的冬季，人体新陈代谢变慢，对水的需求量也会减少，有些老人就不爱喝水了。但实际上这样的时节气候干燥，更需主动饮水，否则可能发生心梗等意外。饮食习惯。南方地区的老人

习惯喝汤，从饮食中获取水分较多，相对不太缺水；北方老人饮食偏干，再加上不主动饮水，身体更易缺水。

老人不喝或少喝水看似省事，但实际危害很多。喝水不足可能令机体处于脱

水状态，血压偏低，血液流速减慢。对本身就有心脑血管疾病的老人来说，脱水会加重心脏、大脑缺血，甚至造成心梗、脑梗。喝水少不仅可能导致肾脏无法排出代谢杂质和有毒物质，还会形成结石或诱发痛风。老人喝水不足还会增加便秘可能；使皮肤滋润度降低，造成肌肤弹性减退；导致唾液、泪液分泌变少，不仅影响口腔健康，还易令眼睛润滑度降低，造成干眼症。

老人在5个时间点尤其要注意补水：早晨起床后、两餐之间、洗澡后、运动或做家务后、身体不适发烧后。一般人每天应喝1500毫升至1700毫升水，老人可适量减少，但不要低于1200毫升。

需提醒的是，老人血液稀释调节能力较差，一次性饮水过多，可能导致血容量升高、电解质紊乱，因此建议少量多次喝水。有心衰、高血压、肾病等的老人不能喝太多水，建议按医嘱合理喝水。（水欣）

经常“饿过劲”危害大

很多人都有过这样的经历，特别饿时因为有事要忙顾不上吃东西，等到事情忙完反而饿了，大家都称之为“饿过劲”。为何会出现“饿过劲”的现象，这要追溯到我们血糖的来源。

血糖是我们提供生命活动最主要的能源保障。正常血糖会维持在一定范围内，当血糖降到一定值，人就会出现饥饿感。这时若进食，食物中的碳水化合物会对血

糖进行及时补充，消除饥饿。如果此时没有进食，人体就会分解存储在肝脏中的肝糖原，促使血糖浓度回升。然而肝糖原的储存是有限的，接下来就会产生糖异生，通过分解肌肉和脂肪来将血糖维持在合理范围。血糖上升，机体能量得到补充，饥饿感消失。

很多人不把“饿过劲”当回事，甚至觉得顺便减肥挺好的。事实上，这种应急方法常态化并非好

事。第一，“饿过劲”需要消耗身体的肌糖原和肌肉组织，长此以往会造成肌肉组织丢失，进而引起基础代谢和人体免疫力下降。第二，靠“饿过劲”减肥，更容易反弹。节食减肥虽然可以一定程度上降低体重，但随后却容易导致暴饮暴食和体重的迅速反弹。由于节食会造成肌肉组织损失，使得减肥后基础代谢率降低，新陈代谢减慢，脂肪更容易堆积。第三，糖友若

经常“饿过劲”，则容易导致血糖波动幅度过大。中华医学会发布的《糖尿病患者血糖波动管理专家共识》指出，血糖波动是冠心病、心肌梗死等心血管疾病的风险因素，也是糖尿病视网膜膜病变的危险因素。此外，出现明显的饥饿感不进食，还可能导致低血糖。特别对于一些年龄较大、病程较长的糖友而言，这种低血糖还可能是无症状的，严重者可危及生命。（陈焯莉）

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h3>分类广告</h3> <p>第2772期</p> <p>广告热线：13523260997 13183330295</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>招商代理</p> <p>免费培训微商 17637539996</p> <p>招商微商做外教英语 教育事业、全新思路</p>		<p>转让 或招租 营业中 中型 宾馆 13721886555</p>		<p>诚聘 中学各科 优秀教师</p> <p>联系电话：19939038345</p>			
<p>A 生活资讯</p> <ul style="list-style-type: none"> 生日喜宴订订水席外卖 7089718 鹰城名吃·四不腻猪蹄 3413983 <p>搬家公司</p> <ul style="list-style-type: none"> 中华搬家 3999556 3996556 顺风搬家 13837529909 <p>老年公寓</p> <ul style="list-style-type: none"> 康乐居老年公寓 13937585159 <p>印刷</p> <ul style="list-style-type: none"> 要印刷找龙发 8861818 		<p>助听器</p> <ul style="list-style-type: none"> 耳聋请配助听器 13087062226 <p>健康美容</p>		<p>皮肤难题免费试用</p> <p>九圣堂康肤馆 劳动路与大众路交叉口北20米路西 7079095</p> <p>殡葬服务</p>		<p>B 房产资讯</p> <p>出租</p> <p>开源路中段门面房 出租 15737593383</p> <p>出租</p> <p>2000m²车间可做仓库 350m²办公楼一层 出租 18903750007</p>		<p>C 商务资讯</p> <p>工商代理</p> <ul style="list-style-type: none"> 会计师代账、注册 13937597059 <p>D 招聘资讯</p> <p>招聘</p> <ul style="list-style-type: none"> 招财会各1名 13837597805 原152医院洗涤中心招夜班男女工 18737575530 		<p>E 教育资讯</p> <p>招生</p> <p>电工焊工汽修培训考证 市电讯职业学校。电话：2963913</p> <p>资深老教师数学物理化学 家教、质优价廉 18738915880</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>											