



男性 更年期问题 不可忽视

体力关：
易疲劳，精力不济

建议：经常锻炼，保持身体活力

日本一项研究总结出几种易得男性更年期综合征的职业：银行职员、教师、建筑师、企业中坚人士等。另外，从事脑力劳动而很少锻炼身体的人，或以前从事过体育运动却突然终止者，更容易出现更年期综合征的症状。其中，体力下降是典型表现之一。

45岁的徐先生就是不怎么热爱运动的“懒人”，从来不愿意去做运动。今年以来，他常常感觉体力下降，容易疲倦、乏力，因而更加不爱外出做运动，一下班就喜欢宅在家里。

当然，还有的男性会感觉运动能力的降低，稍一运动就感到腰酸腿软，比如散步、爬山没有以前走得远，搬重物比以前费劲了等。

专家建议：

中老年男性出现体力下降是一种普遍存在的现象，也是自然衰退的规律。但也有不少中年人能保持好身材和充沛体力，而这与坚持锻炼有关。因而，保持规律的生活方式，经常参加一些户外活动，有助提高身体的活力，避免体力下降。

心理关：
爱发脾气，性情突变

建议：关心宽容，家人多宽慰

与女性一样，男性更年期也常常伴随一系列精神心理状态的改变，甚至影响与家人或同事的关系。

上大一的思思发现爸爸最近像变了一个人，爱发无名火，脾气暴躁（以前他绝对不是这样的），一点不如意就埋怨和责怪，这种情况已经持续了好几个月了。

其实，更年期的男人常常会变得非常敏感、急躁，一旦遇到不顺心的事情就发脾气。他们可能会出现压抑感、记忆力、思考力和集中力减退，对周围的事物不感兴趣，工作能力下降。睡眠不安稳、失眠，身体出现说不清楚的麻木、刺痛感，或者头晕心慌、四肢发凉、全身疼痛、耳鸣、眼花等，体检却没有器质性的病变。常有不安或恐惧、孤独感。做事缺乏自信心，容易纠缠于一些生活琐事。

专家建议：

出现精神症状是否为男性更年期表现，这要做具体分析，因为影响这一阶段精神状况的因素不少，譬如退休综合征也可能有精神上的不适应。建议到医院检查排除可能引起精神症状的器质性疾病。

性欲关：
性生活力不从心

建议：积极寻求医生的帮助

人到中年，性生活“力不从心”是很多男人的难言之隐，甚至影响夫妻关系和感情。其实，这也可能是更年期在作怪。

44岁的徐先生，近年因性生活力不从心而变得焦虑。他说，自己在40岁之前，精力充沛，性生活如鱼得水，满意度很高。如今，却常常在性生活上有挫败感，性生活之后的第二天竟然还觉得头晕乏力，性生活的频率不得不放缓。这种情况让其十分沮丧，几乎对性生活丧失信心。

专家建议：

研究显示，40岁以后，男子的性快感开始发生明显的变化。在性反应特点上，已经由性器官的强烈感觉转变为全身的感受：①性高潮的频率降低；②两次射精间隔的时间延长；③射精时的喷射力量也大大减弱。

目前治疗性功能障碍有很多方法，在专科医生的指导下，勃起、早泄等都是可以解决的，并不是一件难事。而伴侣的理解也非常重要，当丈夫出现力不从心的现象时，应鼓励他积极寻求医生的帮助，重振雄风。

疾病关：
身体毛病多起来

建议：定期体检以便早期发现问题

更年期，是身体由盛而衰的转折点。有的男性几年不见，明显衰老——脸上开始长斑，皮肤和肌肉开始松弛，身体发福，逐渐变成了一个老头。

当男性步入更年期，其身体各脏器也容易出现器质性疾病，比如高血压、冠心病、恶性肿瘤等都容易在这个年龄段高发。上面的疾病还容易与男性更年期综合征的症状混淆，甚至耽误疾病的诊治。

专家建议：

中老年男性睾丸雄激素分泌减少，导致身体多系统功能损害，因此，中老年男性一定要密切关注自身的健康状况。一方面，坚持定期检查身体，除了每年的常规体检，必要时可以测定血清睾酮水平。一旦发现血清睾酮显著低于正常指标，就可能是更年期综合征，需要进一步明确诊断，必要时适当采用激素补充治疗。用药一定要在医生指导下应用。

腰围和体重的增加，很可能意味着男性更年期提早来临。在饮食上要注意营养均衡，多吃新鲜果蔬，不要暴饮暴食，要限酒戒烟，这些措施不仅能保护心脑血管，对延缓和减轻更年期症状也有好处。

（羊晚）

备孕 别太把监测排卵当回事

都说中国人急躁，生孩子的事也不例外。一旦决定了要生孩子，开始备孕，就恨不得第一月就“中招”，否则就跑去看医生：“我怎么怀不上？”不少都市白领在网上自学成才，用量基础体温、看排卵试纸的方法来监测排卵，一旦测到排卵立即同房。妇科专家指出，大多数备孕的人其实都不需要做排卵监测，因为现有的监测方法本身并不准确，而且排卵后同房，使得性生活变得非常“功利”，夫妻双方没有乐趣只有负担感，这样反而不利于怀孕。

白领备孕，监测排卵成潮流

都市备孕白领中，监测排卵的现象非常普遍。通常使用的方法有：测算排卵期、观察白带变化、测量基础体温、看排卵试纸。排卵试纸的原理是在女性每个月经周期，尿液中的黄体生成激素(LH)会在排卵前24~48小时内出现高

峰值，使用排卵期试纸能较为准确地检测出LH的峰值水平。一旦测到两条杠，就可以在排卵当天同房。

还有些心急的女性甚至跑到医院通过B超来监测排卵，卵泡一般情况下约2~3毫米，接近排卵日时会逐渐增大，在排卵日的前2天可达到18毫米，排卵当天会增大至20毫米以上。观察日如果正好是排卵日，有时甚至可以在超声波上看到卵泡破裂。

让很多白领失望的是，尽管她们的排卵监测功课做得非常到位，夫妻俩也没有生殖健康问题，可就是迟迟怀不上。

最佳的同房时间是排卵前

专家说，监测排卵看似很科学，但也并不像大家想象的那么精确。以白领使用最多的排卵试纸为例，试纸的质量及敏感性、女性的心

情以及环境的诸多因素，都可能影响监测结果的准确性。

另外，大多数监测排卵的方法都是当已经排卵了才能监测到，其实最佳的同房时间是排卵前，因为一般卵子排出后生存的时间大约为24小时，而精子进入女性阴道，在生殖道可以存活48到72小时，并且精子到输卵管需要一定的时间，如果等到排卵了再同房，可能会错过最佳时机。这是几乎所有监测排卵方法的局限性，也是许多女性监测排卵后立即同房没有成功的原因之一。

多数人其实没必要监测排卵

其实如果没有排卵障碍问题的话，大多数备孕的人群是不需要监测排卵的。月经不调，医生给你促排卵治疗；两地分居的，需要做人工授精或者试管婴儿的人，才有必要进行排卵

监测。在门诊，有刚结婚1个月没怀上就来咨询为何怀不上的，有没避孕3个月或者半年就要求看不孕的。其实，正常健康男女在不避孕的情况下，半年内怀孕的占50%。所以即使半年没怀孕，你也要知道有一半人和你是一样的。在接下来的半年里，又有30%左右的人能怀上，所以即使1年还没怀孕，还是有20%的人和你是一样的。剩下的20%的人在一年后怀孕。医学上给“不孕症”的定义是不避孕1年没怀上。

把监测排卵当负担，不利怀孕

许多心急的夫妻密切监测排卵，每个月的受孕机会不想错过。有的夫妻是平时让丈夫憋着，到排卵这两三日才同房，美其名曰“集中火力”；有的妻子一旦监测到排卵，无论老公在哪里，哪怕在外地出差，也立即买张飞机票追去。

监测排卵常常让性生活变得非常“功利”，非但没有任何乐趣可言，甚至变成了任务、负担，反而不利于怀孕。如果开始准备怀孕，可以像以往一样大胆、自然地享受夫妻之间性事的乐趣，唯一不同的是不用安全套。

（新华）