

全面放开“二孩”的政策公布后，很多家庭都准备“备战”生娃。想孕育一个健康的宝宝，不仅女性要做好孕前准备，男性的精子质量也十分重要。许多男士因此开始制定锻炼计划，希望调整身体机能，使精子的质量达到最佳状态。

男性备孕前 别忘了评估生育能力

■本报记者 马珂 通讯员 李雪冰

针对“想生二孩却不能生”的情况，海南现代泌尿专科医院专家王东生指出，前列腺炎、阳痿、早泄、精索静脉曲张、弱精症、无精症、精子精液异常等，都是男性生育路上的绊脚石。长期生活无规律、烟酒过多、熬夜、加班、应酬过多、过度劳累、心理障碍、自身免疫力下降等，都可能会引起男科疾病而诱发男性不育。因此，想要生育“二孩”，这些问题需要解决。

精子质量是男性生育力评估的基石

精子质量是男性生育力评估的基石，是生育的根本，男性死精、弱精、无精、精液不液化是导致高龄女性难怀孕的重要原因。

大量证据表明，男性35岁以后，精子的质量也会开始下滑，再加上不良的生活方式、日益增大的精神压力，让很多高龄男性出现了生殖系统疾病，大大降低了男性生育率，造成女性难怀孕的恶果。

“备战”二孩前 男性应先评估生育能力

王东生表示，女性35岁之后生育能

力下降50%。其实男性也面临同样的问题，40岁尤其45岁之后生育能力明显下降。

眼下不少夫妇在“备战”二孩。和初次备孕不同，再次备孕时，这些男性大都认为，“我都生过一个孩子了，这说明我和妻子的生育能力都没有问题，还有什么必要再检查？”

专家表示，生过孩子，不代表生育力没问题。再次生育的夫妻在备孕前，做一个科学的生殖评估是非常重要的。随着年龄的增长以及生活压力及习惯的影响，男性的精子质量也会下降。越是年龄偏大的父母，生育力的评估越为重要。

男性做孕前检查时，可通过精液检查，可获知精子活力、是否少精或弱精、畸形率、死亡率，判断是否有前列腺炎等，并提出相应的措施和决定是否采用辅助技术。

泌尿生殖系统的感染性疾病可以通过影响男性的发育，精液的组成成分以及精子的输送管道等多种途径而降低男性的生育能力，是男性不育的主要原因之一。

在男性生殖器官中，睾丸是创造精子的“工厂”，附睾是储存精子的“仓库”，输精管是“交通枢纽”，精索动、静脉是后勤供应的“运输线”，前列腺液是运送精

子必需的“润滑剂”。如果其中某一个环节出现问题，都会影响精子的产生和运输。例如梅毒、淋病等性病会影响精子的生成、发育和活动能力，前列腺炎、精索静脉曲张、结核等疾病可造成不育，需进行早期治疗。

孕育健康宝宝 从健康生活习惯开始

王东生表示，男性的生活习惯和饮食会直接影响到孩子将来的健康状况。烟酒是男性生殖健康的头号杀手，经常抽烟的男性，精子畸形率大幅度增加，精子活性低下；酒精对生殖细胞（精子和卵子）有毒害作用，过量饮酒会影响胎儿智力发育，可致低能儿。因为精子有大概90天的生长周期，男性想要顺利怀孕，至少应该提前3个月至半年进行准备，有足够长的时间，才能把体内受烟酒影响的精子排出来。

日常生活中，要改掉不良的生活习惯，增强体质，应戒烟、戒酒、（六个月以上）忌辛辣之品，生活起居养成良好的规律，加强营养，进行适度的体育锻炼。另外，注意不要接触有毒物质和辐射源，防止感冒等。而且尽可能选择双方体力、精力、智力都最好的时候怀孕，这样最好。

5信号提示体内有寒湿

中医认为，寒湿致病，病程会很长，比较难以快速治愈。日常生活中，湿邪已经成为绝大多数疑难杂症和心脑血管、糖尿病等慢性病的源头或帮凶。

专家表示，以下5个信号都与湿邪有关：1、总觉得身体沉重，浑身不清爽，腿像灌了铅；2、满面油光，毛孔粗大；3、舌苔很厚；4、大便黏腻，马桶总冲不干净；5、体型肥胖，大腹便便。

专家认为，人体之所以感染湿邪，与日常生活方式息息相关。

一是“病从口入”，饮食结构不合理，摄入了过多的高热量食品，比如洋快餐、油炸食品、含糖饮料、啤酒等，且三餐分配不合理，晚餐过于丰盛。

二是体力活动明显不足，一天中大部分时间都坐着，上班坐在桌前，下班以车代步。很多人常说“我一天到晚都很忙，哪有时间去锻炼”。殊不知，腾不出时间锻炼的人，早晚要腾出时间看病。

三是人和大自然越来越疏离，尤其是夏天空调的使用，对人们的身体非常不利。夏天出汗本是散热的重要途径，但是人们一进空调房间，汗被收了，该出的汗出不来，该消耗的消耗不掉，身体里势必堆满了垃圾，堆满了湿邪。此外，有些年轻人觉得夏天漫步非常浪漫，但是不经意间湿邪也会因此入侵人体。

专家表示，驱寒可用一些温性的中药调理，或者运用火疗、针灸、拔罐等疗法；祛湿可以使用刮痧、拔罐以及利水祛湿的中药调理。（桑玖）

热敷治病简单易行

“温则通，通则不痛”。中医专家表示，热敷尤其适宜治疗各种寒性病症。

关节痛 关节疼痛可采用热敷方法，起到祛寒通络止痛的功效。具体方法：将粗盐放入锅中炒热，直到烫手即可。把炒热的粗盐用布包起来。然后把粗盐热敷包放在疼痛、畏寒的关节上，每次热敷15—20分钟左右。热敷时垫一条毛巾，以防烫伤。

空调病 吹空调时间过久或温度过低，人体容易出现鼻塞、头痛、打喷嚏、四肢肌肉关节疼痛等症状。对于这些症状，都可以用热敷疗法来缓解，首选热敷神阙穴（即肚脐），祛风散寒，温中健脾。如果头痛、头晕可以敷太阳穴、风门穴、列缺穴，可起到祛风散寒，通络止痛的作用。如果出现鼻塞、打喷嚏，可以热敷大椎、命门穴（位于后腰与肚脐眼相对的位置），待额头微微出汗即可。

风寒感冒 热敷大椎穴有利于祛除体内寒气，解表发汗，以达到治疗风寒感冒的目的。热敷时以感觉微微发烫为宜，最好是晚上睡觉前进行，一般热敷20分钟左右。对于感冒伴有咳嗽者，可加肺俞、定喘等穴位。热敷后要注意保暖，以免寒气入侵。

拉肚子 对于受凉引起的腹痛、腹泻，可采用热敷神阙穴的简单疗法。将热盐包敷在神阙穴上，还可以同时热敷关元穴，具有除湿祛寒，温补脾胃的功效。

落枕 落枕所致的颈部疼痛、转动不灵活，可以用醋热敷大椎穴和颈部疼痛处。落枕是风寒之邪侵袭，经络闭阻不通，或者扭伤及气滞血瘀所造成的，用醋热敷可起到疏风散寒，活血化瘀，通络止痛的作用。取适量食醋，加热到不烫手为宜，然后用纱布蘸醋热敷于患处，同时慢慢活动颈部，每次大约30分钟，每日2—3次。

痛经 寒凝血瘀和气滞血瘀型痛经可用中药热敷来治疗。寒凝血瘀型痛经用吴茱萸药液敷小腹，起到活血通络、行气止痛的目的。气滞血瘀型痛经取云南白药用酒调糊，用棉纱布包好，再用热水袋包裹热敷在小腹，每日2—3次，每次10—15分钟左右，连敷3—5天，起到散寒通络止痛的作用。（宗文）

嘴唇干裂别乱舔

天气寒冷，人的皮肤容易干燥起皮，嘴唇更是如此。嘴唇干裂后，很多人习惯性用舌头舔，却不知越舔越干燥，一不小心就可能引发唇炎。那么，寒冬嘴唇干裂该怎么办呢？

1、调节饮食 补充维生素，多吃新鲜的水果蔬菜，能有效缓解嘴唇干燥。忌食过辣食物，这种季节，吃过多辛辣的食物会对嘴唇产生刺激，使干燥恶化。

2、多喝水 嘴唇干裂首先要注重多喝水，保持环境中的湿度。此外，可以取麦冬、天冬各10克放入杯中，用300毫升左右的开水加盖冲泡10—15分钟分钟左右喝下，对唇部有好处。

3、嘴唇起皮不要撕 嘴唇干燥脱皮，千万不要用手撕脱皮，这样有可能将唇部撕伤。可先用热毛巾敷3—5分钟，然后用柔软的刷子刷掉唇上的死皮，再涂护唇膏。

4、正确使用唇膏 唇膏最好在出门前、涂口红前和睡觉前使用，最好含有维生素C、维生素D和维生素E，且具有良好保湿修复功能。再用柔和的面巾纸轻压唇部，达到双倍功效。

5、外出做好保护工作 外出和睡觉前使用润唇膏，外出时可以戴上口罩，尽量减少风吹日晒对嘴唇的刺激。

6、嘴唇干裂脱皮要补充睡眠 睡眠不足会引起体内燥热上火。因此补充优质的睡眠对嘴唇康复有很大帮助。

7、严重时可以寻求医生帮助 如果情况严重，可能是患上了唇炎，这时应该到医院诊断治疗，以免病情加重。（三九）

前列腺增生患者增多

男性需警惕“前腺”告急 平时不要憋尿、抽烟酗酒，不可过劳

需手术治疗者仅占小部分

刘振湘说，目前情况下，前列腺增生的中医治疗还没有确切定论，因此前列腺增生的治疗以西医为主，可根据患者病情分为观察、用药、手术三个阶段。

轻度的前列腺增生，无症状或症状很轻，需定期接受检查，密切观察，一旦病情发展，则需积极治疗。可通过改变生活习惯促进疾病康复，如减少液体的摄入量，定时定量饮用液体、避免饮酒及大量的咖啡饮料等。

若症状较为明显，身体有不适，则可根据医生诊疗建议，用药治疗，市场上多应用激素类或抗激素类药物、α肾上腺素受体阻滞剂、5α受体还原酶抑制剂。

刘振湘说，目前情况下，前列腺增生的中医治疗还没有确切定论，因此前列腺增生的治疗以西医为主，可根据患者病情分为观察、用药、手术三个阶段。

轻度的前列腺增生，无症状或症状很轻，需定期接受检查，密切观察，一旦病情发展，则需积极治疗。可通过改变生活习惯促进疾病康复，如减少液体的摄入量，定时定量饮用液体、避免饮酒及大量的咖啡饮料等。

若症状较为明显，身体有不适，则可根据医生诊疗建议，用药治疗，市场上多应用激素类或抗激素类药物、α肾上腺素受体阻滞剂、5α受体还原酶抑制剂。