



## 初秋是怀宝宝的最好时光 性生活太频繁可能会适得其反

这段时间去医院造人的夫妻特别多

几场雨过后,杭州酷热的夏天渐行渐远,随之而来的是凉爽而充实的秋天。秋天是收获的季节,同时也是怀孕的好时机。

正因为如此,今年入秋以来,杭州同济医院接诊到的不孕不育患者多了不少。同济医院不孕不育诊疗区杨静副主任介绍说,其实怀孕并不像想像中那么容易,不孕不育的夫妇承受着来自父母和社会的巨大压力,也影响了自己家庭生活的幸福与美满。

初秋是受孕的好时节

杭州同济医院不孕不育诊疗区杨静副主任提醒正准备“酝酿”小宝宝的年轻夫妇,不要抽烟、喝酒。经常吸烟、饮酒的女性最好等戒掉烟酒2-3个月后再受孕。而丈夫在妻子受孕前一个月最好也戒掉烟酒。

初秋气温适宜,不但避开了病毒性流行病高峰,而且有丰富的新鲜水果,鸡、鱼、肉、蛋供应也充足,这些有利条件能使孕妇得到最充足的营养并增强体质,以预防妊娠早期孕吐反应所造成的营养损耗,同时也利于胎儿早期大脑发育。

具体来讲,夏末秋初怀孕,使得最为敏感娇弱的孕早期避开了寒冷和污染较严重的冬季,可减少妊娠早期致畸因素。怀孕3个月后,正值秋凉,经过孕早期的不适阶段后,此时孕妇食欲增加,睡眠也较好。到妊娠中、晚期正值春季,宜人的环境则非常有利于胎教。

女性最佳生育年龄在24-29岁

陈女士刚一结婚就和老公郑重其事地开始了“造人”计划,还给未来的孩子起好了名字。可是整整两年,宝宝还是没有来……到底是哪里出现问题了呢?杨主任分析说,现代人尤其是都市人将生育年龄一再推迟的现象非常普遍,相当多的夫妻要等到30岁以后才开始考虑生育问题。

而医学研究证明,女性最佳生育年龄在24-29岁之间,尽量不超过35岁。35岁以上的妇女由于身体机能开始倒退,卵巢功能老化,长期有害因素积累影响,卵子分裂时染色体容易发生畸变,易导致不孕或生出先天畸形儿,所以高龄初产妇应作优生咨询。

性生活过频 精卵相会后劲减弱

另外,有些夫妻想要宝宝时,有意识增加性生活的次数,认为这样可以尽快怀孕,但结果往往适得其反。

因为夫妻性生活频率过高会导致男性精液量减少和精子密度降低,使精子活动率和生存率显著下降,精子与卵子相会的“后劲”大大减弱,受孕的机会自然也降低了。

想要宝宝,夫妻的性生活以每周1-2次为适中,在女性排卵期前后可以适当增多。

1/3 不育是男人出了问题

在近期同济医院接诊的患者中,导致不孕不育的原因里,疾病因素占据了很大一部分,比如女性不孕多因全身性疾病及内分泌功能失调、子宫内膜病变、子宫内膜异位、输卵管不通、慢性炎症所致输卵管阻塞、不排卵、月经不调、痛经症等。

但值得一提的是,近年来随着城市化进程的加速,男性不育呈现增多的趋势。男性不育多由于环境污染、滥用药物、不良生活习惯等影响,导致精子数量减少、精子成活率低、死精、无精等,从同济医院门诊人数来看,男性不育症患者已占到不孕不育患者总人数的近1/3,情况不容乐观。

看不孕不育最好夫妻同去

杨主任建议,看不孕不育,最好夫妻同去,女性作检查的同时,男性也应该作些相关检查。

人类的受孕是一个环节众多、极为复杂的生理过程。不孕往往是男女双方多种因素综合影响的结果,因此,只有通过双方的全面检查才能找出确切的致病因素。针对病因,对症治疗,根据每个人的不同病情制定相应的治疗方案,才能取得好的疗效,用所谓的秘方、偏方往往会与事无补。

杨主任介绍说,针对由不同原因导致输卵管阻塞,引发不孕的情况,目前杭州同济医院引用国际先进的宫腔镜下美国cook导丝输卵管疏通术治疗,可以取得理想效果。该方法能一次性针对卵巢、子宫、宫颈、输卵管等进行诊断和治疗,被医学界誉为不孕不育检查治疗的“金标准”。

而对于男性不育症的治疗,患者首先要接受“精子密度”、“存活率”等必要项目的检查,然后专家们会根据病患的个体差异情况,为其制定个性化治疗方案。该院的“中西医固本培元”等系列特色疗法,具有固精益肾、理气活血、标本兼治的功效。

同济医院推出金秋健康幸孕工程

杭州同济医院于9月15日-10月15日举办2006金秋健康幸孕工程优惠活动。活动期间,所有不孕不育患者免挂号费、不孕不育专家咨询费,同时,每天前10名不孕不育就诊患者可获得检查费、治疗费减免20%的优惠。咨询电话:(0571)88218888。

### 喝菊花茶不要加糖 直接热水冲泡

有过敏体质的人想喝菊花茶,应先喝一两朵试试,如果没问题可以再多喝,但也不应过量饮用。此外,由于菊花性凉,体虚、脾虚、胃寒者以及容易腹泻者不要喝。一般情况下,菊花茶最适合头昏脑涨、目赤肿痛、嗓子疼、肝火旺以及血压高的人群喝。

喝菊花茶时,人们往往还喜欢加上几粒冰糖以增加口感。专家认为,菊花茶加冰糖是可以的,但是对于患有糖尿病或血糖偏高的人最好别加糖。此外,还有一些脾虚、胃虚的人也不宜加糖,因为过甜的茶会导致这类人口黏或口发酸、唾液多,感到不适。所以,不知道自己体质的人喝菊花茶还是别加冰糖为好。

菊花的种类很多,不懂门道的人会选择花朵白且大朵的菊花。其实又小又丑且颜色泛黄的菊花反而是上选。那么,冲泡菊花茶有无讲究呢?专家建议,直接以热水冲泡即可。冲泡时加少许蜂蜜,口感会更好。

### 生气1小时精神消耗 等于加班6小时

科学实验证实,当人的情绪有所波动,产生消极悲伤情感超过正常的生理限度时,就会造成生理机能失调,导致疾病的发生。具体地说,1小时盛怒造成的体力与精神的消耗,相当于加班6小时以上的消耗。

科学实验同时证明:抑郁会使胃肠蠕动和消化液分泌受到抑制,因此,长期抑郁会导致胃肠系统的疾病。医学专家根据大量的病例分析证明,消极恶劣的情绪会引起心理矛盾,造成心理及体力的过度消耗,导致免疫力下降,从而使患上各种疾病甚至癌症。

相反,当人乐观愉快时,人体通过生化过程使血液中增加有利于健康的化学物质,如激素、酶等,使人体处于良好的机能状态。

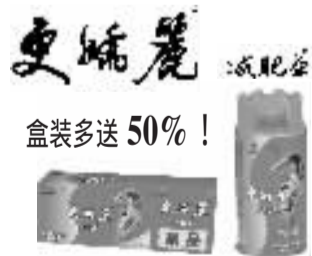


### 化妆品保湿成分 可能引发乳腺癌

专家称,很多女性每天会使用12种以上的化妆品,而通过化妆她们可能把多达175种不同的化学成分抹到自己的脸上。

现在,一些业界人士正在呼吁化妆品企业向消费者公开有关他们的产品含有哪些化学成分及其会带来哪些副作用的更多信息。这些人士尤其担心女性经常使用的化妆品中含有的三种化学成分格外有害。其中保湿产品中常常含有的一种化学成分容易导致消费者患上乳腺癌以及肌肤出现炎症,洗发香波中常含有的泡沫化学成分可能让使用者皮肤过敏,另外香波和洗发液中含有的消毒成分可能刺激皮肤而且会导致使用者患上哮喘和头疼。

# 三重保证 专业有效



# 每天4包烟,能戒吗?

随着天气的转凉,感冒、咳嗽、高血压等高发,戒烟也更为迫切。常有“老烟枪”咨询:每天抽烟3、4包(或三、四十年),戒过很多次都没成功,易星能不能戒?有没有副作用?

实践证明,戒烟如方法不当,确实很痛苦、易失败;但在易星的帮助下,都能安全、成功戒烟;只是烟量大者,较一般吸烟者用量要多些。

国家发明专利产品—易星戒烟的烟,针对尼古丁的成瘾性原理,科学选用人参、远志、丁香、薄荷等40多种中药精制而成,形似香烟,通过肺部吸入(不点火,每支连续40分钟以上),快速排除体内积聚的尼古丁,戒除生理烟瘾;调节人体代谢,消除

戒烟痛苦;戒烟轻松、自然,不易反弹;不影响工作、学习。问世10年来,卓越的效果和信誉服务,在消费者中有良好的口碑。(售价268元/盒)

戒烟两大承诺:1、凡购买易星,附赠免费试用一份,如试用不满意,可在五天内退货。2、正确使用一大盒(6天)仍有烟瘾,将免费提供赠品,直到满意戒烟。

咨询:800-8574167(免费) 0574-8732555(全省) 81816008(杭州) 0576-2288701(台州) 0579-3295555(金华) 网址:www.jy531.com

全省各市、县特约药店防伪销售  
浙卫健用字(1999)第014号 专利 ZL9622572.X

### 吃黑芝麻能健骨

黑芝麻是补钙的很好来源,其补钙、养生效果优于白芝麻数倍。长期操作电脑,易导致腰、颈、肩、肘、腕等肌肉骨骼系统的疾患。最好的方法是在使用电脑一段时间后起身运动几分钟。在饮食方面,要多吃含钙量高、有益骨骼的食品,以减轻电脑操作对骨骼的伤害。除了奶制品中含有大量的钙外,

黑芝麻是补钙的很好来源,其补钙、养生效果优于白芝麻数倍。不爱喝牛奶的人,可以经常吃些黑芝麻。芝麻酱含钙量也很高。此外,黄豆是含蛋白质、含钙量也很高,且富含赖氨酸和易被人体吸收利用的铁。其他健骨食品还有海米和其他海产品以及西兰花、芹菜、油菜等。

30年的诚信保证  
——拒绝减肥减人性!  
更娇丽致力于减肥茶的专业生产,三十年来默默地为消费者做好每一件事情:巨资改建厂房,引进先进的设备,组建专业的团队从事减肥茶的生产和研发。坚持纯天然配方,确保消费者的切身利益。开通全国免费咨询电话800-820-3729,成立会员俱乐部,为消费者提供全方位的服务,解除消费者的后顾之忧。

30年的优良品质  
——拒绝粗制滥造!  
更娇丽减肥茶的原料全部精选自无污染林区,研发人员精确测算最佳采摘时期,保证

减肥茶的功效。产品经过多道工序,层层把关,生产过程中杜绝人工接触,符合国际国内各项通行卫生标准。更娇丽承诺:决不因大众化价格而粗制滥造!

优秀的质量,严格的管理,使得更娇丽减肥茶于2003年通过国家保健品生产企业质量管理规范GMP认证。

30年的效果验证  
——实实在在的减肥加速度!  
饮用更娇丽减肥茶,就能明显降低血清中的甘油三酯和胆固醇,有效调节血脂,减肥过程不节食、不忌口、不破坏人体正常供需平衡,保持良好身材。

免费咨询电话 8008203729  
更娇丽网站 www.kancura.com