

市计生科研所不孕不育诊治中心医生提醒：

# 男性不育或是“小蝌蚪”不过关

本报讯 聊到男性不育，一定会关联到“小蝌蚪”（精子）质量，那么，除了去医院，还有什么方法可以初步检测小蝌蚪质量呢？1月22日，市计生科研所不孕不育诊治中心医生席文举提醒，男性不育可能是“小蝌蚪”不过关。

观察精液量：精液量的正常范围是1.5毫升至7毫升，如果一次的量少于1.5毫升，则意味着精量过少。排除短时间频繁性生活的因素外，有可能是患上了少精症。但精液量也并不是越多越好，如果单次超过7毫升，除了长久未发生性行为，还有可能存在精囊

炎、前列腺炎等炎症疾病。

精液颜色：正常的精液颜色为乳白色或者灰白色。如果精液透明，多为无精子症或少精子症；如果精液呈现纯白色，则表示精子浓度较高或精液中含有白细胞；如果呈现黄绿色，则意味着可能存在炎症感染；如果出现褐色、浓茶色，一般是血精，需到医院进行治疗。

感受精液黏稠度：射出精液的黏稠度也可以评判出精子质量，黏稠度越高则代表精子活动度越低。正常来说，精液拉出的丝应当小于两厘米，如果精液拉丝长度高于两厘

米并且还可以继续延伸的话，则精液黏稠度过高，精子活动度低。

精液气味：一般情况下，精液都会散发出类似于鸡蛋清一样的腥味，主要是由于精液当中的蛋白质散发出来的气味。如果精液的气味不是腥味，而是臭味或者其他气味，就需要去医院进行详细检查。炎症，包括前列腺炎、精囊炎、尿道炎等，都有可能出现气味的异常。

精子不过关应当如何去养精呢？席文举介绍如下：1.食用养精锌。养精锌是精子代谢必需的物质，并能增强精子

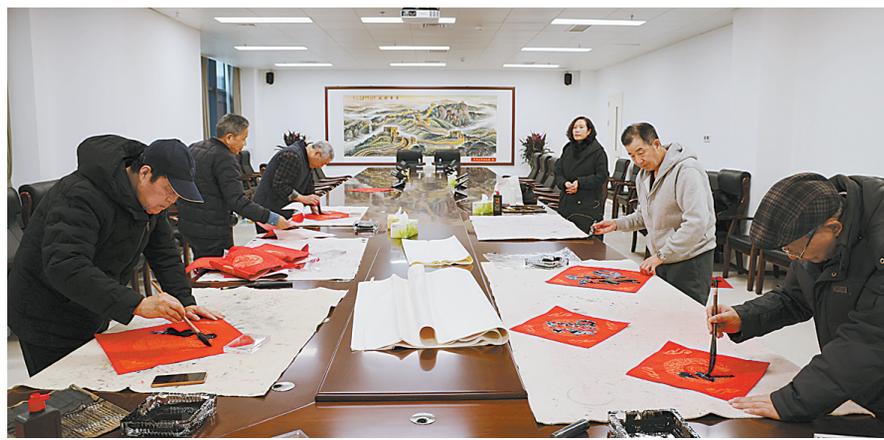
的活力。如牡蛎、虾、蛤、贝类、动物肝、胡桃仁、豆类等都是富含锌的食物。注意：一天中锌的用量绝不能超过15微克，过量服用锌会影响人体内其他矿物质的作用。2.节欲养精。养精要做到的一点儿就是节欲，性欲太过频繁，会过多消耗精子，导致精子不足。

所以性事要讲究适当。3.运动养精。久坐不动会使阴部温度升高，生殖器受到压迫，血液循环不畅，睾酮分泌减少，精子生成受阻，最终影响生育力。建议上班族男性每隔1小时起来活动下。每到周末，可以到户外走走或做做运动，能改善精子质量。（牛璞瑛）



市计生科研所不孕不育诊治中心

名家讲堂 助你好“孕”



## 翰墨飘香 迎春送福

1月21日上午，平顶山市老年书画家协会主席陈福庆一行9人来到市一院新院区开展“翰墨飘香迎

春送福”活动。在该院新院区3楼会议室，书画家们现场挥毫泼墨，书写和创作了一幅副充满喜庆吉祥

内容的春联以及数幅花卉丹青画作，并将全部作品赠送给医务人员表示慰问。 王俊豪 摄

## 牛奶那么多，如何科学选购？

蛋白质、脂肪、碳水化合物和钙的含量是关键

牛奶除了能补钙，其蛋白质品质极好，而且含丰富的乳糖，有利于钙的吸收。此外，牛奶中的磷、钾、镁等多种矿物质的搭配也十分合理。所以，在每日早餐中增加1袋牛奶是非常好的。那么，在日常选购牛奶时，不同的液态奶有何区别？需要重点关注什么？

### 制作原理不同，各有优点

市面上常见的液态奶有哪些？不同的液态奶有何区别？对此，上海市松江区消保委介绍如下：

巴氏杀菌乳，即将牛乳经过低温杀菌制成的牛奶，只杀死微生物的营养体，保留有益菌群，充分保持牛奶的营养和鲜度。但是，保存期限短，且需要2℃-6℃冷藏存储，常见的有塑料袋、玻璃瓶、新鲜屋等包装。

超高温灭菌奶，指在135℃到150℃的温度下，进行4-15秒的瞬间灭菌处理，完全破坏其中可以生长的微生物和芽孢。优点是可以在常温下保存较长时间，缺点是高温破坏了很多营养物质。

复原乳，指的是把牛乳浓缩、干燥成为浓缩乳或乳粉，再添加适量的水，制成与原乳中水、固体物比例相当的乳液。

发酵乳，也就是平时常喝的酸奶，它以生牛乳或乳粉为原料，其中风味发酵乳中牛乳或乳粉成分需≥80%，蛋白质含量≥2.3%，可添加营养强化剂等。

含乳饮料，这种是最受小朋友喜欢的，比如常见的早餐奶、核桃奶、真果粒等。需要注意的是，这种并不是真正的“牛奶”，而是一种含乳饮料，不能给小朋友多喝。

### 蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙是关键

上海市松江区消保委表示，不管哪种液态奶，其中的蛋

白质、脂肪、碳水化合物、钙是决定牛奶品质的关键。在选购牛奶时需要重点关注：

蛋白质。根据《GB19301-2010食品国家安全标准牛乳》的规定，牛乳中蛋白质的含量需要在2.9g/100ml以上，一般来说，蛋白质的含量越高，牛奶的品质就越好。

脂肪。牛乳中脂类主要以甘油三酯为主，含少量磷脂和胆固醇。爱美的消费者不要谈脂色变，脂肪≠肥胖，牛乳中的乳脂可是一种优质脂肪，如果去除掉的话，牛奶中的一些脂溶性维生素A、D、E、K等也会随之大量流失。乳脂中还含有多种容易消化吸收的脂肪酸，而且是牛奶香味的来源，所以脂肪含量高的牛奶喝起来更加香浓。

碳水化合物。牛奶中的碳水化合物主要是乳糖。乳糖是一种“好糖”，提供能量的同时还可以促进钙、铁、锌等物质的吸收，特别是对于生长发育关键期的小宝宝来说，乳糖更是不可或缺。

钙。钙是人体骨骼发育中重要的营养元素，人一旦缺钙，就容易骨质疏松。牛奶是优质的钙来源，而且牛奶中钙的吸收率远比其他食物要高，选购牛奶时别忘记关注钙含量。

关于牛奶的美食做法推荐如下：

推荐吃法1.把牛奶加入到各种食品里，用牛奶替代水来揉面团，美味又营养。

推荐吃法2.把牛奶或奶粉加入到热大米粥、热燕麦粥、热醪糟汤、热玉米糊糊里，加强早餐营养。

推荐吃法3.把牛奶加入到热红茶或热咖啡里，当成美味饮品喝。

推荐吃法4.把奶酪加到面包、馒头片、饼等主食品里。如果早餐本来不油腻，没有油条、油饼之类，也没有肥肉流油的包子、馅饼，那么早餐加20克奶酪，并不会导致肥胖。（乔业琼）

日本国立癌症研究中心：

## 吃鸡肉会降低胃癌风险

本报讯 近期，日本国立癌症研究中心和国立健康与营养研究所的研究小组在《美国临床营养学杂志》网络版发表论文报告揭示，肉类摄入量与胃癌整体发病风险无明显关系，但摄取鸡肉会降低胃癌风险。

研究小组以日本10县90504名（男性42328人，女性48176人）45岁至74岁居民为对象，采取问卷调查方式，进行平均约15年的追踪

调查，将全肉（肉类总量）、红肉（牛肉、猪肉）、加工肉（火腿等）、鸡肉（属于白肉）按照每日摄入量的多少，各分5组进行比较，分析和研究肉类摄入量与胃癌之间的关系。结果表明，在女性中，与鸡肉摄入量最少组相比，摄入量最多组下部胃癌风险降低25%，且在幽门螺杆菌阳性的女性中也观察到同样结果。

研究人员认为，幽门螺杆菌感染是胃癌的主要风险

因素，但包括饮食在内的其他因素也很关键，如欧美国研究报告加工肉的摄取与胃癌风险上升有关，可能因为亚洲等地区差异以及饮食习惯不同造成。本研究发现，与红肉相比，鸡肉摄入量多，胃癌发病风险降低，或因促进致癌相关细胞增殖和脱氧核糖核酸损伤的血红素铁与饱和脂肪酸含量少，以及具有抗炎作用的不饱和脂肪酸多有关。（生报）

英国研究发现：

## 胖一点儿能对抗感染

本报讯 不要急于减掉假期里增长的体重，因为它可能会帮助你对抗感染。英国东英吉利大学医学院的肠道微生物学家近日发现，脂肪酸是另一种增强人体免疫系统功能的方法。作为脂肪的主要成分，脂肪酸能为免疫系统提供能量，以对抗有害细菌。

由于沙门氏菌对抗生素的耐药性越来越强，人们迫切需要治疗沙门氏菌等感染的新方法。而这一发现有助于开发由沙门氏菌和耐甲氧西林金黄色葡萄球菌等细菌引起的疾病的新治疗方法。

研究人员考察了人体免疫系统对沙门氏菌的反应。

通过分析肝损伤，他们能够观察骨髓中的血液干细胞对感染的反应。脂肪储存进入血液，有效地喂养干细胞，产生数百万个抗沙门氏菌的白细胞。人体储存的脂肪通过提供足够的能量来产生数百万种杀死细菌的白细胞来帮助对抗耐抗生素的病原体。（生报）