

市计生科研所不孕不育门诊医生提醒：

# 当心黄体功能不足挡“孕气”

□记者 牛瑛瑛

本报讯“我们已结婚3年多了，但到现在我的肚子都没动静，也不知道到底是什么原因。”近日，记者前去市计生科研所不孕不育门诊采访时，30岁的张女士正在急切地询问不孕不育门诊医生刘伟娜。后经诊断，刘伟娜发现，张女士是因黄体功能不足引起的不孕症。

“婚后我就发现月经量越来越少，有时候两天就过去了，有时候还会推迟或者不来。我根本没想过它会导致不孕。”说起身体的这些表现，张女士后悔没早点重

视起来。据刘伟娜介绍，黄体功能不足占不孕病因的3%-8%，病因可能是垂体促性腺激素分泌功能欠佳，也可能是因子宫内膜的雌激素增殖作用准备不足或内膜对黄体激素反应欠缺，部分是由于高催乳素血症。其临床表现一般有月经周期过短、经前淋漓出血、生育期妇女不孕或习惯性流产等。

判断是否黄体功能不足，一般需测基础体温，如黄体期体温短于12天，或体温上升较慢，幅度小于0.5℃，或黄体期体温波动较大，均为黄体功能不足的表现。但需注意的是，应连续测定3个

月经周期方可确定。此外，月经来潮12小时内取子宫内膜，若表现为分泌不良，也可作为参考。“对黄体功能不全所致不孕的患者，可在医生指导下采用黄体酮补充治疗或绒毛膜促性腺激素治疗，通过增加下丘脑和垂体促性腺激素释放激素和促性腺激素的

分泌，使排卵前卵泡恢复正常功能并排卵，形成反应良好的黄体及子宫内膜以利于受孕。”在此，刘伟娜提醒女性朋友，黄体功能不足对女性不孕的影响不可忽视，建议育龄女性定期做妇科检查，以便能够及时发现病情，及时治疗。



## 男人声音低沉 更有魅力

本报讯 每个人择偶都有自己独特的审美观和标准，但有些特质可能会格外吸引异性。英国阿伯丁大学的最新研究发现，男性求偶时要给对方一个好印象，最好把说话声音压低，这样可能增加自己的魅力。

研究人员先后以45名和46名成年女性为调查对象，检验男性声音的高低和他们魅力之间的关系。在第一组试验中，研究者先让参与者看一组物体的照片，同时将这一物体的名字以人工模拟声音发出来，有的物体配高音调的男声，有的配低音调的男声。然后让受试者选择哪个声音好听，哪个物体的名字更容易被记忆。在第二组试验中，用人工模拟的高低声和真实的高低声进行类似试验。两次试验结果都表明，女性更喜欢低沉一点的男声，与此相关的记忆也更准确，这说明低沉的男声更能吸引女性的注意力，并令她们更好记住相关事物。

研究人员认为，上述研究说明，在人类进化过程中，女性选择配偶时，可能会以声音来帮助判断对方的男子气概，音调较低的声音让人产生沉稳、冷静的联想，而这些气质往往能给女性安全感。（宁蔚夏）

## 运动甩肉 可以这样起步

俗话说得好，六月不减肥，七八九十月徒伤悲。宅了半年的肉，你有没有开始甩？健康的减肥方式可以归纳为“运动+合理控制饮食”。长时间宅家，如何恢复运动？

如何选择恰当的运动方式？下面，北京市健康教育所的专家就手把手教你如何正确开启运动甩肉模式。

### 运动不妨从跑步开始

说起运动方式的选择，那也是很有学问的。有些人花大把钱买运动装备，坚持不了几天就放弃了。有些人用力过猛，剧烈运动后腰酸腿疼，就偃旗息鼓了。处于起步阶段的我们要选择什么样的运动方式呢？专家建议，运动可以从跑步开始，经济实惠又简单易行。我们根据自己的实际情况，可以快走，可以慢跑，可以走跑结合，亦可以随时停下来休息。

目前比较流行的运动方式如每天走路、慢跑和跳广场舞等，都属于有氧运动。氧气供应充足、血糖充分氧化后，不容易让人感到肌肉酸胀。

而快跑、游泳等运动方式，如果不是经常运动的人，在氧气供应不上的情况下，就会变成无氧运动。无氧运动会产生很多乳酸，乳酸一旦积聚在局部，刺激末梢神经，就会感到酸胀。

此外，运动后我们还需要放松，要拉伸肌肉。运动以后肌肉经常出现痉挛、抽筋或者疼痛，就是因为运动前没有好好放松。所以一定要重视运动前进行热身活动，运动后进行拉伸。每次拉伸维持15-30秒，重复两三次。

### 年轻人傍晚运动最适宜

不少人运动经常坚持不下来。一是嫌累，二是不知道如何着手。

第一步如何开始？答案就是



资料图片

循序渐进。北京市健康教育所的专家表示，不管你走多远、走多慢，坚持上几个月，距离会越来越长，运动时间也会越来越长，逐步增加运动量。

早晨、晚上哪个时间段运动更好？如果不是选择剧烈运动的话，早晨、晚上都没关系。如果是二三十岁的年轻人，晚上运动会比较好。因为年轻人早晨运动的时候一般不会慢慢热身，而是一开始就跑得很快，这样对身体是不利的。如果一大早就起床，运动后会很累，再加上一整天的工作，就会更累。此外，经过一整天的活动，我们整个神经系统的应激性都亢奋起来了。晚上运动，从静息状态到运动状态的适应过

程很短，而且运动完回家洗漱以后，能睡一个好觉，第二天早晨起来工作非常有精神。所以建议年轻人在傍晚运动。

运动频率是多少？每周四五次，每次最好保持在30分钟以上。这是因为，刚开始运动时，我们身体消耗的能量其来源并不是脂肪，而是糖类。在运动30分钟以后，随着糖类的“消耗殆尽”，身体再提供能量，就需要脂肪“上场了”。脂肪开始分解，才能达到减肥的目的。

### 越喝越口渴？水没补对

运动后的补水可是很有讲究的，补水方法不对，甚至可能有性命之忧。专家介绍，我们的身体

在运动出汗的同时，体内的水和盐分会同时流失。尤其是三伏天，运动后大量出汗，身体会出现既缺盐也缺水的情况。这时很多人就会感到口渴，大量饮水，这会造造成什么后果呢？体内盐很少，水很多，从而出现低渗性脱水。

低渗性脱水症状就是大量地出汗，越喝矿泉水越渴。这时候我们就不应当单纯地补水，还要补点盐分。单纯的补水，严重的情况下还会导致意识丧失，甚至猝死。

总的来说，运动的原则就是走、跑结合，重复进行，至于跑多长时间、跑多快、走多快，可以根据个人不同情况，制订计划，慢慢达成30分钟的慢跑目标。（李洁）

## 警惕高价视力矫正 “收割”家长伤孩子

（上接B1版）

### 专家：家长应科学认识 视力矫正，拒绝“智商税”

此前，国家卫生健康委办公厅联合多部门发布《关于进一步规范儿童青少年近视矫正工作切实加强监管的通知》，其中明确指出，在目前医疗技术条件下，近视不能治愈。同时要求，从事儿童青少年近视矫正的机构或个人必须严格依法执业、依法经营，不得在开展近视矫正对外宣传中使用“康复”“恢复”“降低度数”“近视治愈”“近视克星”等表述误导近视儿童青少年和家长。

中国消费者协会专家委员会专家邱宝昌表示，医疗、药品、医疗器械广告不得含有表示功效、安全性的断言或者保证的内容；除其他任何广告涉及疾病治疗功能，并不得使用医疗用语或者易使推销的商品与药品、医疗器械相混淆的用语。

陈跃国建议，如果孩子出现经常眯眼、看东西越来越远的现象，家长应及时带孩子到正规医院检查，视力下降不等于近视，有可能是假性近视，要做到早发现、早干预。

专家建议，为保护视力，学龄前儿童一天最多看半小时电子屏幕，小学生每天最多看40分钟，调整房间光线亮度、屏幕对比度以缓解眼睛疲劳；连续近距离用眼时间不能过长，应该控制在40分钟至50分钟内；经常休息远眺放松，并保证适量的户外活动。（新华）

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h2>分类广告</h2> <p>第2839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>微信公众平台：ycqueqiaohui</p> <p>相亲报名热线：4940520</p>	<p><b>老年公寓</b></p> <p>●康乐居老年公寓13937585159</p> <p><b>助听器</b></p> <p>●耳聋请配助听器13087062226</p>	<p>每天半小时外教课 学会英语，考试高分</p> <p>招代理 17637539996</p> <p><b>景观绿化</b></p> <p>●景观园林绿化18803759991</p>	<p><b>出租</b></p> <p><b>门面招租</b></p> <p>建东小区十六中西街（面积60-100㎡）</p> <p>电话：13903752105</p> <p>●出租大院开源路南18317642222</p>
<p><b>生活资讯</b></p> <p><b>特色美食</b></p> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄3413983</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>殡葬服务</b></p> <p><b>龙山公墓</b></p> <p>建设路与平郑路交叉口向北三公里 电话：2078631</p>	<p><b>健康美容</b></p> <p><b>假发、补发</b></p> <p>市联盟路中段（联盟鑫城院内一楼）</p> <p>电话：13849583359</p>	<p><b>教育资讯</b></p> <p><b>市交通技校培训驾驶员</b></p> <p>常年招教练 17737565156</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。