

# 当心让男人不育的八大元凶

## ●元凶一 吸烟喝酒

吸烟时间越长,吸烟的量越多,精子数量可能越少,后代畸形率也越高,同时,精子的活力也明显下降。这是因为烟草中所含的铬对精子有强烈的杀伤能力,而尼古丁和多环芳香烃类化合物会引起精子形态改变。酒精对精子也有直接的杀伤力。倘若把酒精滴到精液上,精子立即就会死亡。因此,酗酒的男人其畸形精子、死精子的比率较高。

**专家建议:**长期吸烟、大量酗酒损害男性性功能和生殖功能是不可否认的事实,这种损害不但影响自己也有可能影响别人的健康,特别是妻子和孩子。关爱家人最好从戒烟少酒开始。

## ●元凶二 饮食不当

“水能载舟,亦可覆舟。”饮食给人温饱,但不当的饮食也有可能致不育。食用过量辛辣食品易导致男人泌尿器官充血,如此精液量就会减少,质量也会改变。吃东西挑肥拣瘦,食物中缺乏精子的生成过程中所必须的两种元素——锌和硒。没有了养分,精子无法生成与成熟。

**专家建议:**营养学提倡膳食平衡,也就是不要挑食、偏食。在这些食物中含有维生素C、维生素E、维生素A、锌等,可以提高精子的质量和数量。

## ●元凶三 辐射



精子害怕电磁场的辐射。无线电波、微波、红外线、紫外线、超声波、激光均能影响男性的生精功能。如手机、电脑等。

**专家建议:**保险起见,还是尽量减少接触为妙。男性在不使用手机时最好将其远离身体的“敏感”部位。

## ●元凶四 精神紧张

社会竞争激烈,精神长期处于高度紧张状态是导致男性不育的元凶之一。精神紧张易导致内分泌失调。由于神经内分泌系统在生殖过程中起着重要的作用,对神经内分泌平衡的任何干扰均可能对生殖功能产生不利影响。

**专家建议:**譬如,有些夫妻算好时间授精就是不怀孕,不经

意中反而怀孕;有些人在医院行人工授精,当天的精子数量就比平时少。当然不是每个人都这样,这说明精神紧张对生殖功能会有影响。

## ●元凶五 裤子过紧

紧身、质硬的裤子是男人的大敌。过紧会造成对阴囊与睾丸的束缚,加上透气性差、散热不畅,会引起阴囊温度升高而降低精子活力。另外,这种裤子阻碍局部血液循环,不利于静脉血液回流,可造成睾丸瘀血而影响“生精”,故有可能造成不育。

**专家建议:**从生殖健康的角度出发,为了保护精子良好的生长环境,育龄男人应尽量穿宽松悬垂的内衣,尤其是夏季,要确保凉爽、舒适。

## ●元凶六 熬夜

人的生物钟支配着人的内分泌,而且有研究表明夜间内分泌旺盛。生精也是如此,生精主要在夜间进行,如果你得不到休息,就使生物钟紊乱。长期如此,内分泌紊乱容易造成精液的产生有困难。

**专家建议:**对于经常用电脑熬夜的人,建议在准备授精前三个月好好调节作息时间,保持最佳的健康状态。

## ●元凶七 久坐

久坐以后压迫会阴部,会阴部有睾丸、前列腺有精囊,尤其是坐软沙发,局部会阴部的循环受阻,局部温度升高,再加上压迫,使这些器官充血,就容易诱发炎症,比如前列腺炎。有炎症,精液质量自然受影响。

**专家建议:**可以经常变换坐姿。经常开车的人要注意慢性前列腺炎,减少憋尿情况发生。

## ●元凶八 高温

精子对高温环境特别敏感。在正常生理条件和环境下,要求阴囊温度低于体温3℃以上,位于阴囊中的睾丸和附睾的温度也明显低于体温。倘若提高阴囊、睾丸和附睾温度,都将可能对精子的产生和成熟造成障碍。

**专家建议:**男性应尽量避免在高温环境中停留过长时间。泡温泉时间不能过长。  
(爱文)

## 出点“养生汗”才能更健康

因为天气、环境或心理压力造成的出汗称为被动出汗,而因运动而产生的排汗是主动出汗。调查显示,不管在城市还是农村,能经常运动的人,比例只占到28.2%。

### 主动出汗才养生

同样是出汗,天气炎热时,被动出汗照样能让人大汗淋漓,为什么不主动出汗好呢?专家解释,不管是因为炎热而出的汗,还是桑拿蒸出来的汗,都只是人体浅表层出汗,而运动才是真正的深层出汗,也就是让人从里向外出汗。这种汗是人体进行的自我调节,出汗后不仅让人感觉很舒服,还能起到以下作用:

**排出毒素** 主动出汗能加快人体的体液循环和代谢过程,将体内堆积的乳酸、尿素、氨等毒素排出。

**控制血压** 运动出汗可以扩张毛细血管,加速血液循环,增加血管壁弹性,达到降低血压的目的。

**促进消化** 不出汗、气血运行慢会影响消化,导致人吃香;神经活动也会因此受到影响,导致人晚上睡不香。

**防治骨质疏松** 不少人以为出汗会导致体内钙质随汗液流失,其实只有水溶性的维生素才会随汗液流失,钙虽然溶于水,但溶解度很低,不会随着汗液排出。相反,运动出汗有利于钙质的有效保留,防止骨质疏松。

**减肥** 当人体运动达到一定强度时,脂肪便会燃烧转化成热量,通过汗液排出体外。

**让男人更有魅力** 美国宾夕法尼亚州立大学的研究人员表示,男性流汗的气味能使女性心情愉快并使她们感到精神放松。

### 学会出汗最重要

长期使用空调、缺乏运动,让现代人的毛孔变得越来越迟钝。对于不爱出汗或没有时间运动的人来说,怎样才能多出主动汗呢?专家们建议,在生活中,不妨试试以下几招:

**运动前喝热水、热粥** 运动前喝杯热水或热粥,让毛孔进入蓄势待发、将开未开的状态,再锻炼一段时间,就能让毛孔全部打开,汗出透了,一通百通。但运动后一定不要马上吹空调、风扇或洗凉水澡,要耐心等汗消退。

**巧用生姜促汗出** 生姜在夏季是个好东西,既散温暖脾胃,又走表开汗孔。不得不在空调环境上班的人,可以坚持喝点生姜水,比如茶叶加生姜片泡水、生姜红枣水等,促进排汗。

**从膝盖开始自我发热** 长期在写字楼上班的人,可以用热水袋、暖宝宝等来增加排汗。每天上班后将一个暖宝宝贴在膝盖上,让人体发热,并深入到皮肤深处。回家后用热水泡脚也能达到同样的效果。  
(明明)

## 解读男士抗衰老的四大误区

**误区一:做好防晒,皮肤就不会老化**

**专家观点:**想要防止肌肤老化,防晒是一年四季都要做的,但这只是最基础的一步。皮肤日

积月累地受到紫外线侵害,必然会导致黑色素沉淀,更会引发肌肤干燥氧化,出现皱纹及松弛现象。

但是,只做好防晒并不等于

可以不用抗衰老。除了阳光,环境的污染、工作压力、作息时间不规律等等,都是让皮肤慢慢变老的原因,就算你的皮肤底子再好,也阻挡不了这些外力带给肌肤的伤害。你可以循序渐进地开始使用抗

衰老产品,比如先加个眼霜,或是一款舒缓的纯植物成分抗老面霜,既不会带给肌肤过多营养,又能开始慢慢防止老化。

**误区二:不用担心,等皱纹出现了,去做微整形手术好了**

**专家观点:**微整形固然有立竿见影的效果,但它的有效期最多3个月,抗衰老是个长期战役。

注射胶原蛋白等微整容手术是现在最快捷方便的美容手段。但不管怎么说那都是一时的效果,你需要为此付出的代价是每3个月甚至更短的时间就要去做一次手术,同时要承受面具般僵硬的肌肉的心理准备,而且你必须持续一辈子对它进行保养。

事实上,在决定去做整形手术前,在每天的肌肤护理中应该还有许多事情可以做。比如,通过按摩眼脸让眼睛更加有神、皮肤更加紧实。涂面霜的时候,把脸上扬,然后用手指顺着脸颊从下向上提拉按摩。其实不用费那么大的力气,在护肤过程中加一点小方法就能慢慢达到抗老目的。

**误区三:认为做好保湿就不用抗老了**

**专家观点:**保湿做足可以

防止干纹出现,但并不能阻止胶原蛋白流失带来的细纹!保湿确实是帮助提升肌肤“品质”的好方法,充盈了水分的肌肤富弹性且饱满,相比干燥肌肤,自然比较不容易产生皱纹。但这并不代表做足保湿就可以不抗老,没有干纹不代表细纹不会出现!实际上,过了25岁肌肤中的胶原蛋白已经开始慢慢流失,而这时候只做好保湿是远远不够的。你除了要防止干纹,更要开始防止胶原蛋白流失造成的细纹。

**误区四:因为是油性肌肤,所以不需要抗老**

**专家观点:**油性肌肤确实不容易出现细纹,但并不代表你的肌肤没有开始老化。当你误以为皮肤够油而不需要加以护理的时候,皮肤其实已经开始渐渐老化了。或许对于油性肌肤的你来说,细纹不是老化的第一征兆,但你也一样要使用抗老产品!

要纠正你的是,高营养的护肤品不等于高油分,你可以选择啫喱或是凝露状的精华,不但能让肌肤觉得更加清爽舒适,而且吸收效果更好。  
(飞羽)

