市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

女性不孕，警惕这些因素

□记者 牛瑛瑛

本报讯 李女士结婚3年却一直没怀孕，她四处求医，最终检查出是内分泌因素导致不孕。经过精心治疗，目前李女士已怀孕。“女性不孕有多种原因，大致可分器质病变因素、免疫因素和内分泌因素。”市计生科研所不孕不育诊治中心医生刘伟娜说，如何早期预防、诊断和治疗很重要。生活中要处处留意，以便及时发现女性不孕的原因。

刘伟娜表示，临床除少数女性是因为先天生理缺陷发生不孕外，大多数不孕症是后天疾病引发的。后天的疾病因素都是能预防的，只要在青春期、在婚前婚后注意防护，做到关心、呵护生殖系统，及时发现不孕不育的蛛丝马迹，完全可降低不孕症的发病率。以下女性易患不孕症：性经历过早者；第二性征发育迟缓者；不注意经期保护者。女性若不注意经期卫生，可能发生阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎、附件炎等疾病，出现输卵管阻塞、通而不畅的可能性增加。

另外，女性要及时发现内分泌方面的问题，如月经稀发、闭经、痛经、月经不及时等。月经来潮过晚，往往提示生殖系统发育出现问题；月经来潮后又停止，往往说明内分泌出现异常；如果出现严重痛经，可能存在子宫发育、子宫内膜异位症等问题；月经稀发甚至闭经，还有肥胖、多毛等，很可能是多囊卵巢综合征。“身体过瘦或过胖也易患不孕症。过于肥胖的女性，婚后长时间不怀孕，要排除肥胖性生殖无能综合征、多囊卵巢综合征等疾病的可能。”刘伟娜特别提醒。

唱歌对健康好处多

很多爱唱歌的中老年人总是自带一种乐观的生活态度，他们热情奔放，常常与老朋友聚到一块儿，身边一直围绕着欢声笑语。日本一项最新研究表明，唱歌除了有愉悦身心的功效外，对健康的益处也十分明显，经常练习唱歌，不仅能提高大脑认知功能，还能改善吞咽困难。

资料图片

日本用唱卡拉OK治病

“卡拉OK文化”起源于日本，唱歌也曾被日本人评选为长寿诀窍之一。近日，日本理化学研究所的科学家以老人是否唱卡拉OK为标准，将东京两家护理机构26位65岁以上的老人分为卡拉OK练习组和非卡拉OK练习组，进行了为期12周的对照研究。结果发现，认知能力方面，唱歌组上升了0.46分，不唱歌组则下降0.3分；抑郁控制能力方面，前者上升0.69分，后者仅上升0.1分；身体功能方面，唱歌组老人的舌压能力平均上升3.71千帕，1秒吸气量增加0.18升，另一组老人的舌压能力平均减少1.55千帕，1秒吸气量减少0.29升。科研人员表示，唱歌能训练舌头和呼吸肌，改善舌压和呼吸功能，吞咽功能也随之得到明显提升。因此，对于老人来说，唱卡拉OK非常有益，对控制情绪、改善呼吸及吞咽能力等方面都有好处。

其实，日本医生很早就发现了唱歌的功效。横滨福田医院院长福田伴男在听了几个每月参加一次卡拉OK活动的老人的自我感受后，对自己医院的患者进行了一种“卡拉OK疗法”，发现效果很好。他在《卡拉OK健康法》一书中提到，卡拉OK在娱乐的同时，能促进身体、心灵和头脑的健康。比如，在人前歌唱时感到不好意思的紧张感，与唱完后的放松感不断反复，对自律神经的平衡有帮助；唱偏低音的歌曲有利于保持血压稳定，预防高血压；唱歌就好像在进行呼吸疗法，对腹部和内脏器官进行着有效的锻炼，可以调整肝功能及胃肠功能。

20世纪初，日本精神病医师八角腾在东京开设了日本第一家专门接待门诊病人的精神病诊所。在他们的一系列治疗方案中，最受病人欢迎的是每周五上午的卡拉OK疗法。“包厢里空间小、光线暗，病人能慢慢释放自己的情绪，通过逐字逐句地唱歌，表达出自身的感受，发泄情感。”八角腾说。此外，日本川崎大学一项研究也发现，唱歌可增加人体内免疫细胞数量，有助于老年人对抗癌症。

唱歌的好处是潜移默化的

“我们经常会看到一些患重病，甚至患癌症的老人一起组成合唱团，在歌声中，他们相互鼓励，生活更积极阳光，寿命也远超过医生的预期。”北京医院国家老年医学中心教授于普林告诉记者，唱歌被大家认为只是一种娱乐活动，很少把它与身体健康联系起来。事实上，唱歌对身体状况的改善是在潜移默化中发挥作用的。尤其对老人来说，随着年龄增加，特别是社交活动少、身体衰弱的老人，容易出现孤独、抑郁，甚至更严重的疾病。这些病症一般由多种疾病或因素导致，既不能确定其发病部位，也无法用传统病名来概括，所以医生在采取一些对症治疗后，效果往往不明显，但唱歌这样的辅助治疗手段反而可能取得意想不到的治疗效果。

于普林说，唱歌还能促使人们走出家门，大家在一起边唱歌，边愉快交流，激发出生活热情，让思维和行动都变得活跃起来，不知不觉中就能改善认知功能和不良情绪。练习唱歌的时候，反复记忆歌词，既锻炼了语言功能，也能增加记忆能力。另外，中老年人身体各项机能都在衰退，喝水、吃饭呛咳的情况也较常见，这些老人如果能有意识地练习唱歌，可以帮助锻炼呼吸和吞咽功能，使鼻、咽、喉、气管、肺部能很好地整体协调配合。

科学唱歌才健康

世界卫生组织倡导积极老龄化的概念，提倡增进老年人的社会参与感、获得感和幸福感。这不仅包括老年人要进行充足的身体活动来维护健康，还包括积极参与社会和文化生活。唱歌大多是一种团队性的活动，建议时间充裕的中老年人多多参与，企事业单位、三五好友等可以多组织卡拉OK等活动，既交流感情，又释放压力。

不过，于普林提醒，中老年人身体状况差异较大，其中不少人有慢性疾病或合并症。因此，唱歌要量力而行，身体较弱、有高血压、冠心病的人，不要过长时间连续唱歌，更不要使劲用嗓子喊，一般每次唱10-20分钟即可，时间长了可能伤气、伤身。唱歌过程中，若有明显头晕、心跳加快、血压升高等症状，要适当休息；如果感觉嗓子疲劳，一定要噤声，等完全没有疲劳感、嗓子不累也不疼后，再继续说话或唱歌。

北京合唱协会理事长王瑞璞则介绍，唱好歌也需要科学的发声方法和技巧。第一，要选择适合的歌曲。中老年人最好选择音域跨度不太大的歌，演唱曲目由易到难，会让人更易坚持。第二，使用正确的呼吸方法。唱歌采取胸腹式深呼吸的方法，两手叉腰，口腔、鼻腔打开的同时吸气，感觉两肋发胀，然后保持住，再从口中缓缓呼出去，用气息保持住声音，使声音持久平稳地延长。第三，寻找发声的高位置。唱歌时要寻找发音共鸣的高位置才不会累。从喉咙发出的声音是基音，把声音向前、向上经口腔输送到鼻咽腔，就是高位置。发出来的声音轻松通畅，圆润明亮，才是完全把喉咙解放出来而没有卡压的声音。建议用轻声哼唱或哼鸣的方法来寻找自己发音的高位置。

两位专家还提醒，唱歌和跑步、游泳一样，贵在坚持，才能由内而外，逐渐改善身体素质和精神面貌，生活也更加丰富多彩。此外，现在仍处在新冠疫情期间，大家尽量不要在封闭的公共场所唱歌，可选择在空气清新的公园清唱或在自己家中唱卡拉OK等。 （李珍玉）

睡眠不规律 易患帕金森

本报讯 因为失眠、慢性病、衰老等多种因素的影响，很多老人的睡眠不太规律，晚上入睡时早时晚，白天睡眠时间也常常不固定。近日发表在《美国医学会杂志：精神病学分册》上的一项研究表明，这种不规律的睡眠习惯会增加患帕金森病的风险。

在研究过程中，加州大学旧金山分校的研究人员在社区选择了2930名老年志愿者，他们没有帕金森病史，平均年龄为76.3岁。研究者对他们的健康情况进行评估后，通过后续访问和问卷调查进行监测。通过让参与者佩戴活动仪——一种类似手表的装置，可以监测和记录他们睡眠和活动的昼夜节律。历时11年后，科学家对调查数据进行了分析，结果显示，在这2930名老年人中，有78人在研究开始后的11年间患上了帕金森病，占总人数的2.7%。睡眠节律紊乱的老年人，后来患上帕金森病的人数约是睡眠规律者的3倍。

因此，研究人员得出结论：睡眠节律紊乱会增加老年人患帕金森病的概率，而这或许可作为预测老年人患帕金森病的一个重要参考因素。 （孙开元）

男儿有泪，哭出来

在传统观念里，人们认为男人哭泣是懦弱无能的表现，是没长大、不坚强，太“娘”，至少说明内心不够强大。所以，从古至今，人们都默认一句话：男儿有泪不轻弹。

其实，男人不哭只是伪装的坚强。因为男孩小时候也爱哭，但成长的过程中逐渐被教育：男孩不能哭，别像小姑娘似的。哭泣慢慢地被视为“小孩子”和“女孩子”的表现。有些家长甚至斥责男孩，让他们把眼泪憋回去。久而久之，男性就学会了压抑，心情再糟也不哭了。

实际上，哭泣是一种有益、正常的情绪宣泄方式。有专家认为，哭泣和笑、睡眠一样，对解压十分有效。有了委屈、难过、伤心、痛苦，都需要释放，哭泣就是最本能、最直接的方式。哭泣之后，人的情绪会逐渐平复，如同雨过天晴。有时，投入地哭一次，反而可能会完结痛苦。在日本，很早就有“泪活”一说。这是一种哭泣活动，比如一边听着哀伤的音乐或看着悲伤的电影，一边尽情流眼泪，目的是鼓励人们为了缓解压力和改善心理健康而哭泣。

适当哭泣是一种自我疗愈。压抑太久的男性不妨恢复一下自己这种沉睡已久的疏解情绪的能力。在工作不顺、情场失意、心情不爽的时候，找一个安全、安静、属于自己的地方，任由眼泪流淌或者放声大哭；也可以借助一些音乐、视频资料营造气氛，在别人的故事里流自己的眼泪；如果不怕难为情，还可以在一些专业人员的组织和引导下，和其他人一同哭泣，相当于做一次团体的减压治疗。

接纳男性哭泣，实际上是提醒男人遇到压力不要硬扛，而要恢复一种原本就有的情绪宣泄方式，为心情增加一个减压阀。尊重情绪本身，让哭泣变得自然，不必刻意为之，也不必为之感到羞耻。当然，男儿有泪哭出来也需要适度，在情绪爆发的当下不要压抑，但也不要长时间沉浸在泪水里。哭过后也要试着振作起来，着手解决实际问题。 （宋崇升）