

■两性话题

长期禁欲 VS 频繁同房， 哪个更伤身？

在同房这件事上，真可谓早的早死、涝的涝死，有人1天1次还不满足，有人却1周1次都嫌多。那么，长期禁欲和频繁同房，到底哪个更伤身呢？

男性长期禁欲会阳痿吗

有人认为，男性的性功能也遵循“用进废退”的原则，真是这样吗？其实，男性的勃起功能本质上是一系列神经血管活动，当阴茎海绵体充血时，自然就会变粗变硬。男性勃起功能障碍（ED）主要有生理性和心理性两种情况，生理性因素包括抽烟喝酒、缺乏锻炼、肥胖；心理性因素包括焦虑、抑郁等精神压力以及伴侣间存在冲突。长时间没有性生活，并不会夺走男性的这项基本功能，但如果总认为自己“不行”，大概率会真的出问题。

女性禁欲久了会卵巢早衰吗

女性45~55岁之前，卵巢都会兢兢业业做好本职工作，生产、排放卵细胞的同时分泌性激素。但某些原因会导致卵巢提前“退休”，出现卵巢早衰、卵巢储备功能下降的问题，不过，这和性生活关系不大，通常是生理因素导致的，如睡眠不足、盆腔手术、恶性肿瘤、自身免疫性疾病（如系统性红斑狼疮、肾小球肾炎、类风湿性关节炎）等，此外，长期精神紧张、抑郁多虑、急躁易怒等心理因素也会影响卵巢表现力。



女性禁欲久了 会不会影响内分泌

内分泌是一个庞大的系统，是中枢神经调节系统的一部分，在人体这一精密系统里，激素扮演着“指令执行者”的关键角色。一旦内分泌平衡被打破，激素就会陷入紊乱状态，有的会传递错误信号，有的则完全接收不到指令，长此以往，身体器官必然会出现严重问题。

虽说性生活能促使身体分泌多巴胺、催产素等让人产生愉悦感的激素，但这种分泌并不会持续失衡，在情绪平复后，激素水平便会回归正常状态。内分泌失调是多种因素共同作用的结果，例如，青春期本身的激素分泌波动，加上长期熬夜、生活压力过大等不良生活状态，都是导致内分泌失调的直接诱因。

性生活过频会精尽而亡吗

民间有“一滴精，十滴血”

的说法，所以有人认为，精液是从血液中提炼出来的生命精华，是男人的元气，损耗过多会伤害健康，甚至折寿。事实上，精液中90%都是水，精子只占不到1%，其余则是各种营养成分，为精子提供营养和能量，包括蛋白质、糖类、酶类、无机盐、有机小分子，这些物质完全可以从日常饮食中获取。更何况，睾丸的生精能力很强，健康男性每天可以产生1亿个成熟精子，而每次的排出量仅为3~5毫升。只要饮食正常，通常1~2天就可以补充到正常水平。相反，如果长时间没有性生活，还会出现“精满自溢”的遗精现象。

女性阴道松弛 与性生活过频有关吗

很多女性认为阴道松弛与性生活过频有关，实际上，女性阴道具有极强的弹性，它的肌肉层与褶皱结构，能让其在性生活时扩张到原本的2~3倍，事后又能自行收缩恢复原状。

导致阴道松弛的主要原因通常是妊娠以及经阴道分娩的过程。分娩时，局部的黏膜、筋膜和肌肉组织大幅度扩张，加上妊娠过程中的长期重压，盆底的各种支持韧带、阴道和周边的肌肉就会变得松弛。此外，随着年龄的增长，女性体内的雌激素水平会降低，导致肌肉弹性减退，阴道也不例外。

来源：生殖医学空间微信公众号

年轻女性卵巢储备功能减退 可试试IUI助孕

卵巢储备功能减退，这个听起来有点“劝退”的医学名词，如今正悄悄盯上越来越多的年轻女性。生活压力大、作息不规律、不良生活习惯等，都成为了卵巢储备功能下降的“推手”。

临床上通常将抗苗勒管激素（AMH）低于1.1微克/升定义为卵巢储备功能减退。很多人一拿到这个诊断，就觉得自然怀孕难，连辅助生殖技术的成功率也会大打折扣。其实，宫腔内人工授精（IUI）或许能带来新希望。

宫腔内人工授精是一种常见的辅助生殖技术，操作简单、创伤小、费用低，和试管婴儿相比，更容易被大家接受。研究发现，35岁以下、排卵正常，且至少一侧输卵管通畅的卵巢储备功能减退患者，其IUI助孕的临床妊娠率、活产率与同龄卵巢储备正常患者基本相当，流产率等指标也无明显差异。这一结果打破了卵巢储备功能减退就意味着助孕成功率大幅下降的认知，为年轻患者提供了更温和、易接受的助孕选择方向。之所以会有这样的结果，关键在于“年轻”二字。虽然年轻的卵巢储备功能减退患者卵子数量少，但卵子质量并没有下降，且IUI助孕并不需要大量卵子，只要有一颗优势卵泡，再加上通畅的输卵管、优质的精子，就有机会成功受孕。

因此，卵巢储备功能减退不等于生育无望，只要年龄合适、身体条件达标，可以优先考虑宫腔内人工授精，不用一开始就直奔试管婴儿。当然，备孕这件事，个体差异很大，建议有需求的女性去正规医院的生殖中心，让专业医生根据具体情况，制定个性化的助孕方案。

邵阳市妇幼保健院 黄霞

产后乳房又硬又痛？ 可以这样缓解

很多新妈妈在产后第3天左右会出现乳房胀痛、发硬，这是常见的生理性涨奶，通常出现在产后36~96小时左右。产后随着泌乳素水平升高，乳汁分泌量明显增加，同时大量血液和淋巴液聚集在乳房，导致组织水肿，挤压乳腺管，造成乳汁排出不畅。如果处理不当，可能引发堵奶甚至乳腺炎，可以尝试以下方法缓解。

1. 增加哺乳频率 在宝宝含乳姿势正确的前提下，尽量多亲喂。如乳房太硬，宝宝不好含接，可以轻轻压揉乳晕周围，使其变软，方便宝宝含住。多变换哺乳姿势，如半躺、侧躺或橄榄球式，借助重力帮助乳汁移出。不必担心宝宝吸不出，也不要过度使用吸奶器，宝宝的吮吸是最有效的。

2. 冷敷 涨奶期间，不建议热敷，以免加重水肿。可在两次喂奶之间，用冷藏过的卷心菜叶、土豆片，或包着毛巾的冰袋、凝胶垫，冷敷在乳房肿胀处（避开乳头和乳晕），每次10~15分钟，有助于减轻肿胀和疼痛。

3. 中医疗法 哺乳前轻柔按摩膻中、乳根、少泽等穴位，帮助通乳消肿。也可在中医师指导下，于哺乳间隔外敷金黄散等中药，有助于活血化瘀、减轻胀痛。

长沙市妇幼保健院 赵亚萍

长效避孕针：每月一针，避孕更自由

当月经迟迟不来，或身体出现一些微妙变化时，你心里是否会“咯噔”一下：会不会是怀孕了？如果这次纯属“意外”，随之而来的可能是紧张与迷茫。别担心，下面带你了解一种高效又方便的避孕方式——长效避孕针，帮你从容掌控生活，远离意外妊娠的困扰。

什么是长效避孕针

长效避孕针是一种每月注射一次的高效避孕方法，特别适合无法坚持每日服用避孕药或宫内节育器易脱落的女性。长效避孕针的主要成分为孕激素和雌激素的复合制剂，通过抑制排卵、改变宫颈黏液及子宫内膜环境，达到高效避孕效果，规范使用一年的避孕成功率可达99%以上。

长效避孕针的优点

1. 缓解痛经 长效避孕针通过抑制子宫内膜增生，减少前列腺素的生成，可显著减少原发性痛经，以及子宫腺肌症、子宫内膜异位症引起的疼痛。部分使用者可能出现月经量减少、周期缩短，甚至闭经，这对于月经过多或贫血的女性尤为有益。

2. 降低妇科疾病风险 长期使用长效避孕针可降低子宫内膜癌和卵巢癌的风险，且对子宫内膜异位症和子宫腺肌症有辅助治疗作用，减少病灶进展。

3. 流产后避孕 人工流产后立即使用，可减少重复流产风险，保护生育力，促进子宫内膜修复，降低盆腔炎性疾病发生。

注射避孕针的注意事项

避孕针为深部肌肉注射，首

次注射两针，之后每月注射一针。

首次给药时，可于月经来潮第5天注射2毫升（两针）；自第二个月起，均在月经第10~12天注射1毫升，或每28天重复注射1次。可提前或延迟7天的时间窗内安排注射；如果推迟注射超过7天，在确定没有妊娠的情况下可以继续注射，但应避免性行为或使用额外的避孕措施7天。

注射后可能出现月经改变（如点滴出血、闭经）、轻微头晕、乳房胀痛等不适症状，通常3个月内可自行缓解。患有急性慢性肝炎、肾炎、高血压、血栓病史、乳腺癌患者、产后哺乳期女性禁用。

大连理工大学附属妇女儿童医院 郭薇薇