

## ■ 饮食与性

## 生蚝虽“壮阳” 贪食有隐患

湖南中医药大学第一附属医院 主治医师 杨扬 主任医师 周青

生蚝属于牡蛎科的一种海产贝壳,被誉为“海底牛奶”,其味鲜嫩美,深受人们的喜欢。在烧烤摊上,烤生蚝更是很多男性的必点菜品。

我国最早的药用专著《神农本草经》首载牡蛎,称其具有敛阴、潜阳的功用,可主治遗精。《本草纲目》中也记载:“生蚝多食之,能细活皮肤,补肾壮阳。”

从现代营养学的角度来看,生蚝中含有丰富的锌元素、氨基酸及其他微量元素,可以促进体内激素的分泌,促进性腺分泌,有益于男性生殖健康和性功能。同时生蚝中的精氨酸是精子蛋白的主要成分,可以提高精

子质量,增强精子的活动度,也可以提高男性的性功能。适量食用生蚝,还有滋补身体和提高免疫力的功效,能够在一定程度上改善疲劳。

看到这里,你是不是觉得吃烤生蚝“多多益善”呢?千万不要!过多食用生蚝易导致消化不良、过敏,烧烤摊上的生蚝更是经过了各种加工,其油脂高,容易诱发心血管疾病等。另外,由于未经加工的生蚝中可能含有诸如病毒和霍乱弧菌,直接食用容易引起胃肠炎、引发高烧、感染性休克、皮肤溃烂性水泡,甚至可引起致命性的败血症,若处理不当会十分危险。

生蚝虽补,也不能贪吃哦!

## ■ 关爱男性

## 抽烟真“不行”

中山大学附属第七医院 主治医师 肖文阳

## 香烟可导致勃起功能障碍(ED)

阴茎的勃起是一种血管现象,血管内皮细胞在勃起环节地位极其重要,香烟可严重损害血管内皮细胞。调查显示,与不吸烟者相比,经常吸烟的男性勃起功能障碍的患病率显著增加。ED患者中既往吸烟者是非吸烟者2倍;吸烟是引起ED的危险因素或加重因素。约86%长期吸烟者可在阴茎海绵体组织看到超微结构损害,且阴部内动脉硬化危险性提高1.31倍。

吸烟可促使血管性ED恶化,一方面,吸烟可影响血管内皮和外周神经;另一方面,吸烟后人体内尼古丁含量升高,诱导阴茎血管平滑肌收缩,提高交感神经紧张性。

## 吸烟影响精液质量

吸烟可影响精液质量从而引

起男性不育;相关研究表明,长期吸烟的男性其精液液化时间延长,精子密度、活动率、活动度及形态正常率等参数,较不吸烟者下降20%~50%。也就是说,吸烟男性往往正常精子少、畸形精子较多且精子活力下降。

## 吸烟损害男性DNA

吸烟可损伤男性精子染色体,而这种损伤可能遗传给后代。香烟中的诱变物质和致癌物质可引起DNA损伤,对生殖细胞的增殖和成熟造成负面影响。尼古丁可诱使精子双链DNA断裂,不吸烟者DNA双链完整性约为75%,而重度吸烟者仅为35%。吸烟与精子性染色体非整倍畸变率升高有关,除了影响男性的生殖能力,还可能增加其后代非整倍体综合征的危险性。

## ■ 谈性说爱

## 性的关注点 男女不相同

清华大学玉泉医院

主任医师 马晓年

男女对情与爱的看法本身有很大差别。人们常说:男人为性而付出爱,女人为爱而付出性,都是一个意思。即男人追求的更多的是肉体的愉悦和性冲动的发泄,所以他们会掏钱买性享受,而女人更需要的是情意绵绵的爱,是终日的厮守,是安全感,是彼此的占有。所以女人对男人在性发泄后倒头呼呼大睡或办完事穿上衣服就跑十分恼火,认为一点儿情调也没有,一点儿也不关心别人的心境如何。

应该说男女所关注的往往是性关系中的不同侧面,当然男性对自己的性功能的好坏更为关注,一旦发现自己的性功能不对劲或以为自己的性功能有问题便会垂头丧气、一蹶不振,认为男子汉的雄风不再,生活都失去了意义。男性对性生活质量的关注是关心自己的满意还是关心双方的满意还

受其文化程度、性修养和性素质水平高低的影响。一个文化程度很低而又没有什么性修养的男性往往只顾自己的性享受,根本不会考虑伴侣是否满意;相反,一个文化程度很高而性素质也很高的男子自然会十分关心伴侣并尽可能地满足伴侣的性需求,因此他们因早泄等问题而求治的人将很多。

目前来看,女性还不够关心自己的性生活质量或更多地关注两性关系中的情爱成分,只要丈夫忠心耿耿也就罢了,况且即使性生活不和谐时也还得顾及孩子与家庭的利益而不能对此有更多的苛求。当然,女性中也有不少人开始觉醒,开始追求性生活的质量和享受,对男方提出更高的要求,只是有时得不到男方的理解和配合,甚至引来男方的暴力和虐待,令她们寒心。

## ■ 疾病与性

## 支原体阳性的女性会不孕吗

江苏省人民医院生殖中心 副主任医师 孟艳

支原体为目前发现的最小的最简单的原核生物,简称UU。与泌尿生殖道感染有关的主要是解脲支原体。

女性在感染支原体之后,最多见的就是以宫颈为中心的生殖系统感染。严重者可急性发作表现症状为白带增多、浑浊,子宫颈充血、水肿等,当感染扩散至尿道时,尿道口潮红、充血,挤压尿道可有少量分泌物外溢,出现尿频、尿急等症状。也有相当一部分女性感染者并没有明显症状。

不同分型的UU可能在致病性方面有差异。单纯从宫颈分离出UU并不意味着致病。目前绝大多数实验室尚未对UU进行进一步分型,因此仅查出支原体阳性并不

代表对生育能力有影响。单纯检测出UU阳性,而没有任何伴随症状的患者并非处于感染状态,而是无症状的携带状态。这种情况不必惊慌,无须治疗。如果不孕女性通过分型检测确实发现了高致病的UU型别,则要在专家指导下,科学治疗。建议:行药敏检测,有针对性地选择抗生素,夫妇双方抗炎治疗。这并不是什么不治之症,也无需等待“转阴”。

由于UU是当患者生殖道防御机制受到破坏或有侵入性手术(如人工流产)时才会发生病原体入侵并致病,因此预防的最好方式就是科学避孕,防止非计划妊娠而导致的人工流产,远离不洁性行为。

