

性生活治痛经？ 这不可能！

经期别受凉

有痛经的女性，在日常生活中要注意切勿受凉，不宜吃太多生冷的食物；居住的地方不宜寒湿；不宜过劳或精神紧张。尤其是月经期更需要避免寒冷刺激，淋雨、剧烈运动等尽量避免。

在月经期间，多喝热水、多穿衣服等方法保暖，这可以帮助抑制子宫平滑肌收缩，从而减轻疼痛。另外，喝些热的红糖姜水或采取艾灸三阴交、合谷、子宫等穴位，也会收到良好的效果。

这就是所谓折磨女人的“痛经”。

面对这样的状况，老人们常说“不通则痛”，女人结了婚，痛经就会好了。有人解释说，这是因为未婚女性子宫颈比较紧，剥落的子宫内膜无法完全顺畅排出，逐渐淤积在子宫里，所以每次来月经，子宫就会胀痛，这才出现痛经。等结婚了，有了性生活，子宫颈变得松弛，经血就能顺利排出，这痛经就不药而愈了。这才有了性生活能治痛经的说法。

专家却认为这种说法完全是一种误解。因为性生活过程中，阴茎很难达到子宫颈的位置，更不可能起到扩张子宫颈的作用，这也就无法让子宫颈变松弛。更何况，子宫颈的神经十分敏感，扩张子宫颈会让女性疼痛难忍。在临床上，通常

只有在做人工流产过程中，采用特殊器械扩张子宫颈，还得一点一点慢慢扩张，这也是人流手术中最痛苦的阶段，所以，性生活中阴茎不可能扩张子宫颈，也就不能解决不了淤血造成的痛经。

怀孕后部分痛经可自愈

如果性交不能治疗痛经，那女性在结婚生子后为何痛经不痛了？痛经分为原发性和继发性两类，后者最常见的情况是子宫内膜异位症，怀孕倒是真的可以治疗这一种疾病引起的痛经。

原来，有一部分女性的子宫内膜不在子宫内好好待着，到处“乱跑”，常常会擅自移动到卵巢或腹腔，并从此“安营扎寨”。每次来月经时，异位的子宫内膜细胞受激素的刺激，也会剥脱出血。由于出的血又不像子宫内的月经血可以从阴道顺利排出体外，时间久了，这些血液一层一层包裹成一个囊肿，每次来月经时，就会特别疼痛。一旦怀孕，不来月经了，体内激素发生变化，造成了不利于子宫内膜生长的环境，那些移动到卵巢、腹腔的子宫

内膜，就会逐渐萎缩消失了，疾病自愈，同时痛经也解决了。

结婚生子可治疗痛经，大概说的就是这种患有子宫内膜异位症的女性，怀孕后身体里营造了一种不利于子宫内膜生长的环境，痛经就消失了。

痛经发作止痛药可用

多数情况下，找不到明确原因的痛经，就是医生们说的原发性痛经。邓敏端说，有的女孩对痛经的态度就是一个字“忍”，即使痛得死去活来，也不愿意服用止痛药。

其实，对于原发性痛经，妇科医生建议对症处理。在明确诊断下，完全可以服用简单的止痛药来缓解疼痛，不必一味死忍。

另外，还有一个既避孕又治疗痛经的好办法。在临床上观察发现，有相当一部分女性，每次来月经时一排卵就痛经，这可能与排卵后前列腺素过高有关系。如果口服短期避孕药，能抑制排卵，促使子宫收缩功能趋于正常，痛经很容易痊愈了。

(张华)

“性”福密码

享受“性”福

性爱不仅仅是为生育后代，也是一种“付出”和“给予”的主要形式，是夫妻从肉体和情感上呈献自己的主要方式。性爱有利于增进夫妻感情，做不好就会索然无味。这里，专家提出了几个增加“性趣”的小窍门——

告诉他你的需要。直接用亲昵的语气告诉你你想要，对着他敏感的耳朵轻轻呼气，温热的呼吸顿时让对方浑身麻酥酥的，性趣也开始滋生。或者一起洗个鸳鸯浴，放点音乐，温热的水温让你们的激情更加燃烧。

做个热身游戏。你可以蒙住他的眼睛，挑逗他的味蕾，喂他吃颗肥美多汁的草莓，让他猜猜你喂他的是什么，只要是男人都会感到亢奋的。倘若他怕痒，你可以试试搔痒这一招，皮肤的敏感很容易激起他的性冲动，这些都是增进“性趣”的好方法。

性爱前喝杯热牛奶。因为在性爱过程中，周身的血液循环加快，出现血压升高、心跳加快、胃肠蠕动增强、皮肤潮红、汗腺毛孔开放而多汗等。提前一杯热牛奶或热开水，可以起到降压、减缓燥热、口渴感。

性爱后宜热不宜冷。因为在性交过程中，胃肠道的血管处于扩张状态，在胃肠黏膜充血未恢复常态之前，摄入冷饮会使胃肠黏膜突然遇冷而受到一定的损害，甚至引起胃肠不适或绞痛。同样，也会加重心脏的负担，有碍健康。

(肖金)

近半数无精子患者 通道受阻

来自湖南的南先生(化名)因结婚2年不育四处就医。检查发现其精液量正常，睾丸大小也正常，就连血促卵泡生成素(FSH)及睾酮含量都正常，但是排出的精液里就是找不到一个精子。所有的检查结果显示，南先生是一个生精功能正常的男人，极有可能是“梗阻性无精症”，即输精管道的梗阻让精子无法与卵子结合。

梗阻性无精子症在男性不育中的发生率约为1%。但是在无精子症病人中，梗阻性原因所占的比例就较高了，达到了42.4%~48%，也就是说，近半数的无精子症的患者，其精子在路上被“拦截”了。

精子大多数在什么地方被拦截了呢？临床上发现，附睾梗阻是最常见的。男子的阴囊里长着两

个睾丸，在睾丸的上端和后缘有一个器官叫附睾。附睾管里一方面能贮存精子，还能分泌附睾液，其中含有某些激素、酶和特殊的营养物质，它们有助于精子的成熟。所以，精子在睾丸里产生之后，还需要经过附睾管，进一步成长成熟。然而，急性附睾炎(例如淋球菌感染)和亚临床性附睾炎(例如衣原体感染)等感染，这些炎症都能造成附睾继发性梗阻，让精子运动受阻，这在临床上最为常见。

精子通道受阻，自然就无法受孕。目前，这类疾病在国际公认的治疗方法有两种：一是辅助生殖技术；二是外科治疗，即输精管附睾显

微重建通道。显微复精术是治疗无精症——输精管、附睾管同时梗阻性无精症的方法，从临床初步统计，成功率(精液中查到精子)50%以上，受孕率约25%。

不过，专家认为有一个不能回避的问题：在试管婴儿大行其道的时代，手术复通管道是不是变得微不足道？答案显然是否定的。许多研究显示：输精管附睾显微重建与试管婴儿相比，其优势依旧十分明显：费用较低、受孕过程更合乎自然、还可重复受孕，并且没有辅助生殖可能对孕妇和胎儿造成的潜在危害。

(张华)

他健康

要靓 更要健康 呵护乳房选对文胸

文胸是女性的亲密伙伴，是女性塑造形体美的“小帮手”。文胸除了有使乳房挺拔之外，更重要的是在于起到支撑的作用。因此，对于女性而言，穿戴合适的文胸很重要。然而，面对市面上样式繁多的文胸，许多女性选购时陷入了误区，从而带给自己一些健康隐患。

○乳房丰满者

乳房丰满者在走路、跑步时都会感到前胸的重坠不适，长期不佩戴，会加重乳房的下垂，因此主张一年四季都应使用文胸(晚间摘除)。可以选择“箍围”文胸，尺码一定要合适，穿戴后要感到舒服，过紧的文胸对于乳房丰满者同样可能诱发肋骨骨髓炎，同时也会影响局部的血液循环。

文胸最好选择天然材质的。夏天尽可能不要选择加厚海绵，因此时人体出汗多，脂液分泌旺盛，而加有海绵层的文胸透气性差，容易引起乳头乳管、乳晕处皮脂腺的堵塞，从而诱发毛囊炎，出现红肿疼痛甚至成脓。

○乳房正在发育者

乳房正在发育的女孩，也就是正处于青春期的女孩。女孩在青春期的时候，乳房会慢慢地发育成熟，很多女孩觉得乳房变大是件不好意思的事情，会故意穿很紧的文胸，紧紧包裹胸部。但长期使用过紧的文胸，不仅局部血液循环受影响，还会影响乳房的正常发育。青春期的女孩选择文胸最好给乳房发育留有一定的空间。柔软的小吊带或小背心式棉质文胸都是其正确的选择。

○塑身内衣不宜久穿

我们常常听到内衣推销员这样介绍：塑身内衣好！穿上我们的塑身内衣，可以把腰部多余的脂肪挤到乳房，这样该大的大了，该小的小了。

塑身内衣真的有那么神奇吗？脂肪真的可以这样随心所欲在体内按需“游动”吗？对此，专家肯定地回答：这是不可能的。

对于塑身内衣，如果女性在特殊的社交场合需要时，可以穿着塑身内衣，它确实可以约束一部分脂肪(比如腹部)，使身材线条显得更优美，但时间不宜过长，否则，必然会带来血液循环受影响等诸多健康问题。

(陈辉)

她健康