



健康时报
系列丛书

健康知识百科全书，四季养生家庭宝典

太全面了！太实用了！太精彩了！太超值了！

给全家人最贴心的关怀，最安心的呵护

“中国十大周报品牌” “中国十强行业媒体”

连续10年被评为全国最畅销健康生活类报纸之一



健康时报

人民日报社主办

中国人的健康顾问

健康时报

精

华

本

两性之间的秘密

(总第890~987期)

健康时报社◎编

会夸男人的女人
更受宠

下午5点~7点男人养肾最好

性爱后喝点红糖水

大龄女怀孕四道坎儿

女人健康
从头看

临产征兆有哪些

爱唱歌的女人不易老



机械工业出版社
China Machine Press

健康时报系列丛书

健康时报

精 华 本

两性之间的秘密

(总第890~987期)

健康时报社◎编

丛书编委会主任 孟宪励

丛书编委会副主任兼策划 杨锐



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

健康时报精华本：两性之间的秘密（总第 890 ~ 987 期）/ 健康时报社编. —北京：机械工业出版社，2013. 7
（健康时报系列丛书）
ISBN 978-7-111-43082-7

I. 健… II. 健… III. ①保健—基本知识 ②性知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 137033 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书是《健康时报》出版刊物的精华选集，内容包括《健康时报》2012 年全年（总第 890 ~ 987 期）有关两性和女性两个版块的内容，综合了关于两性之间的健康知识以及女性养生保健方面的内容，所选文章集中体现了知识性、服务性和实用性。

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

责任编辑：左 萌 版式设计：刘永青

藁城市京瑞印刷有限公司印刷

2013 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

210mm × 285mm · 9.75 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-43082-7

定 价：39.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

前言

《健康时报》是由人民日报社主办的一份健康生活服务类周报，以“健康生活”为核心内容，以“做中国人的健康顾问”为己任，贴近生活，面向百姓，服务群众，融新闻性、实用性、服务性于一体，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，在百姓中享有很高的知名度和美誉度，是我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。

每走过一年，《健康时报》总是硕果累累，刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章。但由于报纸不易保存的特点，不能满足读者对健康保健知识长久收藏和经常翻阅的需求。

为将“做中国人的健康顾问”做到家，《健康时报》将持续推出精华本。精华本以保留报纸原始风貌和内容精华为宗旨进行编排，去除了广告和时效性较强的新闻时讯类内容，囊括了报纸中实用的、权威的生活保健知识和医药资讯。在编辑过程中有三点说明：

1. 从2010年起，每两个月结集形成一册精华本（按报纸出版的总期数排序）。由于编排中的一些特殊需求，2012年按内容分类集结六册。

2. 受访专家及作者（包括本报记者）身份保留文章刊发时的身份，不再做更新。

3. 《健康时报》2009年精华本（四册）、2010年精华本（六册）、2011年精华本（四册）已相继出版，需要者可联系健康时报社或机械工业出版社华章公司购买。报纸创刊后到2009年之前的精华本，其编辑出版将视读者需求再行决定。

特别需要说明的是，精华本只是“健康时报系列丛书”中的一个品种，除了精华本系列外，该丛书还包括：“生活常见病问答系列”“慢性病防治系列”，陆续推出诸如婴幼儿常见病问答、育龄女性常见病问答、更年期女性常见病问答、心血管疾病防治、癌症防治、糖尿病防治等品种，系统开发十多年积累的内容“财富”。我们欢迎并期待广大读者持续关注，及时提出宝贵意见和建议。与此同时，编排过程中的问题和疏漏在所难免，还望广大读者多多包涵并及时指正，我们为此深表敬意和谢意！

“健康时报系列丛书”编委会

2013年2月

目 录

前言

第一篇

两性

感冒高烧或致不育 / 2
失眠男别失守性爱 / 2
有些尿路结石要调饮食 / 2
过量吃蒜也会伤精 / 3
童心男人更健康 / 3
精液异常需治疗 3 个月 / 3
防早泄多吃补肾食物 / 3
蜂蜜有助保护前列腺 / 3
性爱后喝点红糖水 / 3
性衰老说法哪个靠谱 / 4
排卵期 ED——想当爸爸别紧张 / 4
40 岁不孕女性——首选胚胎移植 / 5
婚姻最易让人感知幸福 / 5
性功能障碍未必都肾虚 / 6
防不孕不育从儿童开始 / 6
“越做越爱”小窍门 / 6
排卵期出血会影响受孕 / 6
憋尿：反而更尿频 / 6
试管婴儿：成功率与季节无关 / 7
婚前做旅行考试 / 7
突发血尿：多是感染炎症 / 7
喝点蜂蜜：也增强性能力 / 8
子宫内膜术——术后半年是受孕黄金期 / 8
人到四十性危机 / 8
ED 患者：吃点开心果 / 8
性生活：让老人更长寿 / 8
男人尿后站一会儿 / 9
肥胖型阳痿：不宜大补 / 9
早泄：试试肌肉训练 / 9
别把药品当饭吃 / 9
男人面子伤不起 / 10
尿浊：可吃点冬瓜 / 11

阳痿：喝莲子龙眼饮 / 11
给性爱加点料 / 11
科学降血糖 用药有讲究 / 12
性爱先做计划表 / 12
性爱前男人做做伸展运动 / 13
排卵期出血多喝两粥 / 13
性生活让老人保持记忆力 / 13
春季养性从“头”做起 / 13
育前饮食：少吃辛辣 / 14
多囊卵巢者：忌汤糖躺烫 / 14
更年期分男女 / 14
男人 50 拒绝性拐点 / 15
中西医解读女性更年期 / 15
赖床可损伤泌尿系统 / 16
不孕女性：当心小子宫症 / 16
女性更年期易失眠 / 17
50 岁生日看男科门诊 / 17
先兆流产：孕八周最常见 / 18
男怕唠叨女怕老 / 18
前列腺炎：也怕暴饮暴食 / 19
男性更年期也要调理 / 19
说说夫妻那些事 / 19
春季，心脏病病人需警惕 / 20
男人的耳朵最“饥渴” / 21
常喝浓茶易伤肾 / 21
男女各是半个球 / 21
春季感冒也会伤肾 / 22
男人自信是最好的壮阳药 / 22
人活百岁不是梦 / 22
男人生育力谁说了算 / 23
精液不液化：或许缺睾酮 / 23
前列腺病：偏爱猪八戒 / 23
千里之“性”始于足下 / 24
阴囊湿疹别抓痒 / 24
百岁工程——巴马人的长寿因素 / 24
拒做臭男人 / 25
妻子太强势 丈夫易 ED / 26
防早产：查查宫颈 / 26
会夸男人的女人更受宠 / 26
男人的绿色疗法 / 27
男人四十：有神则精气足 / 27

- 卵巢萎缩：祸起月经不调 / 28
- 男人“不行”排查贫血 / 28
- 胚胎移植后要适当运动 / 28
- 蜜月病可影响受孕 / 29
- 亚孕期三大特征 / 29
- 异常勃起 10 小时应立即手术 / 29
- 性爱或可防眼病 / 29
- 尿白混浊：未必前列腺炎 / 30
- 防治性病：先提高抵抗力 / 30
- 男人 ED 性爱要挑时机 / 30
- 热性男人：多发炎症 / 31
- 生气着急：可致泌尿系感染 / 31
- 麻木，不可小视的健康隐患 / 31
- 保护前列腺多做三运动 / 32
- 50 岁男性应补睾酮 / 32
- 男科手术挑战试管婴儿 / 32
- 排卵期出血：查查黄体功能 / 33
- 百岁工程——辨证治耳鸣 / 33
- 男人健康 三十而立 / 34
- 大龄女怀孕四道坎 / 34
- 排尿性晕厥：或是憋尿引起 / 35
- 患 ED 查查肾 / 35
- 阴囊潮湿要防不孕 / 36
- 气血失衡会怎样 / 36
- 泌尿系统感染：三杯尿辨血尿 / 37
- 性发育延迟 16 岁后就诊 / 37
- “很男人”的食物 / 37
- 胎停育查查黄体功能 / 38
- 五行男人的性福养生 / 38
- 婚姻是两个人的庄园 / 39
- 像养鱼一样养精子 / 39
- 睡出来的问题 / 40
- 颈性高血压重在治疗颈椎 / 40
- 下午 5 点~7 点男人养肾最好 / 41
- 防前列腺炎：吃点花粉 / 41
- 五劳七伤之久视伤血 / 42
- 男人夏季最怕三病 / 42
- 五劳七伤之久卧伤气 / 43
- 8 对夫妇中有 1 对不育 / 44
- 胖男人：高发下尿路症状 / 44
- 未婚女：阑尾炎诱发附件炎 / 44
- 远距离爱情你能坚守吗 / 44
- 查骨龄挽救生育力 / 45
- 月经迟来：女性防子宫性不孕 / 46
- 老公没兴趣老婆咋应对 / 46
- 红黄瓜果助生育 / 46
- 减肥改善性能力 / 46
- 男人有个“壮阳穴” / 47
- 夜间排尿易眩晕 / 47
- 学学明星夫妻间的小情趣 / 47
- 有抗精子抗体避孕半年 / 48
- 秃顶反而更男人 / 48
- 潮湿天男人注意啥 / 48
- 精索静脉曲张宜选三角内裤 / 48
- 中年男士的“三宝” / 49
- 胎停育男人要查精子 / 49
- 50 岁性爱要自信 / 50
- 男人夏季助性多吃海藻 / 50
- 女人经期综合征或是不孕前兆 / 50
- “高压男”午睡半小时 / 51
- 男人 ED：查查代谢综合征 / 51
- 尿道炎症：女人别骑自行车 / 51
- 耳中蝉叫或是肾虚 / 51
- 儿童包茎：可气囊扩张治疗 / 52
- 精液不液化：查查精囊和前列腺 / 52
- 月经量减少：或是卵巢功能下降 / 52
- 男人脸面很重要 / 52
- 畸形精子未必胎儿畸形 / 53
- 降肾火：忌喝凉茶冷饮 / 53
- 不败性：推拿足部两穴 / 53
- 液体安全套杀菌避孕不靠谱 / 54
- 4 招缓解性爱差 / 54
- 治 ED 关键要找乐子 / 54
- 看不育先查外生殖器 / 55
- 性生活可改善腰痛 / 55
- 睾丸胀痛早就医 / 55
- 男科里的错案 / 55
- 前列腺也怕缺锌 / 56
- 想改造伴侣，徒劳！ / 56
- 给疲惫的日子充点电 / 56
- “那方面”也会休眠 / 57
- 治多囊卵巢要打破“恶性循环” / 57

看前列腺炎最易受骗 / 57

ED 男大多警惕伟哥

很多担心没必要 / 58

莫让男人猜心思 / 58

查不孕要做宫—腹腔镜 / 59

尿道糊口要细查 / 59

妇科里的错案 / 59

给性爱加点“调味剂” / 59

评估卵巢功能有新法 / 60

有泌尿系结石要少吃糖 / 60

女人一生七个阶段 / 60

男人的小秘密 / 61

男性更易得肝病 / 61

洗澡时查查腹股沟疝 / 61

绞痛伴血尿排查泌尿结石 / 62

前列腺增生定期查五样 / 62

拆穿男人小心思 / 62

前列腺的“杯具” / 63

小心接吻病 / 63

大经济学解决婚姻小问题 / 64

肛周病变重男轻女 / 64

男人更年期有三个台阶 / 65

想当准爸爸补充锌和镁 / 65

准妈防静电开窗看电视 / 65

2345 性爱跟着年龄走 / 65

四成以上女性性生活不满意 / 66

温水坐浴保护前列腺 / 66

吃对了，男人更年轻 / 67

不生育吃点泥鳅和虾 / 67

化疗前留住生育力 / 67

“高压锅”练练深蹲 / 68

抗抑郁药缓解疼痛 / 68

小蝌蚪：英文名里的小秘密 / 68

看男科不必一定来协和 / 69

多喝水“冲走”结石 / 69

性福相当于多赚 10 万美元 / 69

卫生间里男人那点事 / 70

权威男科专家来了！ / 70

数数男人的魅力洼地 / 70

不做“生锈”男人 / 71

山寨性病很唬人 / 72

“软骨头”和性功能有关 / 73

身心同治更易解男题 / 73

抓住扫性的第三只手 / 74

助性 style 让生活火起来 / 74

性，家中的免费医生 / 75

男人，保护好隐秘的弱点 / 76

花样美男魅力何来？ / 77

跟着时钟享受完美性爱 / 77

第二篇 女性

美女养生菜不难做 / 80

产后要防荨麻疹 / 80

有肩带的胸罩更健康 / 80

女夜猫子易痴呆 / 80

英孕妇爱做芳疗护理 / 81

孕期糖筛更严格了 / 81

全身都要养 / 81

音乐胎教没那么神奇 / 82

上臂宽练练美背操 / 82

提亮肤色吃栗子炖白菜 / 82

爱唱歌的女人不易老 / 82

孕妈上班拎袋牛奶 / 83

产后风湿试试中药熏洗 / 83

给准妈过节支几招 / 83

猪蹄吃多导致巨乳 / 83

白领女性防老年斑 / 84

骨感身材防“双低” / 84

中年长痤疮先除淤滞 / 84

青春乳胀四招缓解 / 84

女性试鞋最好晚饭后 / 85

美容食物也要合理吃 / 85

“小脸妹”养颜秘诀 / 85

女白领最需微运动 / 86

怎么得上的这些病 / 86

我们一起动起来 / 87

防子宫脱垂 产后很关键 / 87

减肥不能光吃“草” / 88

三种方法减“肠龄” / 88

- 《乡村爱情》：女人养生经 / 88
- 不吃主食体瘦肝肥 / 89
- 孕期来个孕运计划 / 89
- 我地盘上的那些事儿 / 90
- 女人健康从头看 / 90
- 育龄妇女先种个风疹疫苗 / 91
- 肾脏有病不吭声 / 91
- 卵巢衰退是更年期元凶 / 92
- 卵巢缺氧也可导致不育 / 92
- 护眼记住三数字 / 92
- 孕前必补四种微量元素 / 92
- 三物灭三火 / 93
- 著名舞蹈家的保养秘方 / 93
- 美容养颜懒人有两宝 / 93
- 丰胸游泳最全能 / 94
- 闺蜜是女人的保健品 / 94
- 春季养颜第一品 / 95
- 护肤品不去眼袋 / 95
- 青春痘小皱纹春季皮肤很忙 / 96
- 想要头发变黑多吃黑发菜 苣荬 海鱼 猕猴桃黑发都是好样的 / 96
- 乳腺增生易被冤枉 / 96
- 外出打好护肤牌 / 97
- 怀孕要“扫雷” / 97
- 时装病请走开 / 98
- 孕期两头 乘车宜站 / 98
- 过度节食 连累头发 / 99
- 乳癌最爱搞“株连” / 99
- 药香卫生巾宜少用 / 99
- “高跟鞋控”当防长短腿 / 99
- 皮肤过敏用茶水敷 / 100
- 肠易激综合征增加流产风险 / 100
- 口腔卫生有助“好孕” / 100
- 不做“跟痛族” / 100
- 手指倒刺勿手撕牙咬 / 101
- 按摩推揉缓解产后急性乳腺炎 / 101
- 私处护理洗外不洗内 / 101
- 八成不孕或因免疫异常 / 102
- 女人护乳四部曲 / 102
- 母亲节请听她说 / 102
- 卵巢疾病爱伪装 / 103
- “鸡皮疙瘩”别随意抠 / 104
- 职场女性三大护法 / 104
- 新妈妈下肢肿痛警惕静脉曲张 / 104
- 孕产期甲状腺病爱乔装 / 105
- “特”字化妆品别乱用 / 105
- 产后减肥六个月是道坎儿 / 105
- 穿跟鞋逛街易损伤腰椎 / 106
- 月经是女性好朋友 / 106
- 高跟鞋致乳房下垂 / 107
- 女性慎戴隐形文胸 / 107
- 妇检的尴尬事 / 107
- 夏日护肤招 / 108
- 自扎溶脂针不靠谱 / 108
- 孕期辐射大 孩子更易焦虑 / 108
- 想怀孕要听劝 / 108
- “女更”也可从容过夏天 / 109
- 常运动可防干癣 / 109
- 常梳乳健美防病 / 109
- 战胜五个“情敌” / 109
- 每周三天夜班 乳癌两倍风险 / 110
- 算日子，有方法 / 111
- 双眼皮手术对“症”选 / 111
- 孕期要戴全罩杯 / 111
- 妆太浓易中暑 / 112
- 女性补铁可消除疲劳 / 112
- 准妈妈化疗危害或不大 / 112
- 女人也聊欧洲杯 / 112
- “足球寡妇”的日子 / 112
- 紫外线是雀斑首敌 / 112
- 夏天女人要做太阳花 / 113
- 电脑族备瓶好眼霜 / 113
- 备孕要查优生四项 / 113
- “半月红”治好再要娃 / 114
- 防晒驱蚊那些事儿 / 114
- 每天快走 90 分 乳癌风险降 3 成 / 115
- 卵巢的自述 / 115
- 卵巢癌不好治 / 116
- 女人膝盖更易受伤人工膝关节置换者九成是女性 / 116
- 甜食吃多易患胆结石 / 117
- 头屑偏爱长发女人 / 117
- 试试新的唐筛法 / 117

- 女人贪凉很受伤 / 117
 夏日做个水女人 / 118
 女人养猫自杀风险高 / 118
 哺乳6个月绝经后不易胖 / 118
 妊娠纹：防比治管用 / 118
 夏季皮肤大扫除 / 119
 子宫的自述 / 119
 红色衣服最防晒 / 120
 晒伤了冷却后补水 / 120
 子宫地震孕酮防 / 120
 烟雾病更青睐女性 / 121
 输卵管的自述 / 121
 “更期”女性饮食很重要 / 121
 两类内衣易致乳腺炎 / 122
 晒破皮别硬揭 / 122
 油美人敷面膜 / 122
 经期症状千奇百怪 / 122
 乳头内陷警惕乳腺炎 / 123
 查乳癌有个黄金搭档 / 123
 雨季为自己撑把健康伞 / 123
 日本流行棉布护垫 / 124
 香港推崇心理减肥 / 124
 简单按摩缓痛经 / 124
 验孕棒用对才灵 / 125
 合金首饰最易致敏 / 125
 秋燥最损颜补水要趁早 / 125
 讨好婆婆的六大招式 / 126
 女性抗疲劳宜多碱少酸 / 126
 假肚皮有真危害 / 126
 坐式分娩因人而异 / 127
 缓解孕吐三个妙招 / 127
 夸夸那些极品男 / 127
 巧用结肠“造”阴道 / 128
 “四高”女过三关 / 128
 产后抑郁说出来 / 129
 女性抗炎五把伞 / 129
 手脚脱皮四个原因 / 130
 另类怀孕那些事儿 / 130
 新妈妈塑身烦恼事儿 / 131
 别把“卧蚕”当眼袋 / 132
 孕妇饮食不宜“水果化” / 132
 开学军训护好皮肤 / 132
 “非典爱情”保鲜招儿 / 133
 留神三大除痘误区 / 133
 护好每月“小四季” / 133
 文眼线易致干眼 / 134
 女性更易“过度通气” / 134
 这些病爱找女人 / 135
 产后别忘“捏骨缝” / 135
 涂橄榄油能防皮肤干燥 / 136
 准妈妈换季防五毒 / 136
 少量盆腔积液莫担心 / 137
 临产征兆有哪些 / 137
 子宫肌瘤或致胎位不正 / 138
 母乳喂养可防子宫肌瘤 / 138
 宫颈上的青春痘 / 138
 最省钱的美容术 / 139
 孕期麻辣23事 / 139
 大姨妈带来的哮喘 / 140
 子宫肌瘤冬季高发 / 140
 尿失禁女性尿急先坐下 / 140
 准妈妈睡不好买个侧睡枕 / 141
 祛除宫寒试试黄酒 / 141
 “蚯蚓腿”爱上白富美 / 141
 经期不宜的六类药 / 142
 说说孕期那些事 / 142
 卵巢保养不靠谱 / 142
 别让小动作添皱纹 / 143
 漫漫试管求子路 / 143
 当个奶牛不容易 / 145
 大姨妈的悄悄话 / 146
 摆脱僵尸性爱 / 146
 把肚子减下去 / 147
 试着做个“水生”妈妈 / 147

第一篇

两

性

第一篇

两

性



感冒高烧或致不育

(总第 890 期)

冬季气温变化大,感冒发热也是冬季常见病,很多人都说这是小毛病,然而小毛病也能导致大问题。由于感冒会导致不同程度的发热,高热时人的体温可达到 40 度,当然也会造成阴囊和睾丸的温度升高。如果高温持续时间超过 1 天,会影响睾丸的生精能力,导致精子发育不良,影响受孕。

正常情况下阴囊温度一般比体温低 3℃ 左右,睾丸温度也低于体温但稍高于阴囊温度。男子睾丸产生精子的最合适温度是 35.6 ~ 36.0℃。国内外一些研究表明温热尤其是长期阴囊温度较高可引起精子形态学改变,使附睾内精子出现胞质小滴、精子通过附睾的速率加快、成熟减缓。

另外,温热也可引起生殖系统代谢及生化改变使睾丸生精组织破坏,睾丸生精能力下降,使精子在睾丸中大量死亡、睾丸萎缩、体积缩小,导致精子形态异常,伴有大量死精。可见,发热尤其是长时间发热能造成男性精子数量及质量下降而导致不育的可能。

一旦发烧尤其是超过 39℃ 的高烧,应尽量及早医院就诊,避免长时间高热,尽量大量喝水,即可补充身体所需水分,又可起降温作用。尽早使身体温度恢复正常,以此减少发热对睾丸的影响。同时下身也不宜穿过多衣物,要保持宽松透气,局部阴囊温度较高,势必会影响精子质量。

以前很多报道说桑拿浴会导致精子异常是同样的道理。因此,冬季感冒不再是件小事了,也会影响到男人们的生育力。在寒冷的冬季,男性朋友们不宜穿着过少,同时要注意多喝水,有利于体内代谢,加强体育锻炼,保持室内空气流畅,每晚用热水泡脚 15 ~ 30 分钟,可明显预防感冒。

另外,用搓热的掌心在冬季按摩迎香穴(位于人体鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中间)每天按摩 10 余次也可以预防感冒。

解放军 305 医院泌尿外科 张延

失眠男别失守性爱

(总第 890 期)

职场男人压力过大,失眠增多,长期的睡眠不足对身体的危害非常大,会影响到对肝脏血液的供给,首当其冲的就是性功能的减退。

按摩百会、三阴交。百会穴可通过两耳角直上连

线中点来简易取此穴,中医理论认为百会穴与脑密切联系,是调节大脑功能的要穴,连贯周身经穴,对于调节机体的阴阳平衡起非常重要的作用,也能有利于刺激大脑分泌性激素。具体方法是用拇指腹按摩 5 ~ 10 分钟,坚持每晚睡前按摩 1 次。还可以顺着额头的发际线开始单手梳理头皮,到颈部的发际线终止,中医认为脑为元神之府,达到疏通气血、镇静安神的作用。

男性尤其要学会按摩三阴交这个穴位(位置在小腿内侧,足内踝尖上 3 寸),这里是肝、脾、肾三者经脉交汇处,不仅能起到疏肝理气、有助于睡眠的作用,还能够温肾壮阳,有助于提高性功能,基本手法是在选定的穴位上绕圈揉按,每个穴位按摩 3 ~ 5 分钟,每天两次。

天津中医药大学第一附属医院男科 耿强

有些尿路结石要调饮食

(总第 891 期)

预防尿路结石复发,要更加精确地了解结石成分,以便有针对性地进行饮食干预。红外光谱法是一种理想的物理分析方法,仅需芝麻粒大小的结石标本就可精确分析出结石的成分。

患者在碎石、手术或自行排石后,可收集结石标本送检。对于以下 5 类结石,需要仔细辨别,并个性化地采取不同防治措施。

草酸钙结石患者:忌食菠菜、西芹、芦笋、草莓、李子、浓茶、巧克力以及各种干果,如核桃、栗子、花生等。

磷酸钙结石患者:不宜饮用碱性饮料,例如可乐等;每日限用食盐 5 克以下,忌食味精;大幅限食肉、蛋等高蛋白食品。

尿酸结石患者:忌食动物内脏和酒类;限食肉、鱼、虾类,每天不超过 100 克;少食蘑菇、豆类。蛋、奶中的嘌呤含量很低,可适量食用,以补充人体所需的蛋白质。

胱氨酸结石患者:复发率极高,应严格限食肉、蛋、花生和豆类食品。应以大米为主食,多食蔬菜、水果。须长期采用药物治疗。

磷酸铵镁结石患者:其低钙饮食与草酸钙结石患者相同。在低磷食物中,宜少食肉类、鱼类及骨头汤。

专家提示:

大量饮水对所有成分尿石都有防治作用。如每日饮水量在 2 000 ~ 4 000 毫升,可维持每日尿量在 2 000 毫升以上。磁化水对防治草酸钙结石更有效,可将全日饮水量分别于晨起、餐间、睡前给予。清晨饮水量达 500 ~ 1 000 毫升,睡前饮水 500 毫升,睡眠中起床排尿后再饮水 300 ~ 500 毫升,余下水可在餐间饮。大

量饮水可促使小的结石排出，稀释尿液可防止尿石结晶形成，并能延缓结石增长速度。

上海新华医院泌尿外科副主任医师 黄云腾

过量吃蒜也会伤精

(总第 891 期)

“大蒜属于辛辣之物，过量吃也会伤精，再爱吃蒜，每天也不要超过一头。”空军总医院男科主任胡海翔说。

大蒜属于辛辣食物，中医讲过多摄入辛辣食物，脾胃伤正气。脾具有把饮食水谷转化为水谷精微（即谷精）和津液（即水精），并吸收、转输到全身各脏腑的生理功能，所以说，脾胃为“后天之本”。

如果脾气的运化功能健全，可为身体提供充足营养。反之，则被称为脾失健运，必然影响出现食欲不振、倦怠、消瘦等症状。

人体精血同源。因此，摄入过量大蒜，会导致水谷精微吸收较少，气血受损。也可能致男性精子减少，或抑制雄激素分泌导致不育。

健康时报特约记者 王秋月

童心男人更健康

(总第 893 期)

百岁老中医、江苏省中医院耳鼻喉科创始人干祖望是一个保持童心的健康长寿男人。干老说，他能高寿，秘诀就在于他的“童心、蚁食、龟欲、猴行”八字养生法。童心，就是要有儿童般的心理状态。

南京市中西医结合医院男科副主任医师陈卓说，男人有一颗童心有助于缓解压力，而缓解压力有助于前列腺健康。因为压力大，抵抗力免疫力下降，细菌容易侵入，是造成前列腺炎的一个原因。

适当地保持童心，可以放松心情，反而能起到意想不到的效果，有利于缓解紧张的情绪，纾解抑郁，消除焦虑，进而改善和消除勃起障碍症状。

童心男人一般精子质量较好，当大脑皮层处于良好状态下，全身的神经、内分泌功能稳定时，睾丸的生精功能就能正常发挥。反之，若长期忧愁、悲伤、压抑、沮丧，大脑皮层和内分泌功能就会失调，睾丸的生精功能就会发生紊乱。

健康时报特约记者 杨璞

精液异常需治疗 3 个月

(总第 893 期)

很多男性不育患者常常疑惑：“我为什么服药 3~4 个月，精子数量才有些提高，才有了自己的宝宝？”

其实，精子生长包括精子发生、成熟分裂、成熟等一系列过程，即在睾丸中有精子发生的曲细精管，在管中含有发生、成熟分裂到不同阶段的各型生殖细胞，每个阶段都经历了一次复杂的成熟分裂，最后精子在附睾中成熟成为具有受精能力的精子。整个过程需要近 3 个月。

就好像种子在土地中发芽、生长、结果一样，都需要一定的时间。由于人的精子这几个阶段同时存在，从而保证成熟精子可源源不断产生。男性精子成熟的各个阶段都可能受到影响，因此，临床治疗以 3 个月为一治疗周期，4 个月复查看疗效。所以，男性不育患者要有思想准备，治疗时间可能很长。

中国中医科学院望京医院男科 陈武山

防早泄多吃补肾食物

(总第 893 期)

受访专家：玄绪军，中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科主任医师。

中医认为，早泄是肾精不固导致的，要从饮食和生活起居上调理。

建议多吃一些具有补肾固精作用的食物，如牡蛎、芡实、栗子、鸽蛋、猪腰等。中医认为，固精可以延迟射精。

晚餐不宜过饱，不宜吃刺激性食品。刺激性食物会增加下尿道症状，不利于改善早泄。

此外，在运动方面，多做有氧运动，如慢跑、跳绳、爬楼梯等。还可以有意识地在小便中途有意停止 5 秒钟，然后接着排尿。这样可以锻炼耻骨尾骨肌，能起到控制射精和勃起的作用。

广东中山大学孙逸仙纪念医院 王海芳

蜂蜜有助保护前列腺

(总第 893 期)

近些年，不少治疗前列腺疾病的药中都添加有花粉提取物，男性还可以适当吃点花粉。

由于蜂蜜中含有花粉的精华，所以，没有糖尿病的男性，适当吃些蜂蜜也会有保护前列腺的作用。男性最好每天早起喝一杯蜂蜜，可以清肠道，还可以保护前列腺。

安徽省中医院男科 戴宁

性爱后喝点红糖水

(总第 893 期)

一般都说女性气血不足可通过喝红糖水来调养，

其实男性在性爱后来一杯，也有助于恢复体力。

用红糖、枸杞煮荷包蛋，可起到滋阴补肾，改善勃起的益处；用红糖水泡桂圆喝能安神，有助于恢复体力。

(朱本浩)

性衰老说法哪个靠谱

(总第 894 期)

受访专家：庄炫，厦门大学附属第一医院泌尿外科副主任医师。

每到寒冷冬季，再加上年底工作繁忙，性欲降低、性生活出现勃起障碍也是常有的事，很多人都担心自己不行了，网络上也四处宣扬性衰老的征兆，于是有些男人便对号入座，到底是不是真的性衰老？我们请专家来点评一二。

■迹象 1：性冲动减少

30 岁男人性能力下降的原因来自心理、生理两方面，心理上的审美疲劳、精神压力过大，生理上雄激素水平下降、血液循环不畅，都会带来勃起障碍。

可信度指数：40%

专家点评：前列腺炎也可能是病因

30 岁的男性大多处于事业发展期，压力较大，偶尔出现性欲降低是正常的，没必要风声鹤唳。

再加上应酬增多，不良生活习惯的养成，不少中年男性患上前列腺炎。前列腺炎如果没有及时控制，会影响到周围神经和血管，使阴茎供血减少，导致性能力下降。而这是由器质性疾病导致的，不能直接判断为性衰老。

进入中年以后，性生活不能局限在频率上，更应该重质量。对于“老夫老妻”出现的审美疲劳，建议有意识地创造浪漫的环境或尝试变换体位。

■迹象 2：运动能力弱

运动后心跳过快现象持续时间长，心脏调节能力越来越低，这说明心脏本身的储备能力已下降。这是心脏肌肉老化、弹性减弱造成的，它与血管健康有关。

可信度指数：50%

专家点评：运动能力可间接反映性能力

运动是保持机体年轻的最好润滑剂。如果运动少，易出现运动后心跳过快，并且持续时间长等症状。性生活也是一件消耗能量较大的运动，一旦心脏老化，性生活会很吃力。所以，运动能力减弱是间接反映性能力的信号。

建议多做有氧运动，如慢跑、游泳、太极拳等，一周两三次，每次半小时至一小时，加强心肺功能，提高力量和柔韧性，才能享受高质量性爱。

■迹象 3：易疲倦

30 岁男性在工作或生活中若总是精力不济，可能是内分泌改变。这说明雄激素水平已下降。

可信度指数：10%

专家点评：每两小时活动 15 分钟

容易疲倦是亚健康的一个重要指标，身心疲惫让你对任何事都提不起兴趣，更别提“性事”。但是疲倦主要是身体劳累的症状，并不能代表性衰老的征兆，只是会影响性生活质量。

建议中年男子要尽量少加班、熬夜、久坐。白领久坐两小时后最好活动 15 分钟；要少吃辛辣，多吃韭菜、枸杞、羊肉及坚果等。

■迹象 4：视力减弱

排除眼睛本身问题后，这说明血管方面出现病症，使血液循环受到影响，引起视神经代谢障碍，造成视力减退。

可信度指数：20%

专家点评：代谢综合征最易致性能力降低

门诊中经常会遇到一些肥胖、缺乏运动的病人自述性能力下降。经检查往往是血压高、血脂高、血糖高，医学上叫做代谢综合征。性能力的降低是代谢综合征的首表现，因为阴茎的血管细小，血压、血脂、血糖的波动都可能影响阴茎的血液供给，影响性功能。建议中年男性要控制体重，减少高脂、高热量食品的摄入。

■迹象 5：脱发

进入事业高峰期的男性心理压力增大，引起内分泌和血液循环紊乱，从而引起脱发。

可信度指数：0

专家点评：有些脱发者性欲更高

脱发的原因有很多，有一种脱发确实与精神和心理压力过大有关系。但脱发男性并不都是性欲低，因为有一种脱发是雄性激素过量导致的，其性欲很强。所以，脱发是性衰老征兆就很不靠谱了。建议积极调整心态，适时地给自己放放假。出现脱发要及时治疗，也可经常按摩头部，适当多吃核桃、黑芝麻等。

健康时报特约记者 高树灼

排卵期 ED——想当爸爸别紧张

(总第 894 期)

新的一年到来，很多育龄夫妻都希望生个龙宝宝，但越是期盼，越是心理压力大，难以受孕。每次等待妻子排卵期时，由于心理压力的增大，导致一些男性出现了勃起功能障碍，这就是医学上的“排卵期 ED”。

排卵期出现的勃起功能障碍主要原因是男性心理压力很大。其实要想改变也很容易。

精子提前一周起跑 首先要放松心态，不要把排卵期看得那么重要，因为卵子和精子在女性体内都会有一定的生存时间，而且精子到达输卵管也需要时间，在排卵前一周开始每两天性交一次，这样可使精子提前或准时到达输卵管与卵子会合，这样比排卵后性爱的受孕率有显著提高。

补充锌硒保证精子活力 饮食上，要保证充足的优质蛋白质，如深海鱼虾、大豆、瘦肉、鸡蛋等，尤其要补充锌元素和硒元素，动物内脏、谷类胚芽、虾、牡蛎、海带、紫菜等，因为缺锌会引起精子数量减少，畸形精子数量增加，缺硒会使精子活力下降。

适度运动提高性功能 美国研究人员发现，在经常运动的情况下，人的性功能都会有所加强。所以选择游泳、跑步等运动，每周只要进行三次、每次一小时，适度运动就会对性功能有好处。

天津中医药大学第一附属医院男科 耿强

40岁不孕女性——首选胚胎移植

(总第894期)

卵巢储备功能与年龄密切相关，40岁左右的女性的卵巢储备功能下降，生育能力低下。这一年龄段的患者采用哪种助孕方式更有效呢？

美国波士顿 IVF 中心的 Reindollar 教授等进行了一项临床随机对照试验，以明确 38~42 岁高龄的原因不明性女性不孕患者的最佳治疗方案。

通过比较两个周期的促排卵——人工授精和立即行体外受精——胚胎移植 (IVF) 助孕治疗后，发现立即行 IVF 助孕的患者获得了较高的临床妊娠率。

北京大学人民医院生殖中心 鹿群

婚姻最易让人感知幸福

(总第895期)

受访专家：

穆光宗，北京大学人口研究所教授。

姜辉，北京大学第三医院泌尿外科副主任。

王广州，中国社科院人口与劳动经济研究所研究员。

刘中一，中国人口与发展研究中心副研究员。

唐灿，中国社会科学院社会学研究所家庭与性别研究室研究员。

在中国人眼中，什么样的家庭最幸福？答案出奇的简单——身心健康、与家人关系融洽。日前中国人口宣教中心、中国社科院发布“2011年中国家庭幸福感调查”结果，幸福感较高的人群分别是而立之年、女性、有配偶、夫妻性生活满意度高。

幸福婚姻，不要忽略了“性福”

在快乐的婚姻里，性只贡献了15%的幸福感，而在不幸的关系中，却有85%的不满意来自于性。

一份“中国离婚网”来自全国网络调查的数据显示，因性不和谐而离婚者比例占到了离婚总数的1/3。北京大学第三医院泌尿外科副主任姜辉提到，性健康是身体健康的晴雨表，也是幸福的动力。在进行性爱的过程中，人体荷尔蒙的释放让我们感受不到压力。另外，性爱还可提高人的心跳率和血压，对心血管系统起到良好的运动作用。

专家解读：最适度的性生活是每周一两次。新鲜感是和谐性生活的关键，夫妻双方应当不断学习、多尝试新方法，为夫妻生活增添“性”趣，增进性爱满意度，进而实现家庭幸福。

激情或许在婚外，幸福总是在婚内：2011年一季度，我国共有46.5万对夫妻办理了离婚登记，平均每天5000多个家庭解体。一些人开始把男女彼此享受偶发的性行为作为寻求婚外幸福感的重要手段。在他们看来，这种性关系一定程度上可以作为婚内不“性福”的重要补充，进而增加自己婚内的幸福感。

专家解读：“一夜情”不仅不能提高幸福感，甚至会带来不好的感受，在孤独和空虚的时候，放任自己的身体，但过后得到的是更多的空虚。已婚的当事人会觉得对不起家庭和孩子而导致精神紧张，心中也会充满无奈、困惑，严重影响了婚姻幸福感。

中等收入，但不过分追求财富

在大约25年的时间里，美国人均实际收入提高了62%，但人们并没有变得更幸福。在中国，高收入家庭的幸福感同样比不过中等收入的家庭。人们的幸福感也并没有随着收入的提高而增加，幸福感开始具有更多非物质的内涵。

专家解读：关于幸福感，有个“伊斯特林悖论”，它提到多余的财富给人们带来的幸福感，并不如刚摆脱贫困线时那样强烈。人们能在极短时间内适应富裕生活，然后开始与他人比较，而不是与自己过去比较。

精彩语录 北京大学第三医院泌尿外科副主任姜辉：性健康是身体健康的晴雨表；吃饱还要吃好，生活过好还要过精。

中国教育文化研究中心首席教授王继华：家庭是社会的细胞，首领是父亲，把舵的是母亲，孩子是影子；好孩子是良好文化氛围熏陶出来的。

中国人口与发展研究中心副研究员刘中一：婚姻是一把伞，有了它，风雨烈日自然舒适无比；所谓婚外情，一个人很痛苦，一个人很为难；走在一起是缘分，一起在走是幸福；幸福不是毛毛雨，它不会自己从天上掉下来。

健康时报记者 黄小芳

性功能障碍未必都肾虚

(总第 895 期)

从中医理论来说,肾主藏精、主生殖。因此理论上讲肾与男性的性和生殖功能关系密切。但性功能障碍并不都是肾虚。

从中医的理论来讲,虽然肾与性和生殖关系密切,但中医所讲的“肝”也与性生活有关。肝主疏泄、调畅情志,人在性和生殖中的情绪变化是最为剧烈的了。其实,至少有 2/3 以上的勃起功能障碍患者是因为情绪因素导致的。

我们现在的身体素质增强,体虚者甚少,故泌尿科、男科疾病呈现“实多虚少”的趋势,所以不要盲目补肾。

(高瞻)

防不孕不育从儿童开始

(总第 895 期)

许多不孕症是青少年时期甚至童年时期没有注意预防,因此预防不孕不育,父母应从小关注儿童。

女孩的父母要关注月经迟来现象,可能是青春期延迟,说明性功能成熟较晚,应适当晚婚。如结婚过早,易造成月经不调及生殖器感染性疾病。

对于男孩,从初生即应注意阴囊中是否有睾丸。如果一周岁后睾丸仍未下降,应及时就诊。在青春期要注意保护好生殖器官,防止睾丸损伤。

上海第一妇婴保健院生殖医学中心 陈智勤

“越做越爱”小窍门

(总第 896 期)

日前,北京大学第三医院男科中心姜辉和刘德风共同发布了《性生活质量与家庭幸福感相关性报告》。报告指出,性生活质量对于家庭和谐很重要。同样《香港家庭计划知识、态度及实行调查》显示,结婚四五年的受访者,对婚姻和性生活的满意度最高。研究认为,性行为一样是需要学习和磨合的。

性爱不仅仅是为生育后代才进行的,也是一种“付出”和“给予”的主要形式。俗话说,越做越爱,有利于增进夫妻感情,做不好就会索然无味。所以,武警广东总队医院泌尿外科主任王海坤教授为老夫老妻们提供了几个增加“性趣”的小窍门。

告诉他你的需要

直接用亲昵的语气告诉他你想要,对着他敏感的耳朵轻语,温热的呼吸顿时让对方浑身麻酥酥的,性趣也开始滋生。或一起洗个鸳鸯浴,放点音乐,温热

的水让你们的激情更加燃烧。

做个热身游戏

你可以蒙住他的眼睛,挑逗他的味蕾,喂他吃颗肥美多汁的草莓,让他猜猜你喂他的是什么,只要是男人都会感到亢奋的。倘若他怕痒,你可以试试搔痒这一招,皮肤的敏感很容易激起他的性冲动,这些都是增进“性趣”的好方法。

性爱前喝杯热牛奶

因为在性爱过程中,周身的血液循环加快,出现血压升高、心跳加快、胃肠蠕动增强、皮肤潮红、汗腺毛孔开放而多汗等。提前喝一杯热牛奶或热开水,可以起到降压、减缓躁热和口渴感。

性爱后宜热不宜冷

因为在性交过程中,全身包括胃肠道的血管处于扩张状态,在胃肠黏膜充血未恢复常态之前,摄入冷饮会使胃肠黏膜突然遇冷而引起胃肠不适或绞痛。

同样,皮肤血管也是扩张状态,遇冷后会加重心脏的负担。所以,性爱后喝水、洗澡等都应应以温热为主,有利于缓解疲劳。

健康时报特约记者 肖金

排卵期出血会影响受孕

(总第 896 期)

有一些年轻的女士正常月经过后,隔一个星期左右的时间,又有少量阴道流血。这种月经中期的出血要引起注意,可能就是排卵期出血。

排卵期出血是指女性在排卵期阴道出现点滴出血或少量出血,属于排卵型功能失调性子宫出血。如果出血量很少,如点滴样,可清洗后进行同房。如果出血量较多,应暂停性生活。协和医院早期的研究发现,部分排卵期出血的人可能合并卵泡发育不良、黄体功能不足,这些都会影响受孕。

北京大学人民医院生殖医学中心 鹿群

憋尿:反而更尿频

(总第 896 期)

许多女性都为自己尿频而烦恼,白天七八次,夜间还一两次,长久以往,人也显得憔悴不堪、疲惫不已。

武警番禺医院妇产科王彩霞主任指出,有些女性习惯性憋尿,而尿液是肾脏代谢的产物,含有许多人体新陈代谢所产生的尿酸、尿素等代谢废物和各种有毒物质。女性由于腹腔内器官结构较复杂,泌尿系统极易遭受病菌侵袭。憋尿不仅会影响膀胱功能,造成尿路感染,致使出现尿频、血尿、尿灼热、余尿感、

下腹不适或疼痛等症状,长此以往还会导致不孕。

冬季严寒,许多上班女性为了减少排尿次数,故意控制自己的饮水量。经常逛街购物的女性为了避免排队小便的麻烦,甚至几个小时不喝水。对此,王主任提醒,正常排尿不仅能排出身体内的代谢产物,而且对泌尿系统也有自净作用。冬天依然要坚持多喝水促进排尿,并且养成两小时左右就排尿一次的习惯,提高女性尿液酸度,帮助女性预防泌尿系统感染。

广东省武警番禺医院 张明奎

试管婴儿:成功率与季节无关

(总第 896 期)

龙年生宝宝的人骤然增多,很多不孕不育夫妻也想赶着生龙宝宝,很多人来咨询试管婴儿,他们最关心成功率是多少,一年中的哪个季节做试管婴儿最合适,成功率最高?

国外学者有研究认为,人类最容易自然怀孕的季节并不是我们想象的春天,而是日照最长的季节,也就是夏天。但对于试管婴儿,目前没有明确的结论。

我们对每年试管婴儿怀孕的情况进行了分析,发现一年四季的受孕率没有明显的差异。我们可以想象,试管婴儿是在实验室内进行受精、胚胎培养和移植的,而实验室一年都是恒温在 25℃ 左右,卵泡的发育也是通过药物进行的,受季节的影响可能会更小。从目前的资料和临床结果来看,试管婴儿的成功率与季节是没有明显关系的。

上海第一妇婴保健院生殖医学中心 滕晓明

婚前做旅行考试

(总第 897 期)

杨澜一向被视为智慧女性的典范。最近,她在新浪微博上写道:“婚姻就是一次旅行。建议决定结婚前两人应该做一次长途旅行,不要豪华的那种。是否体贴,能否应变,有无趣味,包括体力、耐力、承受力,都一目了然。这能帮到你做最终决定。到哪里玩固然重要,跟谁玩,怎么玩,更重要。”

其实,著名作家钱钟书也对旅行有过类似的阐述:“旅行最能试验得出一个人的品性。旅行是最劳顿,最麻烦,叫人本相毕现的时候。经过长期旅行而彼此不讨厌的人,才可以结交做朋友。”

两性关系专家陆琪说,现代婚姻更复杂,包含了两个家庭的磨合;但婚姻又很简单,其实只是两个人的相依为命。怎么判断他合不合适呢?婚前旅行是个好方法。

但是,婚前旅行不只是出去玩的。陆琪说,婚前

旅行,眼睛一定要擦亮,你的他如果能做到 4 个“力”,那么这张考卷才可以给他满分。不妨在这个春天,和他一起去踏春旅游。

行动力

美国圣何塞州立大学运动心理学博士约翰斯·高尔认为,旅行中的陌生环境和体能挑战相当于一种高压情境。而在压力情境下,有没有行动能力是对一对夫妻最大的考验。你可以通过他对旅行计划的制订,对路线的判断,对行李的收拾,去分析他是否有行动力,处理事情是否有条理。

亲和力

想知道你的另一半能否跟你的七大姑八大姨合得来?旅行绝对是一个看他耐心和亲和力的好机会。旅行中你们会遇到各种各样的陌生人,如果他能够和谐地对待这些陌生人,想来也会对你的亲戚多点耐心。一个总是微笑的人在婚姻中也比较好相处。

包容力

你要上山他要下海?你要去吃法国菜他想去吃路边摊?当你与他遇到选择矛盾时,看他能否包容你的小任性。你甚至可以适当地撒撒娇,甚至小小地吵一架,看看在没有外力影响下,他是否还会对你温柔、有耐心。当然,你也别太过分,还是要给对方铺好台阶下的。

保护力

旅行的魅力在于它的不确定性,除了好风景,你不会知道等待着你们的还有什么。会不会遇上雨雪天气?会不会跟人吵架?当路不好走时,他是否会保护你?还是只顾着自己看风景完全忽视你的感受?

步入婚姻,其实就是携手建筑一堵坚实的墙,而这堵墙,需要的是合力。他能否给你这种安全感,就要看旅行的时候他是否有保护你的心。

健康时报记者 杜文明

突发血尿:多是感染炎症

(总第 897 期)

春节期间,自然少不了应酬,大鱼大肉,推杯换盏,结果受罪的是男人的前列腺,甚至有些男性会出现轻微血尿。而炎症感染是春节期间血尿最常见的病因。

感染意味着有炎症,如前列腺炎症就有可能并发出血,烟酒会加重前列腺炎症,因此过节期间要特别注意饮食清淡,禁止暴饮暴食。

还有些血尿是肾脏炎症导致的肾脏滤过和重吸收功能不好所导致的。如果是膀胱炎症,通常还有尿频、尿急、尿痛等症状同时出现。

上海仁济医院泌尿科 刘东明

喝点蜂蜜：也增强性能力

(总第 897 期)

大家知道吸烟、饮酒会影响性功能，这些都是可以改变的生活习惯。但白领男性不可避免的久坐该如何解决呢？

适度运动对久坐男性改善性能力最有效。运动能增强性反应，增加阴部肌肉的协调性和局部微循环。此外，最简单的方法就是喝蜂蜜。精液中含有高浓度的锌，锌可以保护男人性功能。每天喝杯蜂蜜水可补充锌、铁、镁等微量元素，有利于提高男人性能力。

东南大学附属中大医院泌尿外科 陈恕求

子宫内膜术——术后半年是受孕黄金期

(总第 897 期)

患子宫内膜异位症就一定不孕吗？其实您大可不必过分担心，更不能丧失信心。临床实践证明，绝大多数子宫内膜异位症患者是可以怀孕的。

现在子宫内膜异位症很多都可以通过手术治疗去除可见病灶，有效改善盆腔环境，有助于提高妊娠率。而且手术可使患者较快恢复生育力，但是生育力的恢复水平随着术后时间的推移而降低。

绝大多数妊娠发生在术后 1 年内，特别是术后半年内是受孕的黄金期。因此子宫内膜异位症患者一定要好好把握术后半年的“黄金时期”，积极采取助孕措施，达到妊娠的目的。

北京大学人民医院生殖中心 鹿群

人到四十性危机

(总第 898 期)

2011 年岁末情感大戏《人到四十》开播后迅速走红，各大卫视台纷纷转播，也让不少中年夫妻感同身受。中年危机，似乎是中年人躲不过的劫难。其实，所谓的婚姻危机、情感危机等都来自夫妻的性危机。

女性危机：衰老加快、性魅力弱

40 岁左右的女性往往因为丈夫正值事业关键期而主动选择退居幕后，向家里倾斜重心，成为家庭主妇，因此，女性的性魅力也开始逐渐削弱。

中医认为，42 岁上下是女性开始衰老的时间，“面皆焦，发始白”的女子还有性魅力吗？

此外，现实生活中，有些妇女 45 岁后就出现了闭经现象，这首先就要考虑是卵巢功能早衰。而这类女性，性生活也很难幸福。

男性危机：身心俱疲、力不从心

男人四十一条龙，对于大多数男人而言，不惑之

年正是事业上升的关键期，压力也是显而易见，过多地专注于事业，也难免会冷落了爱人。更尴尬的是，很多男性越发觉得性生活力不从心。首先，随着年龄增长，ED 的发生概率也会增高。再加上职场压力大，更容易患 ED。中医认为，男性自 40 岁后肾气开始衰微，所以更需要重视性危机了。

化解之道

女养三阳，男人健肾

南京市中西医结合医院康复科专家王亮介绍，中医指出，“女子六七三阳脉衰于上”，三阳脉即足阳明胃经、足少阳胆经和足太阳膀胱经。分布在这三条经络中的三个重要穴位分别是足三里穴、肩井穴、睛明穴。女性要经常按摩，以有酸胀感为度，有助于养护“三阳脉”，预防女性早衰。

对于男性而言，缓解压力和健肾是必需的。男性在按摩涌泉穴的同时，不妨请妻子沿后脊椎方向，自上而下的敲打后背。因为督脉正好是后行于腰背正中至尾骶部的长强穴，沿脊柱上行，督脉主司生殖，经常敲打不但缓解压力，还有助于养护肾阳之气。

健康时报特约记者 杨璞

ED 患者：吃点开心果

(总第 898 期)

小杨今年 26 岁，一年前刚刚完婚。本来两人还应该是很甜蜜的，可是今年年前工作忙，一直加班加点，小杨突然发现自己性生活时不能勃起。

急忙到台州医院泌尿外科就诊，医生认为小杨是一时紧张或劳累所致，不属于器质性病变。

像小杨这种情况，其实不需要特殊处理，主要是注意休息。另外，可以在每天饮食不变的情况下，每天中午服用 100 克开心果，既能增强勃起功能，也不会产生任何不良反应。

开心果性温，味辛。可去冷气，令人肥健。治腰冷，阴肾虚弱。中医认为，开心果具有很好的补肾壮阳功能，可“滋肺金、定喘急、久食利人”。

可见，开心果不仅可以理气开郁，让人保持心情愉快，而且还具有很好的补益肺肾的作用。对于白领高压的男性，可以经常吃一点开心果，有助于补肾养心，调节心情，保持体力充沛。

浙江省台州医院泌尿外科 吴丹

性生活：让老人更长寿

(总第 898 期)

如果没有患什么疾病的话，男人的勃起功能绝不会由于年纪大而丧失。60 岁以上男人的内分泌和心血管等功能足够维持正常的性行为。随着年纪的增加，老年人的性生活主要是性唤起时间和性高潮所需时间