

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

别让这些因素影响女性“孕气”

□记者 牛瑛瑛

本报讯 35岁的张女士结婚后一直怀不上孩子，四处求医无果。日前，她去市计生科研所不孕不育诊治中心检查后，医生说她是继发性不孕。“造成女性继发性不孕的原因虽然很多，但大多数和人工流产与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。”市计生科研所不孕不育诊治中心医生孟宝丽说。

近年来，继发性不孕症的女性所占比例越来越大，年龄也趋于年轻化。根据多年临床经验，

孟宝丽特别总结了几条不孕因素，希望能引起女性朋友注意：1.短期内多次人工流产，易引起输卵管炎、宫颈和宫腔粘连、闭经等，因而造成不孕。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。2.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中，卵巢不再分泌女性荷尔蒙及不排卵，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，严重的必须通过激素治疗才能恢复健康。若连续三个月不来月经，最好到医

院就诊，否则可能造成卵巢萎缩。3.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。4.减肥过度导致排卵停止。

盲目减肥会导致营养不均衡，微量元素严重缺乏也会影响生育能力。5.生育比较晚也可能导致不孕不育。每位女性一生携带的卵子是一定的，到了35岁以后，那些质量好的卵子就已经用掉了，妊娠率会下降，流产率会增加，畸形率也会增高。



夫妻关系好 产后抑郁少

本报讯 女性孕期时，如果丈夫能够细心照顾妻子，彼此保持良好亲密关系，不仅会为感情加分，也会为妻子的产后健康加分。近期，挪威公共卫生研究所对5万名产后女性进行的调查研究发现，处于紧张关系中的孕妇更容易出现焦虑和抑郁情绪，从而增加早产风险，也可能带来产后抑郁症。相反，健康的夫妻关系对于预防孕期和产后抑郁症起到了至关重要的作用。研究人员特为夫妻提供了孕期保持良好关系的几点建议。

把夫妻关系放在第一位，安排时间约会。丈夫要把妻子的需求放在心上，经常安排一点有趣的约会，比如去野餐、逛街等。

多沟通。无论何时，良好的沟通对婚姻都非常重要。不管是孕期还是产后，丈夫都要积极倾听妻子的心声。

准备健康美食。健康的身体是良好心态的基础，夫妻不妨在这个特殊时期精心准备健康美食，不仅让肚子里的小宝宝健康发育，也会让孕妈妈的身体状态更好。(生报)

为啥有人喜欢极限运动

趋利避害、寻求安全保障、保证生存繁衍，是人类作为生物的本能。但喜欢极限运动的运动员们却主动追求相反的生活方式，他们冒着生命危险，乐此不疲地挑战生存极限。最近，一位24岁的女大学生在天门山进行翼装飞行时坠亡的新闻引起了大家的讨论。很多人无法理解，他们为何要选择这种危险的运动？

从生理的角度看，有些人喜欢冒险、挑战，其根源在大脑释放的多巴胺。当我们做出特定的行为，经历了某些极限的身心体验以后，脑组织会释放多巴胺，激起快乐和幸福的感觉，并让人上瘾。身为一个普通人，我们有时也会觉得“日子一成不变很无聊”“很想做一些没做过的事”“挑战一下也挺兴奋的”……这些都是我们对刺激的本能需求，是天性。从进化的角度看，如果人类没有这种敢冒险的生物性，很可能就不能闯出新天地，也不可能生存下来。“冒险”促使我们不断寻找新大陆、寻找更多的食物、探索更合适的生存之道，这种能力写在我们的基因里。而科学家发现，某些极限运动爱好者似乎存在基因突变，导致他们很难感受多巴胺的“奖励”，需要更刺激、冒险的行为来获得满足和快乐。这些人通常会有特别鲜明的“个性”，如更好动、有活力，喜欢新奇刺激，不怕危险、困难，更敢做敢闯，当然也更容易频繁跳槽、搬家、换伴侣等，骨子里是“不安分的人”。



资料图片

抛开生物性，更多的极限运动爱好者是出于自身的心理动机去冒险。有的人认为极限运动能帮助自己最大程度地穿越死亡恐惧，找到生命意义。人类最大的恐惧就是对死亡的恐惧，当直面这个恐惧，战胜这个恐惧，会让人更有勇气和更自在地活着。

还有的人认为极限运动能帮

助跳出舒适圈。我们所有经历都是一面镜子，帮助照见自己的不同侧面，更好地理解自己。舒适圈则是熟悉的镜子，它让我们看到有把握的部分，但很难看到新鲜和未知的部分，因此很多人会自发跳出舒适圈，去做平时不会做的事情。极限运动是一种跳出舒适圈的极限，离普通生活越

远，越能全面地了解自己。

尽管极限运动会带来一些积极的影响，但其危险性也是客观存在的。在选择极限运动之前，需要确定自己做好了心理准备：有可能在你什么都还没有得到之前就走向了人生终点。我们需要在获得心理满足和付出安全代价之间做出平衡。(丁思远)

补钙不能只吃钙片

本报讯 很多老人都会被骨质疏松或骨密度降低等问题困扰，因而补钙成了他们心中的一件大事，但补钙并非只是吃钙片就够了。

东南大学附属中大医院内分泌科副主任医师殷汉近日表示，在补钙前，患者要对身体状况有个初步了解。如果患者有高血压、高尿酸等疾病，则不适合额外补钙；如果确实需要补钙，则需定期到医院检测血钙和尿钙含量，以防补充过度。对于消化功能较差者，可以选择相对柔和的液体钙或中成药来补钙。若患者有胃炎、肠炎等影响钙吸收的疾病，需要积极治疗，才能促进钙吸收。

在补钙过程中，还要做到以下几点：通过晒太阳或使用药物的方式，增加体内维生素D含量，以达到促进钙质吸收的作用；不喝碳酸饮料，少吃高磷食物，以免钙磷比例失调，影响钙吸收；适当行走和进行肌肉力量训练，都可促进钙吸收。(夏朋彦)

早睡有助于保持孩子正常体重

本报讯 早睡早起、规律睡眠有助于孩子健康成长。近日，澳大利亚昆士兰大学社会科学研究所和詹姆斯·库克大学的研究者发现，与那些早睡的孩子相比，经常晚睡的孩子在未来几年里体重会明显增加。

研究人员对1258名平均年龄为6岁的澳大利亚儿童进行了长期跟踪调查。这些儿童的睡眠模式分为5类，45%为早睡者，25.5%为规律睡眠者，49.9%为晚睡者，11.1%为持续晚睡者，9%为早起者。结果显示，与早睡的儿童相比，持续晚睡的儿童体重指数(BMI)增加了1.03个单位。研究认为，儿童不仅要保持足够长的睡眠时间，还要早睡，这样才有助于保持健康的体重。虽然孩子由于学业负担重或贪玩而难以早睡，但父母或监护人要知道早睡能降低孩子超重或肥胖的风险，督促他们养成良好的睡眠习惯。(宛宗)

冷冻食品解冻后不可再次冷冻

随着气温逐渐升高，我们使用冰箱储存的食品也越来越多。冰箱延缓了食物腐败变质的速度，为我们的生活带来了许多便利，但并不是所有储存在冰箱里的食物都可以“高枕无忧”，那些被反复解冻的食物并没有想象中那么靠谱。

我们生活中常见的冷冻食品大多是通过急速低温(-18℃以下)加工出来的食品。这种储存加工手段一方面有效地保留了食物组织中的水分、汁液，另一方面低温状态在一定程度上阻碍了微

生物的繁殖，保障了食品安全。但是和新鲜食物相比，速冻食品在口感、风味上会差很多，在储存过程中食物所含脂肪会缓慢氧化，维生素也会缓慢分解，营养价值将大打折扣。

那么，冷冻食品如果反复被解冻、冷冻，会有什么变化呢？曾有检测机构做过这样一个对比实验，他们将一块鲜肉反复解冻、冷冻了4次，并在每次解冻后进行采样，分别检测样品中的菌落总数。最终的检测结果十分惊人，经过4次解冻、冷冻后，这块鲜肉

的菌落总数竟然达到了最初的15倍。

微生物是引起食物变质的一个最主要的原因，一旦食物表面的微生物过多，就会导致食物中的蛋白质分解成小分子的胺或者胺类的碱性物质，从而导致食物变质。冷冻食品在解冻过程中，伴随着外部温度的升高，细菌会迅速繁殖。虽然再次冷冻可以抑制细菌的生长，但不能“冻死”细菌，还会使食物本身的部分营养成分进一步被破坏。因此，冷冻食品解冻后应尽快食用，避免反

复冷冻。

面对冷冻食品，我们的正确做法是什么呢？首先，最好使用微波炉进行解冻，尽量不要放在常温环境下慢慢化解或放在水里进行解冻，以免细菌繁殖；其次，食物一经解冻，应立即加工烹调，如块量太大，可全部烹调，待其冷却后放入冰箱冷冻储存；第三，可以在冷冻前，先将食物切成小块再进行冷冻，每次只取出所需的量，这样可以避免食物反复解冻、冷冻。

(新华)