

夫妻生活五大“雷区” 你别踩！



宋太太：“我种了 20 年的西瓜，到了收获的季节，硬生生地被别人收割了，凭什

雷区一：整天围着孩子转，忽略夫妻交流

因为忙于应酬，他（指宋思明）越来越少回家吃饭，好不容易到了周日想陪孩子太太转转，发现她们已经各有自己的世界。孩子要上各种补习班，而太太则围着孩子转，自己则显得有些多余。

● **专家点评：**老公工作忙，宋太太出于对丈夫的支持，一门心思操持家务，带孩子上补习班。夫妻之间的情感交流越来越少，这种缺乏交流和沟通的婚姻模式，必然导致两人之间

的亲密感下降，这就给家庭的“城堡”留有极大的漏洞。

♥ **建议：**夫妻之间要增强亲密感，心里要时常对伴侣怀有“感激”之情，这是增强幸福感的法宝之一。丈夫在外忙事业，一旦他回家陪伴家人的时候，妻子要对其心存感激，让其感受到家庭的温暖，把每一次家庭“团聚”当作重新修补“漏洞”的机会，从而建立新的亲密感，不给别的女人留下任何可乘之机。

雷区二：不修边幅，暴露丑态

宋太太在家常常穿着皱巴巴的睡衣，她觉得好看的衣服要到外面穿，家里不用穷讲究。最让宋思明受不了的是，太太上厕所时总是不关门，总能看见她面目紧张且很用力的样子，并且臭味绕梁。

● **专家点评：**“老夫老妻了，还那么讲究做什么？”这是女人懒得打扮自己的常用借口。生了孩子后，宋太太不再在乎自己在老公面前的形象，蓬头垢面、上厕所不关门……这些无疑都会降低她在老公面前的吸引力。

♥ **建议：**不得不承认，男人是“视觉动物”。女人学会打扮自己、爱

自己也是经营婚姻的方法之一。哪怕是老夫老妻也要在身材、妆容、服饰等方面用些心思，千万不要把自己的丑态在丈夫面前暴露得一览无遗。

雷区三：对性事敷衍，毫无温存

“快快，明天还要上班。”宋太太催促说，突然又来一句：“坏了，明天女儿要小测验。”关键时刻让宋思明特别扫兴。

有很多次两人躺在床上，四目相望互问一句：“上次是什么时候？该做了一次了！太久了！”

● **专家点评：**性爱越来越无趣，越来越少，这是破坏夫妻感情中最严重的“雷区”。当无性生活来临时，亲密感就会大大下降。

女人要明白，性爱是灵肉交融的最高境界。而宋太太对性生活却很敷衍，毫无温存可言。这肯定会让老公丧失“性趣”，无疑也是在把老公往“城堡”外推。

♥ **建议：**高质量的性爱，必然与深厚的情感并存。和谐的性生活能加深夫妻感情。女人要将性爱当作和老公增进感情的一种方式，学会做爱，享受性爱。如果仅仅把自己当作老公的性工具，那就太可悲了。

雷区四：想用脸就用脸，藐视老公

宋太太跟老公同甘共苦一路过来，所以无论宋思明多么成功，在外面多么受人景仰，她都不会崇拜，想甩脸就甩脸给他看。

● **专家点评：**成功人士在外面风光无限，男人的自尊心得到极大满

足。回家后，却被太太贬得一无是处。在老婆看来，老公的“底细”她一清二楚。所以，不再赞扬，不再欣赏，对老公的成功无动于衷，甚至对老公给予的衣食无忧的生活毫无感激之情。对老公的藐视，肯定会在老公心里留下一道深深的伤口。

♥ **建议：**无论老公事业是否成功，他肯定有“闪光点”，作为太太要赞美、欣赏他的点点滴滴，与他共同分享成功的快乐。

雷区五：为你花钱却不领情

无论宋思明多有钞票，去高级饭店吃饭时宋太太只有两种状态：一种是指责菜不好，价钱贵；另一种就是觉得理所当然。她从不会对老公说声“谢谢”。

● **专家点评：**在太太重视的“日子”，比如结婚纪念日、太太生日等，老公带妻子去餐厅吃顿大餐，这说明了什么？说明老公可能是在对太太表达感激之情，其潜台词是“我很珍惜你”。所以，即便这一顿花费不菲，菜却不好吃，自己心痛也不要说出来，否则很容易伤害老公的“付出”。

♥ **建议：**女人克勤克俭是好事，但偶尔和爱人一起享受一下浪漫，重温亲密感，完全是值得做的事情。要知道，如果你不花、不领情的话，可能以后就会有人替你来花，帮你领情。（张华）



两性话题

过度减肥可致骨骼强度下降

不少女孩为追求“骨感美”而节食减肥。英国研究人员发现，过度减肥造成脂肪量减少，可能导致骨骼强度下降，增加骨折风险。

研究人员说，同样体重下，女孩脂肪含量通常高于男孩，脂肪量对女孩骨骼发育的影响比男孩高 70%。然而，“骨感美”模特和明星频繁露面，导致社会上饮食失调病例上升。医生曾警告，一些超级模特减肥过度，不仅危害自身健康和生育能力，还成为女孩的“坏榜样”。

英国《每日邮报》日前援引布里斯托尔大学研究项目负责人乔恩·托拜厄斯的话：“女孩希望变瘦，压力很大。但她们要明白，这可

能危及骨骼发育，使骨质疏松风险增加。”女性患骨质疏松和髋部骨折的概率是男性的 3 倍，因此，女性更应在年轻时强健骨骼。一些研究发现，女孩的钙与维他命 D 平均摄入量比建议量少 20%，平均运动量也少于建议量，因此无法让骨骼强度达到最佳水平。

“不少人认为，运动可以同时减肥和强健骨骼，但这并不完全正确，”托拜厄斯说，“如果你只做步行等低冲击运动，当然会减肥，但它不能对骨骼形成足够压力，无法强健骨骼。”（新华）



家庭医生



关爱女性

“孕动”安全第一

运动是好事，准妈妈运动会使羊水摇动，摇动的羊水可刺激胎儿全身皮肤，就好比给胎儿做按摩，这些都十分利于胎儿的大脑发育。但孕期运动要因因人而异，切忌盲目运动，这样对胎儿和孕妇都不利，严重者会导致流产。

对大多数女性来说，怀孕之后可以照常上班，参加轻体力劳动。因为适当活动能促进血液循环和新陈代谢，增强心肺功能，有助睡眠，能减轻腰腿酸痛及预防或减轻下肢水肿，使全身的肌力增加，有利于分娩。当然，为了宝宝的安全，最好不要做激烈的运动，可做简单的伸展操或散步。

此外，孕妇应注意劳逸结合，不宜从事劳动量过大的工作；也不宜做长时间下蹲或弯腰的工作，因为这种姿势会增加腹部压力，影响血液循环，压迫胎儿，不利其生长发育。（张华）

周口天久康药业
更专业 更健康
选择天久康 天天都健康



每天多看 1 小时电视 患心血管病几率增加 18%

澳大利亚最新一项研究成果表明，长期久坐不动会增加罹患心血管疾病的风险，使死亡率升高。

调查主要针对研究对象的生活习惯，如在过去一周里看电视的时间等。研究结果显示，人们每看一小时电视，因心脑血管疾病死亡的危险性就会增加 18%，因其他原因死亡的危险性也会增加 11%。即使把年龄、性别、腰围、运动习惯等因素都考虑在内，结果

仍然相同。看电视“剥夺”了人们的活动时间，而适量活动有益心血管健康。喜欢长时间看电视的人，消耗的卡路里数量更少。人们的能量消耗减少的同时，寿命也在缩短。（马汉文）



健康提示

博爱孕育讲堂

主办：
周口晚报
周口市医疗救助基金会
周口博爱妇科医院

卵泡发育不成熟 能怀孕吗？

张女士：专家您好，我结婚快两年了，一直没怀孕，其他检查都正常。医生说卵泡发育不成熟，这样的情况能治疗吗？最近几个月，月经量不多，这些是否是我们经期同房造成的？

周口博爱妇科医院 不孕不育专家李巧玲：感谢您对博爱妇科医院的信任和支持！

育龄夫妇同居一年，有正常性生活，从未采取任何避孕措施，但仍未能受孕的称为不孕症。不孕症分为原发性不孕症与继发性不孕症两种。

受孕是一个复杂的生理过程，必须具备以下几个条件：1.卵巢排出正常的卵子。2.精液正常并含有正常的精子。3.卵子和精子能够在输卵管内相遇并结合成为受精卵。4.受精卵被顺利地输送进入子宫腔。5.子宫内膜具备适合于受精卵着床的条件。这些环节中任何一个不正常，就能阻碍受孕。

阻碍受孕的原因可能在女方，也可能在男方或同时在男女双方。目前您的这种情况有可能是卵巢功能不好，造成排卵障碍。而造成排卵障碍的因素有：中枢神经系统性无排卵；下丘脑性无排卵；垂体内无排卵；卵巢性无排卵；多囊卵巢综合征；卵泡黄素化不破裂综合征；其他：性腺以外的其他内分泌系统如甲状腺、肾上腺皮质功能失调及一些全身性疾病，如重度营养不良，可影响卵巢功能的调节而导致排卵障碍，引起不孕。

我院是严格按照世界卫生组织《人类不孕不育诊疗标准》建立的现代化专科医院。针对您的这种情况，我院可通过基因芯片技术，从分子水平中查找病因，后采用中药三期疗法来治疗，在临床上效果显著。建议您来我院详查，明确具体原因后再进行针对性治疗。



李巧玲

不孕不育科 副主任医师

★原周口市中医院不孕不育科主任
★荣获“万例手术无失误”荣誉称号
★周口市著名不孕不育专家之一

毕业于河南省中医学院，长期致力于男女不孕不育疾病的诊疗与研究。擅长采用中西医结合的方法治疗各种女子输卵管疾病、排卵障碍、抗体异常及男子少精、弱精、精子成分异常等，有丰富及独特的诊疗理论与实践。数篇医学论文发表在省、市相关媒体上，获得过多项科技成果奖。在从事妇产科及不孕不育工作的 40 余年中，受到了广大病人的一致好评。

预告：“博爱孕育讲堂”
下周一（2 月 1 日）将推出《由于输卵管粘连导致的不孕》，敬请关注！

周口博爱妇科医院
援助热线：0394-0366555
门诊咨询：3370114
地址：周口市黄河路（京泰新城）中段
乘车路线：383、4 路公交车周口站下车往东 100 米向南 1、7、8、13 路车到博爱妇科医院门口下车南行。