



经历了婚前及婚后的一段浪漫生活，许多小夫妻开始积极计划孕育一个见证两人爱情的新生命。可是，经过一年、两年的“辛勤耕耘”，什么“奥运宝宝”、“龙宝宝”都没有降临，这下子可让小夫妻初尝愁滋味了。众多国内外资料显示，不孕不育症约占已婚夫妇的 10%，而男方因素约占 40%，其中约 50%不育男性精子形态异常。目前，精子形态异常的机制尚未完全明晰，这使部分畸形精子症患者得不到有效治疗。

正常精子低于 15%受孕难

广州中山大学附属第六医院泌尿外科主任汪中扬表示，畸形精子过多症，是指异常形态的精子比例过多的一种病症。畸形精子不具备正常的活动能力和受孕能力，是导致男性不育的主要原因之一。正常精液内，除正常精子外，还含有一定比例的畸形精子，在最新的 WHO 手册中规定，人类精子正常形态的参考范围最低限是 4%，然而相关来自辅助生殖技术项目的资料表明，如果正常形态精子低于 15%，体外受精率低。

在常规精液分析中，精子形态学测定对预测精子受精能力最有价值，但精子形态学评估则是较不容易做准确和稳定的，因为人类精子本身存在着形态多样性的情况，且形态学检测受检测者的主观影响倚较大。畸形精子的检测和计数应当按 WHO 的标准中推荐的染色方法和计数方法进行，并且要严格掌握正常精子形态的标准以及畸形精子的分类标准。

畸形精子逐个数

精子畸形有多种情况，首当其冲的是精子头部异常。精子头部主要结构为浓缩的细胞核和顶体。在染色质成熟过程异常，可导致位于头部的精子核空泡样缺陷即精子核异常发生几率较高。汪中扬表示，其中还有较为少见的圆头精子综合征，表现为精子头部外观呈圆形，顶体缺无、过小或脱离，无顶体后致密带，而且发生呈现家族性。

另一种是精子颈部和中段异常。头尾分离是常见的精子连接段畸形，这种畸形也被称为断头精子。有研究显示，大多数断头精子尾部

结构正常；小部分这类精子，尾部有残留的连接段并被胞质团包绕，或呈现中段缺失；另有部分精子，尾部有规则的连接段和中段，或者残留的连接段与主段相连。汪中扬认为，过多残余胞质可导致精子功能下降。

还有一种是精子鞭毛异常。主要有原发性纤毛运动障碍和纤维鞘发育不良两种表现，前者是一种常染色体隐性遗传疾病。这类患者常表现为支气管扩张、慢性鼻窦炎、内脏逆位和男性不育。纤毛或鞭毛结构不能有力地摆动是其主要致病原因。而后者常见于严重弱精症患者，光学显微镜下可见大部分精子尾部短、僵直、粗或不规则。

多吃大豆、山药精子受益多

汪中扬说道，影响精子形态，导致精子畸形的机制尚未完全清楚，但总体而言主要包括微生物因素、理化因素和内分泌因素等几个方面。

微生物因素。男性生殖道和射出精液中均可见白细胞。精液中白细胞浓度增高可导致精液质量

下降。另外，细菌、支原体、衣原体、病毒等也可致使精液发生感染，可导致精液质量(活力、pH、形态)改变。

环境变化包括空气污染、职业接触、生活习惯等可影响精液质量。工作环境对精液质量也有显著影响。各种毒性物质接触史是导致男性生育力降低的重要因素。长期接触农药(如杀虫剂)对精子形态也有显著影响，导致形态正常精子率显著降低。此外，一些药物(如抗生素、抗癌、抗躁狂药)也可导致男性精液中形态异常精子率增高。

内分泌因素。正常男性精浆中，雌激素水平显著高于血清雌激素水平。这既表明雌激素的局部产生，也暗示睾酮/雌激素的平衡对正常男性精子发生起重要作用。

要保护好精子，降低畸形率，汪中扬强调除减少烟酒危害、控制房事次数、保持阴囊适温、防止药物损害、注意劳逸结合、加强身体锻炼外，还应注意生活环境，合理调整饮食，多吃一些含精氨酸类食物，如大豆及其制品、鲭鱼、墨鱼、章鱼、山药、银杏、西瓜、南瓜等。

(陈辉)

女人，你别坐太久

女人一到了生育期或更年期，抵抗力变弱，妇科病就来了，这其中最常见的要数各种阴道炎，痒痒起来，坐立不安，严重影响其生活质量。妇产科专家称，阴道喜欢通风凉爽的状态，并且它本身有一定的酸碱度，人为破坏它的环境，比如久坐、阴道冲洗、滥用药物等，均会导致菌群失调，引发阴道的炎症。

乳酸杆菌少了，阴道炎来了



是因为外阴不适、阴道瘙痒等原因到妇科就诊，特别是像天热潮湿的时候，就诊人数会更多。通常来说，多数阴道瘙痒的患者都患有念珠菌阴道炎，其次就是细菌性阴道炎，也有极少数患有滴虫性阴道炎。

一般来说，在生育期或更年期的女性，身体的抵抗力减弱，当阴道的乳酸杆菌减少，就会导致阴道里的菌群失调，PH 值改变（正常情况下，阴道的 PH 值为 4.0~4.6），过酸的时候就会患上念珠菌阴道炎；过碱的时候就会患上细菌性阴道炎。在女性月经前后，也往往容易改变自身阴道 PH 值。

另外，当雌激素水平低时，阴道上皮组织变薄，也会患上阴道炎，这也是为什么在更年期容易引起阴道炎的原因。

白带异味，是炎症“报警器”

白带是女性阴道分泌的少量黏液状物质，看起来白色透明的鸡蛋清样，既无味，又无刺激性，白带中含有乳酸杆菌、溶菌酶和抗体，所以有抑制细菌生长的作用。性行为过程中，白带会增多，对阴道有润滑作用，便于进行性生活。基本上，它和月经一样，是女性的一种正常生理表现。

一旦白带发生了变化，比如其分泌过多，且发生气味、色泽、性质的变化，并伴有一些症状，就是表明阴道环境发生了变化了。

当女性白带量增多，看起来像豆腐渣状，伴有阴道奇痒时，这种白带多因阴道有霉菌感染。而白带呈脓性或灰白状，很可能是细菌性阴道炎。

所以，女人要注意观察自己的白带，若它变得不那么可爱了，常常会提示女人的阴道不健康。

提醒女性，切勿擅自用药

对于一般的阴道炎，只需要局外用药物即可。针对念珠菌阴道炎，常在阴道用制霉菌栓剂，细菌性阴道病则会使用消炎药，或者使用乳酸制剂，才能迅速增加阴道的抵抗力。

值得注意的是，除非是复发性阴道炎(一年内 4 次发作)，尽量不要使用抗生素。

不过在临床上，妇科专家总是会遇到一些滥用药物的女患者。刘小姐在月经完了之后，阴道就开始痒，白带还会臭，她也没看医生，自己觉得是滴虫性阴道炎，所以买了甲硝唑片服用，用了两晚的小苏打水洗外阴，后来还真就好了。但是接下来的一个月，月经后又开始痒，这次白带不会臭，就是很痒，肛

门那也很痒。内裤上有少许暗黄色的液体。刘小姐又去买了肤阴洁洗液和甲硝唑咪喃唑酮栓，同时也口服甲硝唑片。还是会痒，弄得刘小姐两晚都没睡好。在有明显的外阴瘙痒的症状发生时，在没有确诊是哪种炎症之前，是不能盲目自行用药的，不对症用药不仅治疗不好自己的疾病，同时还会导致病情加重。

所以，当阴道瘙痒的时候，专家提醒，首先不要随意用药，停止性生活，到医院进行相关的妇科检查，以确诊病情，然后再在医生的指导下进行系统的针对性治疗。

女人，你别坐太久

男人坐太久容易患上前列腺炎，女人坐太久则会患上阴道炎。久坐时，会阴部一直处于闷热的状态，这也是导致阴道炎发生的一个原因，所以，女性要保持阴部通风凉爽，且内裤要宽松透气。

洗澡的时候，禁用肥皂水或刺激性洗涤剂擦洗，用温水就足够了。专家特别不主张用药物洗液，因为有的洗液会影响阴道的 PH 值，而且有些洗液里面会含一些化学药物成分，它们会破坏阴道原有的环境。用药物清洗外阴也只是在你患上了阴道炎，医生给你开一些清热利湿的洗液来缓解瘙痒症状，但不做预防性清洗。此外，有些女性在精神紧张时，还会因心理方面的因素引起外阴瘙痒。

(刘丹)

护肤不能一瓶走天下

近日，由美莱医学美容集团主办的“首届中美国际皮肤高峰论坛”在广州举行。会上，皮肤科专家指出，紫外线、操劳、情绪忧愁都是女人皮肤的天敌，25 岁之后就要用化妆品做皮肤保养，这是留住无龄美肌的有力“武器”。

早期开始适当做皮肤护理

看上去只有 25 岁，实际年龄却已超过 40 岁，在日本，美魔女已经让无数女人惊艳，要想成为“天仙童姥”，早期就要使用化妆品做保养，这可是她们年轻的最大秘诀。

那么怎样才能使皮肤年轻化呢？专家称，就是通过各种手段延缓皮肤的老化，消除皮肤的老化的征象，比如色斑、皱纹、下垂、脱发等，让外观的年龄比实际年龄看起来要小。

如今美容整形的技术高速发展，所以要皮肤年轻化的手段很多，比如有拉皮手术除皱、注射填充改善下垂、激光嫩肤。不过，最简单、经济、有效的皮肤年轻化的方式，就是化妆品的应用。

有一些女性总以为不必过多使用化妆品，甚至以不用化妆品为荣。研究证明：从 25 岁开始就进行皮肤护理的女性，在 60 岁的时候皮肤才会明显老化；不太注意皮肤护理的女性，大约在 30 岁左右皮肤就会有老化出现，而从来不做皮肤护理的女性，在 28 岁就已经出现了皮肤老化。所以，女人要年轻的话，就应在早期开始适当做皮肤护理。

保养再不可一瓶走天下

现在市场上化妆品店有普通化妆品和特殊化妆品，前者有基础护理，比如清洁、保湿等，而特殊化妆品则包括了美白、祛斑、丰乳、育发等种类。

每一瓶化妆品也许对皮肤起到不同的作用。保湿产品可增加皮肤含水量和祛除细纹，而美白产品则可以祛除色斑，让肤色更为均匀，而亮肤产品可以增加皮肤表面的平整度和光亮度；除皱化妆品可以祛除一些细纹。

所以，每一位女性要找到合适自己皮肤的化妆品，选对保护“武器”并细心做好皮肤的保养。因为化妆品可以对皮肤起到一定的作用，但不可能让你的容貌瞬间改变成为美女，因而还需要你坚持，持之以恒地关注保养。

(张华)

