

# 知性智行 爱要有一套

## 世界避孕日盘点那些靠谱或不靠谱避孕方法

每年9月26日的世界避孕日是一个国际性纪念日,愿景为“建立一个没有意外妊娠的世界”,旨在提高年轻人的避孕意识,促进年轻人对自己的性行为做出负责任的选择,提高安全避孕率,改善生殖健康教育水平。今年活动的主题:知性智行——爱要有一套。下面盘点那些靠谱或不靠谱的避孕方法。

**避孕套—靠谱而且预防性病** 避孕套是一道屏障,阻止精子进入阴道,当然也就无法与卵子相遇。套套并不等于套在阴茎上的男用避孕套,女生其实也可以选用置入阴道内的女用避孕套。这种套套给了女生避孕的主动权。不管是男式避孕套还是女式避孕套,用完就要丢弃,它是唯一一种可以预防性传播疾病的避孕方式。

**荷尔蒙避孕—靠谱且种类繁多** 荷尔蒙避孕的花样很多,比如避孕药、阴道环、皮下置入、注射和荷尔蒙宫内节育器等,就是让宫颈周围的粘液变厚,从而阻止精子通过宫颈。同时,荷尔蒙还能让子宫停止排

卵。不过,它也可能带来一些副作用,比如体重增加、情绪波动或者皮肤变差。

**安全期避孕—计算安全期不是很靠谱** 安全期避孕是种挺不靠谱的避孕方法,它是通过计算月经周期,估算出可能会排卵的那几天,并避免在这几天里做爱。不过,就算月经周期非常规律,你也只能大概估计出排卵日期,何况大多数姑娘都会碰到月经早来几天或者晚来几天的状况呢?那怀孕的风险就很高了。

**体外射精—即使技术高超也不是很靠谱** 体外射精是指男生在快要射精时把阴茎从阴道中抽出,并在阴道外达到高潮。因为用这种方法男生必须算准时间在射精前及时抽出,即使你可以在射精前及时抽出,射精前阴茎分泌出的尿道球腺液中也可能含有少量精子,有时一个精子就足以怀孕。

**紧急避孕药—靠谱,但请勿经常使用** 如果忘掉避孕,或者避孕方法失败,那就需要紧急避孕药来救急。紧急避孕药主要有

雌孕激素复方制剂、单孕激素制剂及抗孕激素制剂3大类。紧急避孕药可以阻止怀孕,但如果已经怀孕了,它就不会发挥其作用了。不过它不会对胎儿造成伤害,也不会让女性流产。

紧急避孕药也叫“事后丸”,必须在做爱后72小时内服用。雌孕激素复方制剂可以在性行为后5天内服用。服药越早,避孕效果越好。

**永久避孕—靠谱,但请三思** 如果你决定未来都不再生育了,那你可以选择一些一劳永逸的避孕措施,比如结扎。男性和女性都可以结扎,那以后改主意想要孩子可能不是很顺利。对于男性而言切断输精管,如果想要恢复生育能力可以到医院做输精管复通术,输精管复通就是输精管阻断后,重新接通输精管,恢复精子排出通道的方法,手术方法有输精管吻合术和输精管附睾吻合术两类。但是,受到人的体质和结扎时间长短的制约,并不是每一个人都可以成功恢复生育能力。

谭文

## 弘扬爱心

9月28日,长沙市天心区裕南街街道东瓜山社区在辖区内的母爱广场前坪开展“情暖童心,关爱青少年成长”公益活动,组织青少年儿童与流动人口子女一道表演节目,弘扬爱心。图为裕南街中心幼儿园小朋友喂百岁老人吃糕点。

通讯员 黄海琪 曾伟慧 摄影报道



## 院庆不庆典 义诊暖人心

本报讯(记者 梁湘茂 通讯员 彭群 梁青梅)“金银花清热解毒,红花、玫瑰花活血去淤,灵芝片增强免疫,适合大病初愈者使用……”9月29日,在长沙市中医医院(长沙市第八医院)星沙本部门诊大厅,该院医学部副主任谭文和他的中医同事们正向围聚过来的群众讲解中药药材的效用,告诉群众如何辨识及使用注意事项,并现场展示10大秋季药膳食疗方,以及该院自制的5大中药特色产品等。现场还能向能够正确辨识药材的群众赠送该院自制的秋季养生大礼包。

当日是长沙市中医医院

(长沙市第八医院)星沙院区开业10周年纪念日。该院院庆不搞庆典,义诊服务群众,推出“大医精诚,健康相伴”系列惠民活动。

据悉,当天,长沙市中医医院(长沙市第八医院)东院、南院、星沙本部三院区全天免专家及门急诊挂号费外,还在医院星沙本部门诊大厅进行“省、市名中医”义诊活动,所有的名医都是临床工作30余年,经验丰富,几乎全都出动为市民义诊、健康咨询等。这些专家包括内分泌、骨科、康复、呼吸内科、妇产科等,中医界大咖云集,为市民带

来一场健康盛宴。据了解,当天上午,名中医共为200余人义诊,现场发放养生大礼包150余个。据初步统计,医院三院区全天免专家及门急诊挂号2000余人次,免挂号费4万余元。

已在长沙星沙生活了十多年的谭先生心脏跳动迟缓,血脂较高,当日9时左右来到义诊现场,他听人说长沙市名中医卿照前很有经验,赶紧带着诊疗卡和门诊病历本赶来了。卿照前医师为他探了探脉,看了看舌苔,给他开了9付中药。谭先生高兴地说:“挂号费都省了,又是资深专家,这趟来得值!”

■八面来风

## 通道重拳出击严打“两非”

本报讯(通讯员 杨通彬 石卫华)前不久,群众举报怀化市通道侗族自治县城东某医院涉嫌“两非”行为,该县召集纪检、公安、质监、卫计、卫监等部门联合行动予以查实,最终依照相关法律法规,对涉案医院处罚1万元,对医生俞某处罚1.05万元。

近年来,该县严厉打击“两非”(即非医学需要的胎儿性别鉴定和选择性别人工终止妊娠行为)专项行动。截至目前,该县已完成打击“两非”案件12例。

该县每年安排专项经费20多万元,用于举报奖励和查办案件。建立约谈制度,对性别比严重异常的乡镇,由县委、县政府分管领导约谈乡镇党政主要领导,并将“两非”案件查处纳入全年工作考核。

## 津市农村妇女免费查“两癌”

本报讯(通讯员 李丙元)9月27日,历时3个半月的常德津市市2016年农村适龄妇女“两癌”免费检查工作完成,共为全市3836名农村适龄妇女提供“两癌”(乳腺癌、宫颈癌)免费检查。

本次检查由该市卫计局牵头,市妇幼保健院主导实施,各乡镇(街道)、村(社区)计生协宣传发动。自6月12日工作启动以来,市妇幼保健院派出8名专业技术人员组成检查小组,深入各乡镇(街道)和村(社区)对35至64岁的3836名女性开展乳房彩超、妇科宫颈癌检查,其中对4名乳腺彩超可疑者进行了免费钼靶X线检查,对130名TCT(宫颈液基细胞学)可疑者进行了免费病理检查。通过筛查,最终确诊乳腺癌1人、确诊宫颈癌1人。目前,此2人已接受手术治疗且身体状况恢复良好。

## 炎陵:监督住宿业消毒效果

本报讯(通讯员 朱淑珍 唐小丽)5月至9月,株洲市炎陵县全面开展并完成了县城和景区住宿业消毒效果监督监测工作,共计监督宾馆、招待所、大酒店、农家乐住宿经营单位139家,监测客房186间。

工作中,该县卫生监督员针对住宿经营单位现场卫生进行执法检查,围绕提升卫生管理,出具《卫生监督意见书》139份,通过监督手段,着力提升并巩固该县住宿业良好卫生面貌。

## 永兴择优助学惠及计生家庭

本报讯(通讯员 邓名苏 邓和亮 王兰)日前,郴州永兴县计生协举行全县2016年度精准扶贫对象和计生两女户“择优助学”奖励金发放仪式,对今年考取大学的63名精准扶贫家庭及计生双女户家庭子女共发放奖励金7.45万元。

## 岳阳楼区为环卫工人免费体检

本报讯(通讯员 刘源)近日,岳阳市岳阳楼区金鹗山街道社区卫生服务中心组织医务人员在岳荣社区为60名环卫工人进行了免费体检,受到了环卫工人的一致好评。