

我应该嫁给大我 15 岁的男人吗

北京大学 性心理学博士 甄宏丽

【咨询】我今年 37 岁，孩子 2 岁；他 52 岁，3 年前夫人过世，女儿刚上大学。我在离异过程最痛苦的时候遇到他；他在夫人过世后，坚持到女儿上大学才开始寻找新的伴侣。我感觉我们在相遇时间上是对的，他也在一些事情上尽力地帮助我。我能感觉到他对我是真的喜欢、包容，很认真地想跟我走下去。我对他观察、了解很多，知道他是个很好的人，对家庭有责任感、有担当，重视对孩子的教育。从性格和物质基础方面看，他也是适合我的。他样貌普通，比较显老；我外

型在同龄人中可以打 80 分以上，我的家庭、工作、学历等综合条件也算很好的。我有些担心，15 岁的年龄差，我和他真的适合结婚吗？

你说了他很多好的地方，为什么单单是年龄这个问题让你这么介意呢？你没有提及你对他的感觉。你说他对你很好，各方面条件都合适，按理说对于年龄问题你可能会睁一只眼闭一只眼。而实际上，你很在意年龄差距。根子在于你没有感觉到跟他有真正的感情，虽然你对他的好感是足足的，但这些没有唤起你想与他共度后半生的感情。

如果没有这种感情，无论是在年龄、身高、相貌、经济条件等方面有多么满意，你也总能找出一个不那么满意的地方，让自己觉得“这个人还是不合适”。这个原本并不关键的“不那么满意的地方”，就会变成一个“不可以”的理由和借口。

你现在需要问问自己，“我不是一个感情至上的人？我是否相信爱情，并一直没有放弃寻找属于自己的爱情？还是我可以妥协，只寻找一个好的生活合作伙伴就够了”。这个问题想明白了，你就会知道答案了。

新冠疫苗是否影响男性生殖健康

中山大学附属第七医院
主治医师 王子龙

美国专家针对 45 名男性志愿者进行前瞻性研究发现，接种新冠病毒 mRNA 疫苗后，参与研究的大多数男性志愿者精子数量反而提高了，出现精液参数稍微降低的男性极少。而在接种疫苗 9 个月后，这些受试者的生育参数没有受到影响。当然，还需要疫苗对生育力长期影响的研究报告，从而证实新冠疫苗对生殖健康的安全性。

新冠病毒会影响精液质量，目前新冠肺炎依然在全世界大流行，还需要大家积极接种新冠疫苗，特别是加强针的接种，从而降低新冠肺炎的重症率和死亡率，并保护自己的生殖健康。

自慰会不会损害健康

湖南中医药大学第一附属医院 主治医师 张烈 主任医师 周青

进入青春期后，青少年若一味压抑性冲动，不仅会产生心理压力、焦虑情绪，影响学习和生活，还可能因为寻求释放而误入歧途。不及时纾解性欲，对生理健康也无好处，可能会造成男性前列腺方面疾病，影响男性生殖健康。

而自慰是一种正常的生理和心理行为，是一种自我获得性满足的手段，是在性冲动时自我发泄性欲的举动，同时也是释放性能量、缓

和性心理紧张的一种措施。

但过度自慰则会严重影响身体健康。一方面，使人精神、精力下降，意志消沉、记忆力减退、注意力不集中、理解力下降、失眠、多梦、头昏、心悸等。另一方面，过频地刺激性器官，可能造成一些泌尿生殖系统疾病，如无菌性前列腺炎等。长期的摩擦还可出现会阴区和外生殖器皮肤色素加深，阴毛生长异常等情况。

自慰时，应到独立的房间，拉上窗帘，关好房门，打造一个安静、安全的私密空间。每次自慰后应及时清洁，保持局部卫生，防止产生污垢。被自慰过于频繁这个问题困扰的人，可增强体育锻炼，积极参加各种文体活动，培养情趣，增加业余爱好，尽可能将注意力转移到其他活动中。

青少年只要不过度沉迷自慰就不会对身体发育造成影响，家长也无需过度紧张和干涉。

同房后“尿痛”是被伴侣传染的吗

清华大学玉泉医院
主任医师 马晓年

泌尿系感染是一种常见病。据统计，大约有 1/3 的女性会在其一生中的某一时期，出现泌尿系感染，其中一部分呈反复发作，且常常与性交相联系。感染所引起的种种不适及容易出现新感染，常令患者十分沮丧。

此外，患者的性活动也常受到干扰或中断。患者往往会自责，以为感染是自己的卫生习惯不当所致，要不然就会责备丈夫，认为感染是丈夫传染给自己的。性交常使她们感到恐怖，因为害怕促使新一次的感染。

医生一直从流行病学角度，把具有活跃性生活的女性的泌尿系感染和性交联系起来。“蜜月膀胱炎”也是一个很常用的术语，它多发生于性交后 36~48 小时，这段时间将使细菌繁殖到足以产生刺激症状的浓度。

反复发作的泌尿系感染是由于泌尿道，特别是尿道周围区域存有病原体，如大肠杆菌，在感染之前或两次感染之间大量滋生。没有反复感染的女性则不存在病原菌的混入。感染的条件有两个：一是致病性病原体存在，二是它们有生长繁殖的条件。在成年女性中，泌尿系感染与个人卫生习惯无关。这可能是由于阴道和尿道周围区域缺乏局部防御机制，有些研究人员认为，这是由于宫颈阴道抗体缺陷，从而导致病原体的滋生。不少研究表明，男性不容易受到这类细菌的感染，所以，反复感染细菌性尿道炎的女性，其致病细菌并非由她们的丈夫传染的。而无论如何，一旦女性滋生了这些细菌，性交似乎促进细菌蔓延到尿道和膀胱，如果膀胱的状态有利于细菌的生长，细菌又确实是病原体，感染便会发生。



你的精子就是这样变差的

江苏省人民医院
主治医师 房建正

吸烟 烟草燃烧之后会产生上千种化学物质，其中有几百种明确对身体有害。吸烟不仅增加多种恶性肿瘤的发病风险，也会对生殖健康造成损害。烟草中的尼古丁、焦油等有害物质不仅影响精子的产生，还会降低精子活力，诱导畸形精子的形成。电子烟中尼古丁含量相对较少，但长期的累积效应对精子质量的影响同样不可忽视。

酗酒 酒精在人体内具有很强的扩散能力。酒精分子很小，可以轻松越过睾丸屏障，影响生精环境。长期的酒精摄入会提高人体内的氧化应激反应，对精子造成损伤。酒精还会抑制促性腺激素的释放，这类激素的生成减少，不仅减少了精子的生成，而且会导致男性睾酮生成减少。而睾酮不仅参与精子的生成，还与男性的性欲、勃起等息息相关。这对生育力低下的男性来说雪上加霜。

久坐 久坐一方面使男性的盆部受压，血液回流不畅，

增加男性生殖系统炎症的风险，损害男性生育能力；另一方面，会使睾丸局部温度升高，直接损害睾丸的生精功能。

缺乏锻炼 缺乏锻炼会导致人体各个器官机能下降，还会导致肥胖，影响生育。有氧运动以及一定强度的耐力运动可以促进全身血液循环，加快新陈代谢，同时也能改善精子质量。

过度的情绪紧张 精神压力过大可以引起神经内分泌紊乱，不仅影响精子的产生，也可以导致性功能障碍。学会调控情绪，保持心情舒畅，不仅有利于身心健康，也有利于生殖健康。

饮食习惯不合理 一些人偏好肉食或绝对素食，这对生殖健康是不利的。精子的发生需要大量蛋白质、维生素及一些微量元素等。单一偏好饮食往往会导致某一营养元素的缺乏，对精子的生成不利。垃圾食品的过度摄入，特别是高油高脂类，可以使人肥胖，同样对生育不利。

睾丸就像一个巨大的工厂，每天源源不断地产生上千万甚至数以亿计的精子，但这些成熟精子的生成是一个漫长的过程，人类大概需要 74 天左右，这也是男性为什么要提前三个月备孕的理论基础。精子的生成是人体内一个复杂且精细的过程，其中涉及神经内分泌、旁分泌和温度等一系列的调控。精子发生的微环境和调控易受到外界因素的影响，不良生活习惯可能让你的精子变差。