

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

当心某些因素动了你的“孕”气

□记者 牛瑛瑛

本报讯 张女士今年31岁，已婚婚5年，因婚后夫妻俩忙于事业，没顾上要孩子。如今，张女士正式把生孩子提上了日程，结果肚子却迟迟不见动静。近日，夫妻两人来到市计生科研所不孕不育诊治中心咨询了孟宝丽医生。

“近年来，临床上来咨询生育问题的女性朋友比较多，有一部分就是像张女士这样为事业打拼到30

多岁，当一切稳定下来想要孩子的时候，却一直怀不了孕。”孟宝丽说，夫妻婚后性生活正常，不采用任何避孕措施，两年仍未受孕的可称为不孕症。

据介绍，临床上造成女性不孕的因素多种多样：1.阴道因素：阴道闭锁、阴道中隔、各类阴道炎等都会影响精子活力导致不孕；2.宫颈因素：宫颈狭窄、息肉、肿瘤、粘连、糜烂等；3.子宫因素：先天性无子宫、幼稚型子宫、无宫腔的实性子宫、子

宫后位或严重后屈、子宫内膜炎症、宫腔粘连；4.输卵管因素：输卵管过长或狭窄，输卵管炎症引起管腔闭塞、积水或粘连；5.卵巢因素：卵泡发育不全、不能排卵并形成黄体、卵巢早衰、多囊性卵巢、卵巢肿瘤等；6.内分泌因素：下丘脑发育不全或下丘脑周期中枢成熟延迟，表现为无排卵月经、闭经或黄体功能失调；7.全身性因素：营养障碍、代谢性疾病、慢性消耗性疾病、单纯性肥胖等；8.精神及其他因素：植物性神经

系统功能失调、环境性闭经、神经性厌食、免疫性不孕及血型不合等。

“由于引起女性不孕的病因多，治疗的关键在于明确诊断，然后针

对性地进行治疗。不能盲目相信偏方，也不要盲目进补，应在专业医生的指导下进行合理治疗。”孟宝丽特别提醒。



“无糖食品”真的无糖、健康吗？

如今，市面上出现了很多“无糖食品”，随着老人保健意识的提高以及儿女对父母健康的关心，这类产品在老年人中很受欢迎。“无糖食品”是否代表健康，到底对老人有多大价值？《生命时报》记者就此进行了调查。

“无糖食品”真的无糖吗？

在北京市丰台区某大型连锁超市，记者发现很多食品都有“无糖”种类，比如一款糖醇全麦饼干，配料表显示含量最多的两种成分是全麦粉和植物油，食品添加剂包含麦芽糖醇和甜蜜素两种甜味物质；一款豆浆粉，包装特别提示“蔗糖添加量为零”，但同时提到产品每百克含4.5克来源于大豆原料本身的糖，还添加了麦芽糖浆和麦芽糊精以及植物油等。

一位老先生在货架前反复对比着无糖豆浆粉和普通豆浆粉，最后说：“还是买便宜的吧！大家都说无糖的好，但也没看出来有啥区别。”在北京某小区，记者询问了一些老人对无糖食品的看法，他们认为无糖就是没有糖，是健康的代名词。虽然认为无糖食品相对健康，但多数人表示不会特意买，除非有促销或儿女买给自己，才会“尝尝鲜”。也有人表示，会因为疾病原因特意挑选包装标注“无糖”的食品，但吃起来和普通食品没什么区别，比如吃起来反而觉得更甜。

据国家标准《预包装食品营养标签通则》(GB28050-2011)规定，“无或不含糖”的要求是指固体或液体食物中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克。中国营养学会老年营养分会副主任委员、中山大学公共卫生学院教授朱惠莲提醒，这里的“无糖”指不含蔗糖(也就是白砂糖)、果糖、葡萄糖及果糖糖浆等添加糖，但真正能做到“无糖”的食品很少，消费者不经意间就会掉入商家文字游戏的陷阱。

对于“无糖食品”，老年消费者一般有以下三方面认识误区。

误区1：把“无蔗糖”“无添加蔗



资料图片

糖”当作“无糖”。所谓的“零蔗糖酸奶”“无蔗糖饼干”等，其实可能含有麦芽糖浆、麦芽糊精等成分，同样可升高血糖，且升高血糖的效率比蔗糖还高，不利于控制血糖。

误区2：把“无添加糖”当作“低热量”。虽然产品没有额外添加糖，但有些食品原料本身就含很多糖分。某些粗粮饼干口感粗糙，给人“健康”的心理暗示，但为改善口感会加入很多油脂，属高热量食物。

误区3：把“无添加糖”当作“健康”。无糖食品吃起来也会有点甜味，是因为含有代糖，包括天然甜味剂和人造甜味剂。人造甜味剂包括糖精、安赛蜜、阿斯巴甜等，因成本低常被使用，且安全性仍有待探究。

如何挑选有讲究

老人该如何挑选“无糖食品”？朱惠莲总结了两个要点。

学会看配料表和营养成分

表。关注无蔗糖产品是否含有其他添加糖，如配料表中有麦芽糖、果葡糖浆、麦芽糊精等，不建议购买。配料表成分的排序和添加量有关，成分含量越多，排序越靠前。如果有些油脂成分排在前列，也要慎重考虑，这意味着产品热量可能较高。除了配料表，还要关注营养成分表，第一行的热量值如果达到每百克2000千焦左右，建议不要选择。

重视甜味剂的选择。虽然代糖能解决人们对“甜”的需求，但老人若习惯摄入，反而会对甜味产生依赖，甚至可能造成糖代谢紊乱。实在想吃甜食，优先选择用天然甜味剂(如甜菊糖)和糖醇(如木糖醇)作为代糖的加工食品。

最后提醒，老人尽量多吃新鲜的天然食物，少吃精加工食品，即使产品声称“无糖”或“低糖”。新鲜天然食物富含微量元素和植物活性物，对健康更有益处。(李爽)

人们为啥要熬夜

晚上不想睡，白天不想起，每天在办公室或课堂上睡眼惺忪、精神不振，告诫自己今天一定要早睡、扭转作息习惯，但一躺床上就开始拿起手机刷社交网络、看剧、玩游戏，有时思绪万千、精神振奋，根本不想睡，直到发现真的太晚了才关灯入睡。我们为啥总控制不住地熬夜？

心理学者将这种主动熬夜称为“睡前拖延症”，如果睡眠是一项任务，那熬夜就是迟迟不想做这件事，尽管知道会有负面效果，其产生的原因可能有四个。

1.补偿心理。白天没有尽兴，夜晚来补上。对很多人来说，夜晚是难得的独处时间，可以自在地做自己享受并喜欢的事。由于不想这份快乐结束得太快，就只能把睡眠时间往后延。这其实也在提示，白天你有太多“不得不”做的事，压抑了许多自由和惬意。在有条件的情况下，试着在白天减少一两件“不得不”做的事，或增加一两件内心想做的事，或在白天定一个时间适当放松，也许就不需要在晚上寻找平衡了。

2.不想面对明天。把夜晚时间延长而不入睡，就不用立马一觉醒来面对不愿面对的事。有些人不睡觉是想逃避第二天的问

题，这种熬夜是拖延的表现。任何积压着的、未解决的现实问题都会成为负担，拖延只会把战线拉长，更耗精力。如果你有重要的事情没解决，建议全力以赴把眼前的压力源处理掉，而不是用熬夜这种自欺欺人的方法逃避。

3.对睡眠焦虑。睡眠是在放松的状态下自然而然地发生的，如果精神紧绷，就很难入睡。有些人本来长期失眠，睡眠本身对他们来说就是巨大的压力源。由于每天担心是否能睡着，睡眠成了一件令人紧张的任务，为了逃避这种紧张，很多人选择做别的事，熬到真的累了才睡。这种情况建议求助专业的精神心理专科人士，解决失眠问题。

4.晚上控制力差。还有些人内心没什么负担，拖着不睡纯粹是因为有更吸引他的事，如看剧、看小说、聊天等。尤其在晚上，人的自制力变差，就会放纵自己享乐，即便到点了也不愿割舍眼前的娱乐或爱好。如果第二天没有工作任务，那么适当放纵一下可以放松身心，但如果熬夜造成每天早上精神不振，工作生活效率低下，建议还是要努力克制，遵守睡眠时间，让作息回到正轨。

(丁思远)

过端午需注意几个健康隐患

新华社长沙6月22日电(记者 帅才)赛龙舟、包粽子、插艾草……端午节有很多传统习俗。专家指出，端午节是中华民族的传统节日，也是一个需要特别注意养生的节日。

营养保健专家、湖南省胸科医院院长唐细良介绍，端午节，人们有包粽子、吃粽子的习俗。粽子主要由糯米制作而成，糯米具有很好的食疗作用，而粽叶具有清热生津、除烦止渴的作用。

需要注意的是，有人喜欢把粽子当零食、甜点食用，这是不对的。唐细良建议，大家在吃粽子时要搭配一些粗粮、蔬菜，这样能减少胃肠负担。胃肠道功能不好

的人以及糖尿病患者，最好少吃粽子。

按照传统习俗，有人在端午节饮雄黄酒，这是有健康隐患的。唐细良提醒，作为一味中药，雄黄内含有毒的砷盐成分，饮用雄黄酒有中毒的风险。雄黄一般不能内服，只能外用，比如涂抹一点雄黄酒在蚊虫叮咬的部位，可以起到杀菌消毒的作用。

民间普遍认为艾草、菖蒲可以退蛇虫、灭病菌、驱毒避邪，有人过端午节习惯用艾草煮水洗澡或在房间里熏艾。唐细良说，有过敏性鼻炎、哮喘等呼吸系统疾病的人，不适合在房间内熏艾叶，否则可能加重病情。

<p>小广告 大市场 小投入 高回报</p> <h3>分类广告</h3> <p>第2845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>生活资讯</p> <p>特色美食</p> <p>●鹰城名吃-四不腻猪蹄3413983</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>殡葬服务</p> <p>龙山公墓</p> <p>建设路与平郑路交叉口向北三公里 电话：2078631</p>	<p>出租</p> <p>●出租大院开源路南18317642222</p> <p>门面招租</p> <p>建东小区十六中西街(面积60-100m²) 电话：13903752105</p> <p>出售</p> <p>●低密城区商舖264m² 2227767</p> <p>景观绿化</p> <p>●景观苗木绿化养护18803759991</p>	<p>教育资讯</p> <p>市交通技校培训驾驶员</p> <p>常年招教练 17737565156</p> <p>每天半小时外教课 学会英语，考试高分 招代理 17637539996</p>	<p>老年公寓</p> <p>●康乐居老年公寓13937585159</p> <p>助听器</p> <p>●耳聋请配助听器13087062226</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>
--	--	---	--	--	---