



炎热的夏季，洗个冷水澡对解暑降温有很好的帮助，而且常洗冷水澡还有利于增强体质。但专家提醒，对于女性来说，洗冷水澡到底对身体是好是坏，与个人体质及洗冷水澡的一些注意事项有关，不能一概而论。而且对女性而言，洗冷水澡需要注意的事项比男性更多，若为一时凉爽任意洗冷水澡，可能会导致妇科疾病。

炎热夏季，女性洗冷水澡需谨慎

女性随意洗冷水澡可致妇科病

夏天，很多人选择冲冷水澡来降暑。那么，冷水澡可以随意洗吗？冷水澡对增强体质、提高健康水平和防病治病确实有许多益处，对长期坚持洗冷水澡的人群来说，冷水澡不仅可以使血管增加弹性，还能预防动脉硬化、感冒、支气管炎、扁桃体炎、肺炎等疾病。当然，这些益处都建立在科学洗澡的基础上。

但是对女性来说，洗冷水澡就不能过于随意了。因为女性皮肤里的传感器异常灵敏，只要大脑接收到冷的信息，瞬间就会

感受到冰凉，血管就会自然收缩，人体会产生一系列应激反应，如心跳加快、血压升高、肌肉收缩、神经紧张等。另外，哺乳期、怀孕期、月经期的女性受冷水刺激会引起女性内分泌失调、闭经、痛经，而且由于特殊时期抵抗力下降等因素，致病微生物可乘虚而入，除了可能引发感冒等疾病外，细菌也会进入阴道从而诱发阴道炎、盆腔炎等妇科疾病，对女性怀孕、生理健康都会产生不良影响。

此外，长期的冷水刺激还容易导致关节炎、风湿病等。因此，女性洗冷水澡时需要谨慎，即便是在炎热的夏季。

洗冷水澡要注意科学性

女性洗冷水澡想要趋利避害，应避免在一些特殊生理期(如前面提到的哺乳期、怀孕期、月经期等)洗冷水澡。有些人的皮肤对冷水敏感，遇到冷水就会产生过敏症状，如起疹子、生紫斑等，这类特异体质的女性尽量避免冷水浴；另外，患有严重高血压、冠心病、风湿病、空洞性肺结核、坐骨神经痛以及高热病的人，也不能进行冷水淋浴。

总的来说，女性洗冷水澡是需要十分谨慎的，排除以上不可行因素，科学地洗冷水澡本身也有许多值得注意的地方——

▲想从冷水澡中获益，长期的坚持很关键，从夏天开始，一直坚持下去。

▲每次洗冷水澡前先做热身运动：用手揉搓皮肤数分钟，感觉发红、发热为止。

▲洗澡时，先往四肢部位浇水，数分钟后再冲胸、背部，让身体有个逐渐适应的过程；水温不要过低，以 5℃~25℃为宜，时间也不宜过久，10~15 分钟左右即可。

▲剧烈运动后不要洗冷水澡，因为这时体表的毛细血管扩张，如果突然遭遇冷水，会增加心脏负担，引发心慌、气短、头晕等不适；洗澡过程中，如果出现皮肤持续变白、头昏等症

(羊晚)

要生娃，男人先测睾丸储备

作为一名男性，你了解自己的睾丸储备功能如何吗？睾丸储备功能是广东省医学会男科学分会副主任委员、广州中医药大学第一附属医院生殖医学科主任周少虎教授近日在男科学术会议上创造性提出的一个新理念，为临床评估睾丸生成精子及分泌雄激素的潜在能力提供了新的思路，优化了男性不育的诊疗策略，同时也可以作为男性生殖健康的管理评估方法。

睾丸储备差则生育能力低

“我那方面‘很行’，生不出孩子怎么会是我的问题！”当很多男性得知结婚多年一直生不出孩子竟是自己的原因时，一时会很难接受。周少虎教授接受采访时介绍，世界卫生组织一项研究报告显示：在不育夫妇中，不育因素 20%完全归因于男方，27%与夫妇双方有关，还有 15%属于不明原因，故可以认为，男性因素所致不育不少于 50%。而且男性的性能力并不等同于生育能力，性功能很强的男性也可能完全没有生育能力。“对于一名有婚育计划或有不育症的男性，若想了解自己的生育能

力，不妨去医院评估一下自己的睾丸储备功能”。

新理念将男性的睾丸储备功能分为 0~4 五个等级。睾丸储备功能评分为 4 级的男性，可持续生成精子的数量和质量都在正常范围，这部分男性不需要借助辅助措施，自然受孕即可；睾丸储备功能评分为 3 级的男性，则表示可能需要中西药物治疗后才可能完成生育计划；评分为 2 级的男性，若要完成生育任务，可能需要人工授精或药物辅助治疗；评分为 1 级的男性，则需要通过试管婴儿技术才能完成生育计划。

睾丸储备与性功能有关

对于 40 到 50 岁左右的男性，即使已经完成了生育任务，了解自己的睾丸储备功能也是有必要的，可以有助于知道自己的身体、情绪问题是否与更年期有关。

周少虎教授介绍，更年期并不是女性的专利，男性也有。男性 50 岁后雄激素分泌会下降，但近年来由于不良生活方式和环境污染的加剧，更年期时间有提前的趋势。雄激素下降

后，会出现一系列的器官、系统的功能障碍，继而影响到男性的躯体、精神心理和性功能，最终损害男性的生活质量，这叫男性更年期，学名叫迟发性性腺功能低下。男性更年期的症状多而复杂，缺乏特异性，比如有的人会感到疲乏、精力不集中、记忆力减退、睡眠减少、对周围的事物提不起兴趣、工作能力下降；有些患者头晕心慌、四肢发凉，有说不清部位的疼痛，体检却没有异常发现；抑郁、焦虑、易怒、神经质也比较常见，常常影响患者与家人或同事的关系。来泌尿外科或男科就诊的患者，多数表现为性欲减低、勃起功能障碍、心有余力不足，非常沮丧和苦恼。实际上，正是性功能的变化，才使一些患者开始注意自己的其他症状。

睾丸储备功能评估可以反映雄激素的分泌情况，如果你的雄激素低于正常值且出现了前面提到的部分症状，那就可以诊断你正在遭遇男性更年期。如果这些症状已经对你的生活和工作造成了困扰，那医生会建议你接受睾酮补充治疗。

静态动态多角度评估睾丸储备

那么该如何评估睾丸的储备能力？睾丸储备功能的评估要从多种角度，多种方法全方面进行。包括一般情况、静态检测和动态检测、药物诱导等。一般情况包括年龄、睾丸大小、腹围、血脂、血糖、血压等因素。通常男性 30~34

岁时精子密度最高，年龄大于 40 岁，精子密度与增龄成负相关关系。医生会推荐彩色 B 超检查睾丸，除了可以直接了解睾丸的体积外，还可以了解睾丸的血液供应和质地，质地稀疏者，生精能力差，致密者，生精能力好。

静态检测包括精液常规分析、内分泌检测等。动态检测是指连续多次取精液进行检测，来了解精液指标的动态变化；性激素检测的比值计算出睾酮分泌指数；药物诱导是指用诱导的方法比如说用 HCG+HMG 联合用药进行激发试验，用药后的反应将反映出睾丸的储备功能；由于可能带来睾丸的一定损伤，睾丸活检术在必要时才考虑进行。

周少虎最后总结说，进一步阐明睾丸储备功能，将有助于提高男性不育症的诊疗水平，也有助于平时男性生殖健康的防病管理。

健康词典

睾丸储备功能

是指睾丸可持续生成精子的数量和质量以及分泌雄激素的潜能，更全面反映了睾丸的功能。医生也可以根据男性睾丸储备功能的高低，给出孕育计划的建议或相应的治疗意见。

(陈辉)