

警惕! 生活中影响精子质量的 12 大因素

近年来,精子质量的下降导致越来越多的男性患者因为不育而就诊。引起精子质量下降的原因,有些是先天或后天的疾病,有些则是生活中一些人为因素所造成的。其中,以下 12 种因素已在研究中证明,对精子质量的影响最大。

1. 生活环境

农业化肥中的有毒物质、装饰材料,以及让动物快速增肥的饲料,受到污染的土壤、水源等,都直接或间接地毒害了人类的精子。

2. 烟、酒

吸烟一直以来都是影响身体健康的大敌,对精液的影响同样明显。大量吸烟者会增加精液中硫氰酸的含量而抑制精子的活动力,烟草中产生的尼古丁和多环芳香烃类化合物会引起睾丸萎缩和精子形态改变。

酒精对人体肝脏和男性睾丸都有直接的影响。长期过量饮酒,可使体内合成男性激素的三种酶活性受到严重影响,导致精液质量下降。

3. 温度

睾丸的温度通常比正常的体温低 2~3℃,这正是精子产生所需的关键条件。在现实生活中,男性应尽量避免在高温环境中停留过长时间,如洗桑拿浴和用热水泡澡等,以及尽量少穿紧身的裤子。

4. 微量元素

与男性生育相关的微量元素主要包括锌、硒、铜、钙和镁等。缺锌会影响青春期男性生殖器官和第二性征发育,降低精子的活动能力,削弱机体免疫功能;硒的缺乏会使体内过氧化物浓度增加,造成对男性生殖系统和睾丸的伤害。因此,男性平时应该多吃含锌、硒较高的食品,如牛奶、玉米、黑米、黑豆等。

5. 辐射

辐射对人体的健康已确定有明确的影响。我们日常使用的电子设备,如手机、电脑等是否会引起不育,学界存在很大的争议。因此,男性平时应



尽量减少与辐射源的接触,但也不必过度紧张。

6. 汽车尾气

汽车尾气中含有大量有害物质,如二氧化硫等。人体长时间接触这些物质,会发生累积性的损害,不但影响生殖健康,还可能增加肿瘤等疾病的发生率。

7. 食品包装

全球男性精子数量的减少可能与一种叫做邻苯二甲酸酯的化学物质有关。为了减少邻苯二甲酸酯对人体的危害,平时要注意最好不要用泡沫塑料容器泡方便面,不要用含聚氯乙烯的塑料容器在微波炉中加热食品。

8. 药物

抗癌、激素类、抗生素等药物会损害男性性腺功能,造成精子数量和质量下降,或通过影响性腺的内分泌功能,导致性功能障碍。目前,市场上性保健品泛滥,有些含有性激素或类似成分,可能会影响睾丸的正常生精功能,未婚未育者在选择时应格外小心。

9. 雌激素

雌激素会对男性生殖系统产生明显影响。如部分男性护肤时随意使用女性化妆品。这些专门为女性研制的化妆品中,有些含有一定的雌激素,长期

使用会对男性生殖健康产生损害,造成性腺功能低下。

10. 毒品

吸食毒品的人为数不少,有些毒品,如大麻、可卡因等对精液质量有影响。大麻可使血液中雄激素水平降低、精子密度下降,导致男性乳腺发育;可卡因会使精子密度下降。

11. 噪音

随着现代化的发展,城市噪音对健康的影响更突出了。一些专家提出了“环境激素”理论,指出环境中存在着能够像激素一样影响人体内分泌功能的化学物质,噪音就是其中一种。它会使人体内分泌紊乱,导致精液和精子异常。长时间的噪音污染可以引起男性不育。

12. 情绪

男性在对待不育症方面,心理上要坦然、平和,不能过分焦虑和忧郁。情绪波动对男性精子的生成、成熟和活动能力有极大影响,精液中的成分也会受到影响,极不利于精子存活,大大降低了受孕成功几率。据统计,由于情绪引起的不育约占全部不育人数的 5%,可见稳定情绪耐心治疗的重要性。

湖南中医药大学第一附属医院 男性病二科 朱文雄

不是所有人都适合跑步! 试试这个动作,你就明白了

跑步是一项身心兼修的有氧运动,它能唤醒活力、改善心肺,更象征着自律。许多人坚持跑步后状态焕然一新,但也有人困惑:为什么别人跑了几年依然轻松,而自己跑没几次膝盖就开始酸痛?这并不是“跑步天赋”的差异,而是因为一些人缺少一块能保护膝关节的“减震肌”。

如果你想跑步却不确定自己的身体是否适合,可以尝试一个简单动作进行自测:坐在高度合适的椅子上,小腿垂直地面,双手抱胸,抬起一条腿,再用另一条腿站起,然后左右腿分别测试。如果完全站不起来,说明大腿力量不足,膝关节缺乏保护;如果站起时膝盖明显内扣,则说明发力方式错误,继续跑步容易造成损伤;只有当双腿都能平稳站起、膝盖无不适,才算具备了相对安全的跑步基础。

如果自测失败,也不用泄气,因为真正关键的,是大腿前侧的股四头肌。它由四块肌肉组成,是人体最强壮的肌群之一,被关节外科专家称为膝关节的“天然护具”。股四头肌强壮,膝盖才更安全。它能有效吸收膝关节在走路、跑跳中承受的 3 至 5 倍体重的冲击,在跳跃时甚至应对八倍体重的压力。

好消息是,即便你现在跑步不稳,也完全可以靠锻炼让自己具备跑步的条件。强健股四头肌是最直接的方式,其中最基础的练习是静力绷腿。无论坐着还是躺着,只要把腿伸直,用力绷紧大腿前侧,让髌骨轻微上移,保持数秒再放松,反复训练即可。很多膝痛患者正是靠这个动作打下基础。进一步可以练习直腿抬高,平躺,一条腿弯曲踩地,另一条腿伸直并用大腿力量缓慢抬起、停顿、再缓慢放下,关键在于控制力量,不要让腰代偿。力量再好一些后,就可以进行靠墙静蹲,背靠墙缓缓下滑到大腿微酸的位置,保持膝盖不内扣、小腿垂直地面,时间由短到长逐渐增加。

广州医科大学附属第二医院 关节外科主任 周先虎

五法改善嘴唇干裂

在干燥季节,嘴唇干裂困扰着许多人,不仅影响美观,还可能带来疼痛。以下几个简单方法可以帮助改善:

一是补充足够水分。人体缺水时,嘴唇会首先发出信号。养成定时饮水的习惯,每天至少饮用八杯水,保持身体水分充足。适量饮用鲜榨果汁或花草茶也有助于补充维生素。同时,使用加湿器保持室内空气湿润,避免嘴唇水分流失。

二是调整饮食结构。增加富含维生素 B₂、B₆ 和 E 的食物摄入,如牛奶、鸡蛋、绿叶蔬菜、香蕉、坚果等,促进嘴唇皮肤修复。减少辛辣、油腻食物的摄入,避免上火加重干裂。

三是避免不良习惯。不要频繁舔嘴唇,这会加速水分蒸发。不要撕咬死皮,以免引起出血或感染。可用温热毛巾敷软死皮后,用软刷轻轻去除。戒烟限酒也很重要。

四是使用润唇膏。选择含天然成分如凡士林、蜂蜜的产品,避免含香料、色素的产品。根据干燥程度,每天涂抹三到四次,尤其在睡前和出门前。

五是做好唇部防护。出门戴口罩,避免紫外线直接照射;天冷时注意保暖,减少寒风刺激。

吴昆

冬季锻炼益处多

在北风呼啸、天寒地冻的日子里,不少人迎着刺骨寒风,坚持进行体育锻炼。冬季室外锻炼对人体有什么好处呢?

众所周知,体育锻炼能促进健康、增强体质、延缓衰老;而冬季室外锻炼,除了上述好处外,还能使肌体得到寒冷、较大风速和温差的刺激,提高抗寒能力。前苏联一些医学博士经过观察研究认为:寒冷不仅作用于皮肤,也作用于体内各器官,能改善它们的供氧状况。因此,冬季被看作人体健康“投资”的黄金季节。

正常人体温维持在 37℃ 左右。当外界气温下降时,人体通过增加产热、减少散热来适应寒冷。一般人在 28℃ 左右会

产生寒冷反应。处在低温环境中,会引起甲状腺和肾上腺功能亢进,加强糖、脂肪、蛋白质分解代谢,肝脏产热能力可提高约 50%;同时,通过减少体表散热来保持体温。

不同健康状况的人对寒冷的适应能力不同。不经常参加体力劳动和锻炼的人,主要依靠体表血管收缩减少散热,体内产热不明显,四肢血液循环差,容易出现手足冰冷、麻木、冻疮;呼吸道黏膜对寒冷刺激适应力低,也容易感冒或患肺炎。相反,经常冬季进行室外锻炼的人,新陈代谢加快、产热增加明显,并辅以体表血管收缩减少散热,因此抗寒能力更强。

冬天人们常门窗紧闭,室内空气容易污浊。而户外锻炼可呼吸到更多新鲜空气,使大脑获得更多氧气补给,精神状态更好。

此外,冬季户外锻炼还能晒太阳。冬日阳光虽弱,却能令人感觉温暖舒适。日光中的红外线、可见光和紫外线,适度照射能增进食欲、促进睡眠,还能改善维生素 D 缺乏,增强抵抗力,对某些皮肤病也有辅助疗效。

寒冬户外锻炼不仅能增强体质,还能培养顽强意志和不畏困难的精神。冬季适合的锻炼项目很多,如长跑、跳绳、太极拳、自行车、登山、球类、拔河等,可根据自身状况和爱好选择。

刘桂云