

市计生科研所不孕不育诊治中心医生提醒：

# 想怀孕要会推算排卵期

□记者 牛瑛瑛

本报讯 女性一般每个月会排出一个卵子，一生会排出400个至500个卵子。卵子和精子相遇才会产生受精卵，女性才有怀孕的可能。但是，精卵相遇并受孕需要天时、地利和人和。

所谓天时，就是排卵期。近日，据市计生科研所不孕不育诊治中心医生介绍，排卵前1天至前2天同房，女性受孕概率最高，为30%至35%。排卵当天同房，概率略小，约为25%。排卵前3天至前5天同房，概率依次是15%、9%和3%。排卵后1天同房，基本没有可能受孕。为什么排卵前3天至前

5天同房还能怀孕，而排卵后1天同房就没有可能了呢？这是因为精子在女性体内可以存活48小时至72小时，甚至更长。提前同房，让精子等着才是正理。如果排出的卵子等不到精子，24小时之后就会“香消玉殒”。所以，排卵后1天再同房，就没有可能受孕了。

那么，如何确定排卵期呢？医生说，需记住5个字。算：正常月经周期为21天至35天，每个女性都不一样。但从排卵后到月经来潮，每个人的黄体期都是14天。所以，下次月经第一天往前推15天就是这个月的排卵期。看：受雌孕激素影响，宫颈黏液在排卵前后会逐渐

发生变化，女性自己就能感觉到。排卵前1天至前2天，宫颈黏液变稀薄，呈透明、拉丝状，拉丝长度可达7cm至10cm。排卵后，受孕激素影响，宫颈黏液会变黏稠。测：测量基础体温，自己在家就能搞定。基础体温在排卵后24小时会升高，持续12天至14天。但是，测到体温升高再同房可就晚了。所以，测量基础体温是个验证法，而不是预测法。做：做B超，适合长期不

孕通过医疗手段促排卵的人。卵泡由小到大是个逐渐成熟的过程，在卵泡形成中晚期开始做B超监测，卵泡直径达到18mm以上为成熟，此时就可以安排同房了。验：验尿液中的促黄体生成素(LH)是比较准确的预测排卵的方法，女性可以用排卵试纸在家里完成。LH水平在排卵前24小时至36小时最高，当排卵试纸测定为强阳性时，第二天就会排卵。



太少没效果，超量易受损

# 运动量有个“健康阶梯”

如今，全民健身理念深入人心，男女老少都积极投身运动，朋友圈的步数排行榜里，一两万步有时都排不上号。

“这种现象需要警惕！”近日，上海体育学院运动科学学院运动康复学系王琳教授告诉《生命时报》记者，重视体育锻炼是好事，但运动要根据目的选择合适的运动手段，循序渐进，而不是只追求数量和时长。简单来说就是，运动量有个“健康阶梯”。

## 运动量有个合理范围

虽然运动能力因人而异，但总体来说，运动量有个合理范围，称为健身目标区间。区间的下限是各年龄段人群维持健康水平需要的最低运动量，即运动的“阈值”。阈值以下的运动量虽然也有益健康，但效果有限。当运动负荷和运动量超过最低标准时，才能达到促进健康和增进体能的目的是。健身目标区间的上限是运动量超过身体承受能力，即过度运动。人体机能的提高是通过负荷、疲劳、恢复、提高这样一个循环往复的过程实现的。运动量不足，身体机能逐渐退化，如心肺功能下降；过度运动，会造成肌肉持续酸痛、食欲下降、情绪紧张烦躁、持续疲劳等，还会降低身体免疫力，增加骨关节损伤、横纹肌溶解症、贫血、心肌缺血、肝肾损伤等风险，得不偿失。

王琳表示，运动量要适宜，可根据美国运动医学学会提出的FITT原则，即根据运动目的，按照运动频率、强度、时间和运动类型来制定运动处方。



资料图片

频率，指运动的间隔时间，最佳频率取决于运动类型和运动目的。例如，减肥，每周要进行300分钟中高强度的有氧运动，这样体重和体脂减轻得更多；保持身体健康，每周只要保证150分钟的有氧运动和2-3天的力量训练即可。

强度，指运动花费的力气，也取决于运动的类型和运动的目的。强度有不同的衡量方法，快走、跑步等耐力运动，一般采用目标靶心率作为衡量强度的标准。以最大心率(220减去年龄)为基础，中高强度有氧运动靶心率范围为最大心率的60%-80%；力量训练一般用重量及可重复次数来确定运动强度。

时间，指运动的持续时间，取决于运动类型、目前运动水平以及健身目的。例如，新手刚开始做有氧运动，

时间控制在15-20分钟为宜，强度不要太高；增强柔韧性，每个肌肉群要拉伸维持至少15秒，重复3次；增强心肺耐力时，高强度运动至少持续20分钟。

运动类型，广义上可分为有氧练习、抗阻练习、柔韧性练习、专项技术练习等，具体运动种类可细分为举重、跑步、骑车、游泳等。根据运动的目的，综合选择不同的运动类型。

## 多少运动量才合适？

多少运动量合适呢？《中国全民健身指南》建议，人们应每天运动半小时至一小时，每周最好能够积累150-300分钟中等强度运动，或者每周积累75-150分钟高强度运动。王琳表示，运动量要达标，大家可在循序渐进的基础上，参考运动健康金字塔模型，选择不同类

型的运动。为了使运动效益最大化，每周运动金字塔上1-5级运动都应完成。

第1级，中等强度日常运动，相当于每天快走30-60分钟。这类活动主要包括走路、园艺活动、打保龄球、做家务、逛街购物等。平时可多走路，最好每次能坚持30分钟以上。家务劳动中，擦窗、拖地、洗衣服都能起到不错的运动效果。

第2级，高强度有氧运动，包括慢跑、游泳、登山、有氧舞蹈、骑车上下班、爬楼梯等。每周3-5次，每次20分钟以上，运动心率要达到目标心率。

第3级，高强度竞技运动和休闲运动。运动类型包括网球、篮球、足球等球类运动以及滑冰、滑雪、跳舞等休闲运动。这类运动既可以锻炼心肺功能，还能陶冶情操。体重较重的人，可以首选游泳，以减轻关节负重。

第4级，肌肉适能运动。每周2-3次，每8-12个动作为1组，主要肌群做2-4组。运动类型有依靠器械的抗阻训练和自身负重抗阻训练等。适合日常训练的有弹力带和哑铃负重练习。

第5级，柔韧性运动。这类运动主要包括动态拉伸、静态拉伸、瑜伽等，可在每次有氧运动或抗阻训练后进行，主要肌群做2-4次，每次持续15-30秒。相对而言，年纪越大，拉伸难度越大，但老人忌用力过度，也不要突然做大幅度的拉伸动作。运动前建议适当热身一会儿，以动态拉伸为主；运动后以静态拉伸为主，以消除疲劳，帮助体能恢复。(张健)

# 大睡一觉 缓解心理创伤

本报讯 美国华盛顿州立大学医学院科研人员近日发现，创伤后立即大睡一觉可能会减轻负面影响。

研究人员将遭遇创伤后产生应激障碍的老鼠分为两组，对一组老鼠在7天内使用光遗传学刺激来激活黑色素浓缩激素(一种促进睡眠的大脑细胞类型)；第二组老鼠作为对照组。研究人员发现光遗传学刺激增加了老鼠在休息和活动阶段的快速动眼睡眠的持续时间，这个睡眠阶段被认为对学习和记忆功能很重要。实验结果显示，受过光遗传学刺激以增加睡眠时间的老鼠，比对照组老鼠更成功地消除了记忆，也较少被惊吓。

新研究建议人们在遭遇创伤后采用睡眠疗法，有可能避免创伤的负面影响。(刘彦弟)

# 赶走那只 叫抑郁症的黑狗

(上接B1版)

预防方面，陆林提醒，健康人要学会管理情绪，比如通过心理暗示、注意力转移、自我安慰来减轻压力、减轻负面情绪的影响。“在生活、工作当中，我们经常遇到各种各样的压力，我们努力去应对，如果克服不了，就要自我安慰，寻找新的情绪出口，反复的压力容易造成抑郁的风险。”他说，“还要正确处理人际关系，要擅于与人沟通，理解、帮助别人也是快乐自己。”

## 倾听和陪伴是对抑郁症患者最大的帮助

前段时间，国家卫健委发布的《探索抑郁症防治特色服务工作方案》提出，加大对青少年、孕产妇、老年人群、高压职业人群等抑郁症防治重点人群干预力度。

据陆林介绍，儿童青少年是抑郁症高发人群，因为他们在青春期生理和心理的发育期间有很多的压力，比如身体生长变化、恋爱问题等。孕产妇在产后由于内分泌的改变，孕激素的改变，导致抑郁症发病风险很高。在西方国家，每4个产后妈妈就有一个是抑郁症。老年人由于一般都有慢性疾病，退休以后离开了社交，压力会增加，特别是很多老年人配偶的去世给他们造成巨大的心理创伤。还有孩子离开家，也给老年人造成很大的压力。

这些抑郁症的易感人群需要额外的帮助。“最重要的要消除歧视，社会对抑郁症患者应该包容。抑郁症就像感冒、高血压、糖尿病一样，是非常常见的，大部分人的治疗效果也是很好的。”陆林说，“倾听和陪伴是对抑郁症患者最大的帮助。”(熊建)