

市计生科研所不孕不育诊治中心专家提醒：

# 女性不孕原因大致分为三大类

本报讯 市民李女士结婚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。经过精心治疗后，目前李女士已怀孕。市计生科研所不孕不育专家提醒，生活中要处处留意，以及时发现女性不孕的原因。

“女性不孕有多种原因，大致可分为器质病变因素、免疫因素、内分泌因素三大类。”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。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、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。

刘伟娜说，性经历过早者易患不孕症；第二性征发育迟缓者易患不孕症；不注意经期保护者易患不孕症，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，发生输卵管阻塞、通而不畅的可能性也会增加。另外，及时发现内分泌方面的问题，如月经稀发、闭经、痛经、月经不按时，就应就诊。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，另外有肥胖、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，节食、减肥的女性要引起注意；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。”刘伟娜特别提醒。

(牛瑛瑛)



## 夏季运动怎么选 运动专家来支招

正值暑假，很多家长都想给自己的孩子找一项安全的运动项目，游泳、打球、跳绳……哪项合适？暨南大学附属第一医院运动医学中心主任李劫若表示，任何一项运动都伴有一定的风险，而且越剧烈的运动往往意味着风险更高。然而，任何一项运动的好坏都不是绝对的，主要还得看运动的方式正确与否、运动的量是否合适、是否做好防护措施等。

游泳、打球、跳绳这三项运动在年轻人中非常受欢迎，而且都有各自的一些优点。游泳素有“运动之王”的美称，不仅可以减肥塑形，还可以锻炼全身肌肉、增强免疫力、改善皮肤血液循环和心血管系统、锻炼呼吸系统等。打球是一项剧烈的全身运动，同样也有增强免疫力、促进新陈代谢、训练肌肉、增加活动量、加强反射力、锻炼团队精神等优点。跳绳是一种效率较高的有氧运动，只要能保证每分钟120次-140次的速度，一个小时就可燃烧掉600卡-1000卡的热量，跳绳

不但能强化心肺功能以及身体各主要部分的肌肉，还可训练平衡感和身体的敏捷度。

专家提醒，在运动前做好相应的热身准备和预防措施，把握适度的运动量，便可确保运动的安全进行：

——游泳建议到正规安全的游泳场，游泳前要做热身运动，之后往身上淋一些游泳池的水，使机体适应后再下水避免抽筋。游泳的时间不要太长，要在两小时以内。每次游完泳，要先用清水清洗眼睛，然后洗淋浴，减少患感染性疾病的概率。

——打球前要先做热身运动。选择一双好的篮球鞋能够帮助你在篮球运动时保护双脚，也可以佩戴护踝、护膝以及护齿等护具进行保护。运动前剪掉手指甲，不要戴眼镜、戒指、项链、手表等硬物上场。打球时间应控制在1个小时左右。运动后注意补充水分和电解质，防止中暑。

——跳绳前做好身体各部位的准备运动，如肩

膀、手臂、手腕、脚踝的活动。开始练习跳绳时，动作要由慢到快，由易到难。一开始每次运动时间5分钟至10分钟即可，再慢慢增加到10分钟至15分钟。锻炼时地面必须平坦，最好在上面铺上地毯或软垫，而且要穿上抗震力强的运动鞋，这样可以缓和膝盖和脚踝与地面接触时的冲撞，减轻关节负担。尽管有人认为跳绳很容易伤害膝盖，但根据专家研究报告指出，跳绳对膝盖的冲击力量只有跑步的七分之一至二分之一。只要能掌握跳绳的技巧，用脚底的前端着地，就能降低对身体的冲击。

总之，生命在于运动，虽然任何一项运动都伴有一定的风险，但只要做好充足的准备，运动的利总是大于弊的。当然，作为家长也可以为孩子选择一些相对较安全的运动，比如慢跑，在锻炼身体的同时还可以调动体内抗氧化酶的积极性，从而发挥抗衰老的作用；打乒乓球，在锻炼身体时还可预防近视。

(张青梅)

## 警惕自助餐里的健康风险



资料图片

从街边餐馆到高端酒店，“自助餐”这一饮食方式，因菜品种类丰富、相对实惠等优势而非常受宠，有的网红自助餐厅甚至一桌难求。由于按人收费，食物自取自选，很多人觉得“弓着身子扶墙进，挺着肚皮扶墙出”才是吃自助餐的正确姿态，否则就亏了。但在四川旅游学院烹饪学院副院长辛松林看来，自助餐除了会让人暴饮暴食外，还有很多健康风险。

风险一：高油高盐，油炸食物伤血管。炸薯条、烤肠、炸肉串、炸鱼虾、香煎牛排、秘制羊排……这些自助餐厅的常见菜品，不仅色香味俱全，有些看起来还价格不菲。所以有的人一心想吃回本，看见大鱼大肉就往盘里装。为了让食物更加诱人，这些菜品通常以烧烤煎炸为主，而此类烹饪方法往往需要提前腌制，加入大量盐、调料、油脂等增味，同时也便于保存更长时间。然而，过多的盐分、油脂摄入，都不利于血压和心血管健康，且含油高的食物若储存时间过长，容易变质变味，所以不建议自助餐时吃太多油炸食品和烤品，每餐两三种即可。

风险二：饮品多为含糖饮料，高糖增胖。多数自助餐厅都会提供丰富的饮品，但主要是碳酸类饮料或者果汁饮料。碳酸饮料喝后容易胀气，让人具有饱腹感；果汁饮料多数是勾兑的，很少有鲜榨的。有调查发现，自助餐厅里的橙汁、葡萄汁等，往往添加了白砂糖、香精、色素等。此外，其中的牛奶也不是纯牛奶，多数是奶粉冲泡的，咖啡多数是速溶的。所以，吃自助餐

时尽量不要喝太多甜饮料，否则容易导致糖和热量摄入超标，增加肥胖风险。

风险三：主食粗粮很少，甜点升高血糖。自助餐的主食区向来种类繁多，被放到显眼的位置，比如炒河粉、炒饭、炸糕、油条、馒头、面条等，还有西式甜点、比萨等。传统中餐主食通常都是“碳水之王”，一份下去，主食热量摄取就已经“满格”。若再经受不住西式甜点的诱惑，三五五个下肚，餐后血糖值就会迅速上升，总热量摄入也超标了。建议主食可以放在最后吃，尽量不要选择精白米面等主食，多选择一些红豆饭、杂粮饭等。

风险四：蔬菜凉拌居多，有安全隐患。在自助餐厅，沙拉、蔬菜的陈列位很少，有时蔬菜种类还不如水果多。有些人觉得，花了钱来吃菜就亏了。商家正是看准了消费者的这种心理，所以蔬菜多以“冷菜”出现，比如，凉拌木耳、凉拌豆皮、凉拌三丝、糖醋紫甘蓝、姜汁豆角、葱拌豆腐……凉拌菜很少经过高温，且放置时间长，很容易被微生物污染，有一定的安全隐患。如果要吃凉拌菜，尽量选些酸味、辣味的菜肴，安全性更高一些。

如何让自助餐吃得更健康？1.不要为了吃回本而暴饮暴食，尽量选择午餐时段吃，给食物留出消化的时间。2.多选蔬菜杂粮，不要只吃肉。3.注意饮食顺序，可以先吃蔬菜、水果垫底，再吃肉类，最后吃主食。4.注意冷热搭配。5.少吃煎炸烧烤食物，远离高油、高盐、高脂肪食物。

(高阳)

## 天气炎热出汗多 勿用功能性饮料代替水

夏天，孩子户外运动后总是满头大汗，会不会丢失电解质？不少家长询问可否用功能性饮料代替水，广州市红十字会医院急诊科副主任医师刘剑烽表示，长期饮用这类饮料容易导致“营养过剩”，因此不建议用功能性饮料代替水，日常还是应该从均衡饮食中补充适量的营养。

刘剑烽介绍，功能性饮料属于电解质补充饮料，与人体液相近，能迅速补充人体流失的水分和电解质，由于运动中流汗非常多，所

以功能性饮料常用于运动后补充随汗水流失的水分和电解质，尤其是专业比赛的运动员在大量激烈的运动后。从营养价值角度看，主要有这几个特点：1.这类饮料含有一定的糖，户外运动后因大量消耗体内的糖，肌肉会出现乏力，运动能力也随之下降，大脑对运动的调节能力减弱，易产生疲劳感，因此这类功能性饮料能起到快速补充能量的作用。2.这类饮料有适量的电解质，运动后大量出汗会导致钾、钠等电解质大量丢失，从而引起身体乏力甚至

抽筋，使运动能力下降，刚好这类饮料中的钠、钾有助于补充汗液中丢失的钠、钾，还有助于水在血管中的停留，使机体得到更充足的水分。

话虽如此，对于身体仍处于生长发育阶段的孩子来说，长期饮用这类饮料容易导致“营养过剩”，严重的还会导致水钠潴留，加重肾脏负担，反而对身体有不良影响。因此不建议用功能性饮料代替饮水，日常还是应该从均衡饮食中补充适量的营养。

(广报)