

分床， 哪个年龄都不合适



房子越来越大，床却越来越“小”，容不下两个人相拥而眠。据了解，目前，无论是年轻夫妇还是中老年夫妇，分床睡的现象不少见。由于分床而睡，最后连性生活都没了，更有甚者，分床慢慢变成分居，最后竟离婚了。分床睡，真的有那么严重吗？

年轻夫妇： 孩子成为分床的原因

有一天，在性医学门诊，医生接诊了一位 50 岁的男子，说自己患 ED(即勃起功能障碍)有 3 年了。医生详细询问，才得知原来自打这位男子的儿子出生后，这 12 年来夫妻两人一直分房。

“孩子都 12 岁了，还要母亲陪着睡？”医生不解地问。孩子他爸说，因为孩子半夜总要被妈妈叫醒一次去尿尿，加上从小到大一直跟妈妈睡，一时也分不开了。这样夫妻性生活就越来越少，其结果就是现在这样了……

还有一对夫妇也是因为宝宝而分床，分着分着就离婚了。陈女士说，刚开始一切为了宝宝，也没有多想，可是夫妻两人的感情却越来越淡，每过一次性生活都要做很多前期准备工作，大家都很不耐烦，时间一长，就没了兴趣，慢慢地就走到离婚。陈女士说，虽然分床不是离婚的主要原因，但也有 30%~40% 的因素是因为分床。没有了亲密关系，吵架也越来越频繁，最后夫妻变成了陌路人。

中老年夫妇： 打呼噜相互干扰要分床

中年之后，有些夫妻开始分床，原因很多，比如一方因为年龄越来越大，开始打呼噜，鼾声如雷，吵得对方没办法入睡。还有的一方有严重的睡眠障碍，比如失眠、早醒、入睡困难，一上床就开始翻来覆去，以至于干扰了伴侣入睡。

当然，也有些夫妻的性生活本来就不和谐，分床分房更成了回避性生活的最好借口。刘女士结婚时，夫妻恩爱，但没过多久，两人就因为各种琐碎小事争吵，而丈夫心里也越来越不爽，继而患上了心理性 ED，结果两人干脆分床睡，谁也不搭理谁。

还有一些老年人，因为受老观念的束缚，觉得上了年纪，夫妻就不要再睡在一起了，让儿孙们见了觉得自己为老不尊，所以也渐渐分床而睡了。

性学专家： 夫妻别分床，更不要分房

夫妻相拥而眠，原本就是亲密关系的最好注解，分床，无论你是否承认，亲密程度已经下降。夫妻对性的需求，会因为长期分床而导致冷淡，男人会因为“用进废退”而影响性功能，最终造成夫妻生活的不和谐，甚至导致家庭破裂。

不论什么年龄，夫妻都不要分床睡。人是需要爱情的体温的，如果分床甚至分房，情感的交流肯定受到影响。性生活是夫妻感情不可或缺的重要组成部分，是润滑剂。分床的时间长了，很难再合床睡了，这一点往往是很多人无法预料的。当然，也许分床、分房不是导致两人分手的主要原因，但还是建议立即结束这种分床分房而居的状况。

年轻夫妇有了孩子之后，一般来说，在孩子半岁之前就应让他养成独自睡觉的习惯（按西方的做法就更早了），最迟也不应超过 3 岁。这里有两个理由，一是有助于培养孩子的独立性，使他长大后能更快、更顺利地适应社会环境；二是有利于夫妻生活，不要因为孩子这个“第三者”而夺去夫妻间恩爱机会。

对多数中年夫妻而言，两人睡一张床，多少会有一些相互的干扰，分床甚至分房睡会睡得更好一些。但是对于这些干扰的因素，比如打呼噜、失眠等问题，医学上都是可以解决的。

老年人就更加不要分床了，要知道，老人家多有基础病，糖尿病、高血压、心脏病等，两个人分了床，晚上睡觉没个照应，心脑血管疾病发作了，很难及时发现，这对老年人来说是很危险的事情。所以，不论什么原因，夫妻莫分床，更不要分房。

(张华)

老婆怀孕，老公多做按摩师

- 按摩从孕中期开始
- 帮助缓解腰背痛和浮肿

随着胎儿逐渐长大，到了妊娠的中晚期，孕妇已经大腹便便，经常会觉得腰酸背痛，有些孕妇的腿或脚还出现浮肿。老公每天在妻子睡前为她做 15 分钟的按摩，不仅能让准妈妈睡个好觉，对她的腰背痛和浮肿也有缓解作用。更重要的是，准妈妈能感受到丈夫对自己的关心爱护，心情大悦，肯定有助于腹中宝宝的成长，还有胎教的功效呢！

腰背痛

到了孕中期、孕晚期，很多准妈妈会出现程度不一的腰背痛。这是怎么回事？广州伊丽莎白妇产医院准爸妈学院院长刘文婷医生介绍，因为怀孕时增大的子宫造成形体改变，使重心往前移，为了把重心向后移以保持平衡，孕妇的腰椎便会过度前凸，这对腰椎来说负荷相当大，因此很容易出现腰痛的现象。此外，站姿、坐

按摩肩颈穴（锁骨中央处）和虎口，以免增加流产的风险或使准妈妈不适。

水肿

孕期的种种变化让许多准妈妈有些应对不过来，而孕期的水肿尤为难受。曾经的纤细细肢如今变成了粗胳膊粗腿，甚至连脚也大了一号。水肿发生的原因有很多，刘文婷解释，妊娠子宫压迫下腔静脉，使静脉血液回流受阻；胎盘分泌的激素及肾上腺分泌的醛固酮增多，造成体内钠和水分滞留；体内水分积存，尿量相应减少。在孕 28 周以后，准妈妈的子宫已大到一定程度，有可能会压迫到静脉回流。所以，此阶段较易出现下肢水肿现象。随着怀孕周数的增加，孕妇的水肿现象会日益明显（一天当中下午会明显些，夜间休息会使水肿减轻）。

按摩方法：准爸爸的两只手一上一下握住准妈妈的一侧脚踝，两手交替像拧毛巾一样轻轻拧揉式按摩，从脚踝一直按摩至大腿的三分之二处。这种按摩的方法可以起到促进血液循环的作用，帮助静脉血回流至心脏。准妈妈也可以加强运动，运动后血液循环会加速，有利于静脉血的回流，自然也就可以改善水肿。

禁忌：刘文婷提醒，按摩时注意不要刺激大腿根部和大腿内侧，以免引起宫缩。

温馨提示

孕早期不建议按摩。一是因为准妈妈此时尚未出现腰背痛、浮肿的困扰。二是因为此时妊娠仍不稳定，按摩不当会增加流产风险。

孕中期和孕晚期方可给准妈妈按摩，前提是准妈妈没有宫缩、阴道出血等不适。

按摩在睡前最佳，一般建议按摩 15 分钟即可。

孕期不建议进行脚底的穴位按摩，准妈妈也不适宜去走鹅卵石路。

按摩时，准爸爸可在手上擦一些润肤油或润肤乳液，可以起到润滑作用，以免损伤准妈妈的皮肤。

(陈辉)



姿不当也会增加腰痛。比如，有的准妈妈站立时喜欢两手叉腰，把肚子往前顶，这是不正确的站姿。正确的站姿应该是尽量挺胸，夹臀；有的妈咪坐在沙发上时喜欢上身后仰，挺着肚子，这样腰部悬空，受力增大也容易出现腰痛。正确的坐姿是腰背尽可能直立，如果觉得辛苦，可以在腰部垫一个靠垫。

按摩方法：要缓解准妈妈的腰背痛，准爸爸可以大显身手。先让准妈妈取坐姿或侧卧姿（视准妈妈舒服、准爸爸按摩方便而定）。准爸爸将自己手掌的大鱼际肌放在准妈妈的腰骶部。注意，现在天气开始转凉，准爸爸的手掌一定要温热，如果准爸爸的手冰凉，最好在按摩前先搓热，这样还可以起到局部热敷的效果。准爸爸的手掌轻轻用力，在准妈妈的腰骶部区域按压式打圈按摩。

禁忌：刘文婷提醒，孕期按摩注意以放松肌肉为主，不宜在穴位处用力按摩，否则有可能会适得其反。有些准妈妈也会感到肩痛，准爸爸按摩时注意不要用力

双胞胎带给你的喜与忧

近年来，我国不孕不育的发生率显著上升。据统计，目前不孕在育龄夫妇中的发生率已超过 10%。不少不孕女性借助“多仔丸”或应用辅助生殖技术(又称“试管婴儿”)，多胎妊娠因此大量增加，特别是双胞胎的发生率显著提高。很多孕妇认为怀双胎是很幸运的事情，对多胎妊娠存在的风险完全不知。事实上，多胎妊娠可导致很多妊娠并发症，胎儿发育常常并不理想。

广州医学院第三附属医院胎儿医学中心副主任陈敏说，双胎妊娠容易导致以下妊娠并发症——

1. 流产。单胎妊娠中，孕 11~13 周检查时显示胎儿存活，随后于孕 24 周前发生流产或胎儿死亡的几率约为 1%。而双绒毛膜双胎发生胎儿丢失率为 2%，单绒毛膜双羊膜囊双胎发生胎儿丢失率约 10%，这其中的主要原因是早期发生严重双胎输血综合征(一个胎儿给另外一个胎儿输血)，或选择性胎儿生长发育受限(简单讲，胎儿一个大一个小)。
2. 胎儿出生低体重。在单绒毛膜双胎中，新生儿出生低体重的发生率高达 30%。
3. 早产。据统计，在单胎妊

娠中，于孕 24~32 周发生早产的风险约 1%，而双绒毛膜双胎孕 24~32 周发生早产的风险是 5%，单绒毛膜双胎则是 10%。

4. 染色体异常风险增加(尤其是唐氏综合征)。双绒毛膜双胎妊娠，每个胎儿发生染色体异常的风险是单胎妊娠的两倍。

以上这些问题，绝大部分在妊娠中期甚至孕早期就已经开始。因此，陈敏认为，在怀孕后，孕妇应尽早(6~8 周左右)接受检查，如果发现多胎妊娠，在孕早期就要确定胚胎数量和绒毛膜性(即了解是单绒毛膜还是双绒毛膜双胎)。因为绒毛膜性是

确定妊娠结局的重要因素，绒毛膜性的确定只能够在孕早期(11~13 周是最佳时间)进行，错过这个时期就很难鉴别，一旦孕中期出现问题，如一胎畸形需要减胎时，单卵还是双卵决定了是否能够减胎以及如何减胎。

可以说，孕早期确定是否为单绒毛膜双胎，就可以同时对双胎输血综合征进行预测，包括胎儿大小差别、脐带位置的差别等，通过这些可以预测是否会发生可怕的双胎输血和选择性宫内发育不良等问题，并且及早干预。

(羊晚)

