

亲，捐精子你是否够格？

目前，多家大学都有在校的捐精宣传员，不少大学生也加入到捐精的行列。然而，捐精远没有想象的那么简单，除了对体格要求高外，对捐精者的精液要求标准也很高，大约有三分之二的人精液不合格。今天，我们就来了解更多有关捐精的情况吧。

1 精子库捐献者 95%是大学生

目前，多家大学都有在校的捐精宣传员，广东省人类精子库主任医师唐立新说，通过各种宣传，不少在校的大学生（研究生、博士生）到精子库进行捐精。

据了解，目前为止，该精子库95%以上的捐精者都是大学生。大学生正处于年轻、体力旺盛时期，精液质量相对于其他年龄要高，属于最优秀的捐精人群。据卫生部的规定，捐精人的年龄为22~45岁。而欧洲最大的人类精子库——丹麦人类精子库，他们规定的捐精年龄为18~40岁。

这几年，由于捐精的宣传更为普及，一些结婚生子的人群也加入到捐精的行列中来，一些40多岁的大学教授也来捐精。

2 捐精要求高，精液仅有1/3合格

捐精子，精子库将会对所有申请捐精者进行免费体检和精液检测，合格者才可以进行捐献。捐精子，你不能有全身性疾病和严重器质性疾患，如心脏病、糖尿病、肺结核、肝脏病、泌尿生殖系统疾病、血液系统疾病、高血压、精神和麻风病等；你还应无长期接触放射线和有毒有害物质等情况；近视度数不得大于500度，无色盲、色弱。

除了对体格要求高外，对捐精者的精液要求标准也很高，所以，达到条件的人不多，来捐精的人群仅有1/3合格。

虽说大学生正处于生殖的高峰期，但其精液的合格率基本都处于这个比例，即仅有1/3合格。精液不合格，未达到供精者标准，并不代表其身体和生育能力不正常。这好比选航天员，没选上也不代表其身体都不好，主要是精子库对供精者的精液要求甚高。

举例来说，精子浓度要达到6000万/毫升，活力（直线运动）的精子占到60%；精子正常形态达到30%，即精子有头有尾，长得“帅”的要达到30%。最后一项标准要比国外高出26%，国外对精子正常形态的比例要求仅为4%。由此可见，精液达到“入库”标准的实属男人中的“凤毛麟角”。

3 每人限捐15毫升

精子库对捐精者有一定的补助，但正如行内顶级专家说，想靠捐精赚钱，不太现实。捐精补助只是补偿捐精者因参加供精而花费的时间和交通费而已。

由于捐献量必须达到15毫升，而一般人每次射精量大约只有2毫升，所以差不多要去10次才能完成指标，每次捐献需间隔5~7天。还要反复抽血检查是否有传染病，完成整个捐精过程基本上需要半年时间。

最重要的是，等你完成了15毫升的精液指标，你就不能再继续捐精了。根据国内的规定，一个人的精液只能供给5位妇女受孕使用，即1:5的比例，这样就不用担心同父异母的两个人遇到一起、相爱结婚的发生概率。

知多少：

每年新进合格精液 2万份仍供不应求

目前全国正式运行的精子库有11个，由于现在不孕不育患者增多，需要做人工授精、试管婴儿的需求越来越大，所以供不应求。

如果你要挑“高、富、帅”的供精者，那么你得要多一点耐心。目前，精子库在采集精液的时候，也会考虑到供精者的身高、受教育程度、籍贯、血型等，但若要挑身高175厘米以上，长得像刘德华，又是博士毕业的话，不好意思，僧多粥少，你得排队等待。

对于大多数人对“优秀人士精子”遗传优秀基因的幻想，尽管遗传是客观存在的，但遗传跟智力等因素的相关程度还不清楚。而且，即使孩子拥有了优秀基因，就一定能成功吗？只怕也是一厢情愿吧。（张华）

产检，这些项目必须查

据《中国孕期保健指南》，怀孕后必须做以下检查——

第一次（6~13周）：血常规、尿常规（此后每次产检均需）、血型（ABO和Rh）、空腹血糖、肝功能和肾功能、乙型肝炎表面抗原、梅毒和HIV筛查、心电图、妇检（宫颈、白带）、一站式唐氏筛查（血液+B超）、地中海贫血筛查（广东、广西地区）、常规保健（血压、体重、胎心率，12周后每次产检均需）。

第二次（14~19周）：宫高、腹围（此后每次产检均需）。

第三次（20~24周）：胎儿系统超声筛查、血常规、尿常规。

第四次（24~28周）：复查空腹血糖（有糖尿病史）、75g口服葡萄糖耐量试验、尿常规。

第五次（30~32周）：B超、复查肝肾功能、胎位（此后每次产检均需）。

第六次（33~36周）：骨盆测量。

第七~十一次（37~41周）：B超、无刺激胎心监护（每周一次）、凝血功能测定。

有以下情况的孕妇需增加的检查项目——

1.在唐氏筛查中属于高危孕妇者，以及35岁以上的高龄产妇需进行胎儿染色体检查，如14周前进行绒毛检查，或者于16~24周间进行胎儿羊水检查，或于24周后进行胎儿脐带血检查；

2.有糖尿病史、高血压症、遗传病、酗酒的孕妇应及时告知医生，并配合医生进行检查；

3.有腹痛、阴道出血症状及胎动异常等情况应随时就诊。

4.地贫筛查、TORCH检查（弓形虫、巨细胞病毒、风疹病毒、单纯疱疹病毒和微小病毒）最好在怀孕前完成。（陈学敏）

养生也分男女 男人靠吃 女人靠睡

男女有别体现在很多方面。中国民间有句古话：男靠吃女靠睡，强调的就是男女养生各有侧重点。

专家解释，男属阳，女属阴，动则生阳，静则生阴，因此，男性要靠吃来维持的能量，以攒阳气；而女性为了养阴就要靠睡觉来维持静的状态。

不过，专家同时指出，男靠吃女靠睡讲的是一个侧重点，实际上，男女养生在吃和睡两方面上都应有讲究。

对于男性来说，吃主要为了养肾精，因为肾主阳气收藏，人体的阳气来源于肾脏，肾是生命活动的原动力，因此可以多吃补肾生精的食物，如枸杞、淮山药、栗子、黑芝麻、莲子等。对于女性来说，虽然吃不如睡更重要，但也要吃才行。女性需要养肝血，因此要多吃补血养阴的食物，如当归、红枣、阿胶、羊肉汤等。

在睡眠上，男女每天的睡眠时间都最好维持在8小时左右。晚上连续睡眠不要少于6小时，白天中午再休息半小时到一小时。不过，睡眠还要把握最佳休息时间。人休息的最好时间段是晚上10点到第二天早上6点。有些人从凌晨1点睡到早上9点，虽然时间是足够了，但因为没把握好睡眠的最佳时间，睡眠质量也会较差。此外，女性在经期因为失血过多，可适当增加睡眠时间。

需要强调的是，在男性养精、女性养血方面，不要过度依赖吃以上食物，还必须坚持营养平衡和体育锻炼。睡觉方面也应注意过犹不及，睡眠时间过长反而不利于健康。（新华）

