

市计生科研所不孕不育诊治中心提醒：

# 科学饮食提高精液质量

□记者 牛瑛瑛

本报讯 有数据显示,近年来男性精液质量逐渐下降,由男性因素导致的不孕影响了全球25%的育龄家庭。对此,市计生科研所不孕不育诊治中心医生席文举近日表示,男性精液质量下降的具体原因目前尚不清楚,但是有证据表明,日常饮食可以影响男性精液质量。

如何科学饮食才能提高精液质量呢?席文举说,可以多吃水果、蔬菜和谷物等食品。水果和蔬菜富含水、抗氧化的维生素(维生素C、维生素A、胡萝卜素、多酚)、抗氧化矿物质(钾、镁)、叶酸和纤维素。不少研究显示,氧自由基会损伤精子DNA质量,进而

影响精子的密度、活率等,甚至可能造成孕妇流产、胎儿畸形等问题。食物中的抗氧化物质可以对抗自由基,并且消除自由基产生的不良影响。因此,多吃富含抗氧化物质的水果和蔬菜可以提高精液质量。叶酸主要存在于绿叶蔬菜中,而叶酸在DNA合成中有着重要的作用,摄取足够的叶酸同样有利于提高精液质量。同时,水果、蔬菜和全麦食品富含纤维素,纤维素可以降低血液中的雌激素水平,这对于提高男性精液质量来说也很重要。DHA与EPA是人类的必需脂肪酸,在抗炎及抗氧化方面发挥着重要作用。其中,DHA可以显著提高精子密度和精子活动率。鱼类、贝壳类及海产品中富含DHA和

EPA,多吃这类食品可以增高精液质量。席文举提醒,有些食品会降低精液质量,例如全脂牛奶、奶酪和大豆制品。目前,市面上有着品种繁多的奶制品,可分为全脂类、脱脂类和奶酪制品类。全脂牛奶及奶酪对精液质量有着负面影响,因为他们富含雌激素。对男性而言,过多的雌激素在一定程度上会影响精液质量。大豆制品富含植物性雌激素,也

会影响精液质量。相反,低脂奶制品及脱脂牛奶则有利于提高精液质量。红肉及深加工的肉制品虽然富含蛋白质,但是同样也含有联苯胺及外源性雌激素,这些东西会降低精液质量。糖及含糖类零食增加了肥胖的风险,从而影响人体代谢系统,容易引起II型糖尿病,导致胰岛素抵抗。糖与胰岛素的失衡会影响精子生成过程,从而降低精液质量。



## 年龄越大越容易知足

本报讯 近期,澳大利亚弗林德斯大学临床心理学研究人员在《衰老与心理健康》杂志上发表的一项研究表明,人的满足感越强,身体状态越好,而且年龄越大,越容易感到满足。

研究者邀请了623名18-86岁的志愿者,通过问卷调查收集其与“满足”相关的特征:1.注重当下,专注于眼前发生和感受到的;2.对当下事件不评价、不判断、不纠结;3.接受眼前发生的一切,而非拒绝;4.不固执己见;5.不以自己为中心。其中,1和2与幸福感之间有直接关联;5对于老年生活目标的灵活调整有积极意义,3、4、5为实现幸福的重要途径。统计结果显示,年龄越大,上述特征越多,也更为突出。也就是说,年龄越大,越容易满足。

研究者给出解释,这或是因为随着人生经验的积累,人们更容易做到不被思维束缚,以更开阔的视角、更包容的心态理解当下。(宁蔚夏)

## 晚年谨防长成“软胖子”

“软胖子”即体型偏胖且脂肪多、肌肉少的人,这一昵称听起来可爱、软萌,却潜藏着不小的健康危机。近日,首都医科大学宣武医院老年医学科、国家老年病临床医学研究中心副主任医师马丽娜说,“软胖子”的学名为“少肌性肥胖”,是老年人一种肥胖类型,临床上以骨骼肌力量降低、质量减少、功能减退和肥胖为主要特点。

### “软胖子”增加老人健康风险

随着年龄增加,在生活方式和激素水平的影响下,人体总脂肪量不断增加,一旦未加注意,就会出现肥胖,肌肉细胞间被脂肪浸润,影响肌肉质量。与此同时,肌肉质量下降会使人的代谢和消耗降低,促进脂肪增加,产生恶性循环,导致“少肌性肥胖”。有统计显示,预计在未来35年,全球将有一两亿人受到此病影响。

肥胖和肌肉减少相互协同,双重代谢压力,不仅会使老人身体衰弱、活动受限、生活质量降低,还会极大增加老人的健康风险,比如失能、跌倒和骨折风险增加,胰岛素抵抗、高血压、II型糖尿病等代谢病风险增加,导致焦虑抑郁等心理问题,甚至增加死



资料图片

亡风险。

目前,临床上通常采用体质指数(BMI=体重(千克)÷身高(米)的平方)和体脂率来评估肥胖:BMI≥30,体脂率男性≥25%、女性≥35%为肥胖;采用测量小腿周径筛查肌少症,男性<34厘米、女性<33厘米,还应进一步筛查握力,若男性小于28千克、女性小于18千克,且5次起坐试验用时大于12秒,可判断为肌少症。

### 要进行科学饮食和运动

健康老人要防止成为“软胖子”,热量限制和体力活动是基

石,可增加肌肉、减少脂肪。建议所有老年人,包括衰弱老人,每周至少运动150分钟,以中高强度有氧活动为主,结合两次非连续的抗阻训练。有氧运动可改善心肺功能,对抗肥胖,降低死亡率;阻力训练能增强老人肌肉力量、灵活性和平衡力。瑜伽、太极拳和水上训练等锻炼方式在理论上也是有益的。

如果老人已被确诊为少肌性肥胖,饮食、运动干预要更严格。饮食干预。限制热量摄入,补充蛋白质及微量元素。老年人的体重管理有挑战性,建议老年

人每天适度限制200-750千卡的热量,同时保证足够的蛋白质和微量元素摄入。一般来讲,老人摄入的优质蛋白应为每天每公斤体重1克-1.2克,已患有肌少症或其他慢性病的老人可酌情增加,肾功能不全的老人应谨慎。为预防减重对骨代谢带来的不良影响,可每天补充1200毫克钙和800-1000国际单位的维生素D。减重目标为每周体重减轻0.5千克-1千克,或半年内体重减轻初始体重的8%-10%。

运动干预。体力活动,包括有氧运动、抗阻运动或两者结合,是一种强有力的治疗策略,可增强肌肉弹性、力量和持久性,来提高身体的灵活性和自主性。老年人常合并慢性病或失能,更推荐在医生指导下选择运动方案。有氧运动应以峰值心率65%为目标;抗阻训练要做1-2组,强度为65%单次重复最大负荷,比如俯卧撑,用尽全力只做12个,就再也做不动了,12即为单次重复最大负荷,乘以65%即为日常锻炼的最佳数量,可防止肌肉骨骼损伤。

需要注意的是,调整身体状态时,应关注体脂率和功能指标,不能仅仅关注体重,否则容易产生健康风险,如肌肉和骨量丢失。(吉彤)

## 老人腿抽筋要扳不要按

本报讯 肌肉痉挛,俗称抽筋,是一种肌肉自发的强直性收缩,发生在小腿和脚趾的肌肉痉挛最常见,发作时疼痛难忍,可持续几秒到数十秒之久。尤其是半夜抽筋,往往能把人痛醒。近日,北京老年医院康复医学科副主任医师高亚南表示,缺钙、局部血液循环受阻是老年人抽筋的主要原因。

脚趾或小腿抽筋时,老人首先要找个安全的地方坐下,以免重心不稳跌倒。大小腿呈90度,双手握住前脚掌或抽筋一侧脚的大脚趾,将其扳向自己身体的方向,持续约20秒,重复两三次,可视肌肉痉挛缓解情况适当增加次数。因老年人血液循环较差,多数下肢都有血栓,不能随意按摩,以免造成不良后果。

老年人小腿抽筋频繁,要警惕血管性疾病可能,应及时就医。若无疾病因素,应注意保暖,维持四肢良好的血液循环。血液流动通畅,才能把营养物质和氧气运送到肌细胞,把代谢废物运走,从而预防抽筋的发生。常做肌肉伸展运动、按摩容易抽筋的部位,可促进局部血液循环。(生命)

## 平顶山晚报战略合作伙伴——欢途国旅推荐线路

### 玩转东北

—专列13日游—

[哈尔滨] [漠河北极村] [海拉尔] [呼伦贝尔大草原] [满洲里] [长白山天池] [沈阳故宫] [北戴河]

10月5日左右出发 硬卧上铺 **1980**元/人 硬卧中铺: 2480元/人 硬卧下铺: 2980元/人

### 胡杨盛宴

—专列7日游—

[额济纳胡杨林] [黑水城] [怪树林] [中卫沙坡头] [金沙岛] [高庙] [内蒙古通湖草原] [银川水洞沟] [沙湖]

10月6日左右出发 硬卧上铺 **2080**元/人 硬卧中铺: 2480元/人 硬卧下铺: 2880元/人

9月20日之前报名送价值1980元五星超滤豪华净水器一台

活动电话: 4949979 18603754077 13837553695 报名地址: 市区建设路西段平顶山日报社广告中心

承办单位: 河南欢途国际旅行社有限公司(河南省四星级旅行社 中国公民出境游组团社 经营许可证号:L-HEN-CJ00081)