



说话音调高的男性精子数量多

在一项涉及欧洲多个国家的研究中,科学家发现,虽然女性认为声音低沉的男性更具有男性气概和吸引力,但他们的精子浓度要低于说话音调较高的同龄人。

女人的声调在排卵期会越变越高亢,从生理学上说,这是自然界雌性吸引雄性注意力的本能。

睾丸功能影响相貌

睾丸是男性重要的生殖器官,负责产生精子和雄性激素等。睾丸要想正常工作,其温度要保持在35.5℃-36℃。如果周围温度过高,就会影响睾丸的正常功能。因此,男人要少穿紧身内裤、牛仔裤,少泡温泉、蒸桑拿,避免长时间置身于高温环境中,不将电脑放在腿上使用。

睾丸不仅对生殖功能的实现极为重要,而且对男孩青春期的正常发育也起到了关键作用。睾丸所生成的睾丸激素负责第二性征的发育,包括声音、面部特征及体毛的生长。也就是说,睾丸功能可以在一定程度上影响人的相貌。

古埃及人数千年前就会避孕

你或许认为避孕技术是一种新发明,但生育控制早在近4000年前就开始了。对避孕技术最早的书面记录来自古埃及,其中一种避孕方法是让女性躺在放有碳酸钠的床上,把蜂蜜抹在她的阴道内。

不孕不育比想象的更为常见

在医学界,如果一对夫妇在一年无保护性行为之后还未能怀孕,就被称为不孕不育。《生育与不育期刊》发布的一份报告显示,在美国,有近1/6的成年夫妇不孕不育。

快速怀孕的最大秘密就是知道女性自身什么时候排卵。由于大多数女性每个月经周期只排出1个卵子,所以其实每个周期女性只有几天的时间可能受孕。了解女性自身的排卵期,提高怀孕几率。建议在排卵期间,最好1-2天同房一次。男性睾丸激素分泌和精子活动在清晨尤其活跃,而且清晨是夫妻双方精力最充沛的时候,所以更容易受孕。

有研究显示,很多不孕不育的患者都与工作繁忙紧张、长期熬夜有很大关系,长期熬夜后,卵子会发育得不好,容易导致内分泌失调,情况严重会导致月经失调致使不孕不育。要学会放松心情,找到适合自己减压的方式,避免习惯性熬夜,这样才能有一个好的身心状态去迎接新生命的到来。

本报综合

停经后女性,最重要的是保持适宜体重

有些女性到了四五十岁,明明食量没有增加,体重却逐年上升,尤其肚子上的脂肪明显增多了。

更年期是女性生育能力不断丧失的一个过渡阶段,这个时期的女性容易因为生活比较安定、家庭负担减轻,内分泌发生变化等原因,而发生不同程度的肥胖。

更年期肥胖,常常是臀部脂肪重新分配到腹部,使得腹部周围的脂肪增加,从而导致女性的身体从梨型变成了苹果型(中心性肥胖)。研究发现,在最后一次

月经周期之后,女性的腰围会出现显著的变化。

更年期容易发生肥胖,与基础代谢水平降低,雌激素、孕酮分泌减少等有关。世界更年期医学会提出,停经以后的妇女最重要的健康管理目标是保持适宜体重。

首先要改变之前的生活方式,比如循序渐进地增加体力劳动,增加热量的消耗;保证均衡的饮食和充足的睡眠;保持乐观的心态。

其次,对于严重肥胖或有肥胖并发症的女性,可以考虑采用药物或减重手术。目前仅有一种减肥药物——奥利司他(胃肠道脂肪酶抑制剂)获准长期使用,它可以使体重显著降低5%-10%,建议用药时适当补充些维生素A、D、E等脂溶性维生素。

大多数研究显示,使用口服型雌激素或雌激素联合孕激素疗法,可以降低整体脂肪质量,改善胰岛素敏感性,降低2型糖尿病发生率。当然,雌激素疗法的应用应



该严格遵照《绝经期管理与激素补充治疗临床应用指南(2012版)》,切记不可盲目使用。

据丁香医生



和宝宝说儿语到两岁半就可以了

在和宝宝的交流中,家长无意识地就会把“吃饭”说成“吃饭饭”,“狗”说成“狗狗”等类似的叠字。有人担心这样会导致宝宝语言发展滞后,实际上,这样的“儿语”更适合与孩子交流,但随着孩子长大,就可以回归正常语言了。

在相关研究中,并没有什么强有力的证据支持“儿语会导致孩子语言发展滞后”这种观点。对于十八个月以内的孩子,儿语是符合他们语言学习发展规律的。在这个阶段,家长可以积极尝试用儿语来跟孩子交流。

但儿语也不能一直说,因为儿语对于孩子语言发展的这种积极影响,是有效性的。当孩子的语言能力已经超过儿语时,它的积极作用会大打折扣,甚至还会产生负面的效果。一般情况下,当孩子到了两岁半左右,掌握了七百个常用字词的相关发音,可以相对连贯完整地說出句子,也有了更充足和多样的手段来表达自我时,儿语就应该从家庭生活中逐渐消失了。

从影响语言学习的角度上看,儿语远不是最重要的影响因素。在一项针对40个家庭长达三年的研究中,心理学者们探讨了各种不同的教育方法对于婴儿语言学习的影响。研究发现,与孩子语言发展水平最相关的两个要素,是家长跟自家孩子说话的数量与频率,是否采用儿语并不是教孩子说话的核心要素。家长与孩子交流的意愿越强烈,交流的内容越多,对孩子智力产生的积极影响就越显著。而且在该研究中显示交流对孩子智力的影响甚至超过了家庭物质生活水平。

所以,爸妈们别再纠结要不要跟宝宝说叠字了,多说、多交流才能让宝宝的语言能力发育的更好。

据丁香园

女性大腿粗壮,生出的孩子更聪明

腿是我们身体重要的器官之一。近日,美国预防网站总结了关于腿部的五个秘密。

腰腿比达1.8以上(如腰围达到101.6公分、大腿围49公分,腰腿比为2.07),肾病危险高。台湾流行病学学会最新研究显示,腰围大于90公分、大腿围小于50公分、颈围超过38公分,或属于腰腿比超过1.8的“苹果体型”,都代表肌肉量、生长激素、抗炎等蛋白标志的分泌减少,会导致胰岛素失调,增高罹患糖尿病、肾病等慢性病的风险。

腿长不宜饮酒。英国《流行病学与社区健康杂志》刊登研究称,腿长在50.8-

73.7厘米之间的女性,4种肝酶水平较高。她们需要控制饮酒,每天喝红酒不要超过142毫升,啤酒不要超过341毫升;做家务要戴口罩、手套,避开有毒化学物质。

大腿粗壮,生出的孩子更聪明。美国匹兹堡大学研究称,臀部肥大、大腿粗壮的女性,生出的下一代更聪明。这是因为臀部和

大腿的脂肪中,富含对大脑发育非常重要的DHA。**腿力好,大脑更健康。**英国伦敦国王学院一项长达10年的研究显示,如果中老年妇女腿力较强,不仅认知能力较佳,也较少出现脑部老化的情况。研究人员表示,在认知老化方面,腿部肌力是影响最大的因素。

腿长比平均值多出5%的人,最具吸引力。波兰心理学家研究发现,无论体型或长相如何,多数人认为腿长超过平均长度值5%的人,最有魅力。

据《生命时报》



肝肾阴虚,喝点枸杞鸡蛋汤

肝肾阴虚的男性,常伴随阳痿症状,这类人可以尝试枸杞鸡蛋汤。

取枸杞子30克、鸡蛋1个,放入陶瓷锅中,加入500毫升清水,用中火煮至鸡蛋熟,剥掉蛋壳再用文火煮5分钟,将枸杞子、鸡蛋和汤一起温服,每日一次,早饭或晚饭后两小时服用,连服3-5天,对改善阳痿有一定疗效。还可以在煮鸡蛋之前,用针在生鸡蛋上扎数十个小孔,既不会使蛋液漏出来,又能使枸杞子的药力更容易进入鸡蛋里。

枸杞子性平,味甘,入肝、肾、肺经,具有养肝、滋肾、润肺的功效,是肝肾阴虚患者的食疗佳品。鸡蛋性平,入心、肾经,具有滋阴润燥、养心安神的功效。

需要注意的是,服用期间要少吃辛辣油腻食物,保持良好的生活作息。

据99健康网

大龄男性备孕,精子畸形风险增大

很多人知道大龄女性生育会增加流产、畸形、妊娠期糖尿病等问题的风险,其实,大龄男性也伴随精子畸形增多等风险。

一般情况下,精液中正常精子比例不低于4%就可以了,但大龄男性的精液中畸形精子数目会上升。畸形精子主要可能造成两类问题。受孕困难:有些畸形精子是活力差,很难与卵子结合受孕;不良妊娠结果:有些畸形精子是遗传物质异常,这些精子一旦受孕,可能会导致流产或胎儿畸形。

男性的生育年龄相对要比女性要长一些,黄金期是25-35岁,在此年龄段的男性精力最

为旺盛,精子质量最佳。

40岁开始,男性的睾丸功能逐渐下降,精液参数(如精液量、精子活力、精子浓度及精子形态)及精子功能也会明显下降,生育能力也随之降低。除了年龄因素,很多日积月累的不良生活习惯也在伤害着精子,例如抽烟喝酒、高温环境、超重肥胖、摄入不健康的脂肪酸等。

如果需要备孕,一方面是常规的检查,另一方面则要改善生活习惯。体检项目除了心、肝、肾、血压血糖外,还可以检查一下精液常规。同时,备孕期间,慎用药物,咨询医生改用对精子影响小的药物。

据丁香医生