

男人也有

“黄金生育期”

众所周知，女性有严格的生殖生物钟，一旦年龄超过35周岁，不仅生育能力滑坡，而且孕育有缺陷胎儿(如先天愚型)的危险性也会增加。到了绝经期，月经断流，排卵停止，与生育无缘便成为铁定的事实。

男人呢？却是另外一种“风景线”，其生育能力受年龄限制相对较小。生活中，男子“八十老翁生子”的新闻时有所闻，因此，人们普遍认为，在生殖方面，与母亲的年龄相比，父亲的年龄没那么重要。但专家提醒，从优生角度看，25~35岁是男人的黄金生育年龄。

男人也有生殖生物钟

虽然男人的生育年限比女性长得多，但从优生角度看，男人当爹不宜超过35岁。

美国科学家已发现，35岁是男性精子质量的一道分水岭。以精子的质量为例，虽说老年男性的精子并不衰老，而且密度也较高，但精子出现基因变异的比率大大增加，精子活动能力已有明显下降的势头，不动的与畸形的精子数增加了20%。不仅如此，精子代谢的速度也有所下滑，代谢后还产生了不少废物，这些都对生育产生着不良的影响。随着男性年龄的增长，精子让卵子受孕的能力也大大降低。同时，男子过了35岁，体内的雄性激素也开始衰减，平均每过一年其睾丸激素的分泌量就下降1%。因此，与女人一样，男人也有生殖“生物钟”，只不过男人的生殖“生物钟”弹性较大罢了。

巴黎艾劳辅助生殖中心的研究人员从1.2万多对夫妇约2.1万例子宫内授精手术中提取精子样本，检查精子质量，并对女方的怀孕、流产和生育率进行了跟踪发现，女方超过35岁，怀孕变难、流产风险增加，而男方超过40岁，也会对女方造成类似影响。研究人员发现，男方超过40岁，女方流产的概率约为35%；男方不到30岁，女方流产的概率约为10%到15%。因此，说明男性的年龄对女性的生育有直接影响。研究人员推测，可能与男性的年龄增大容易导致精子的脱氧核糖核酸出现断裂、衰退有一定的关系。

父亲生育年龄与宝宝智力相关

如今，越来越多的证据表明，在生殖领域，父亲的年龄也很重要，父亲年龄越大，孩子智商测验的得分越低。美国有研究发现，父亲的年龄与孩子的智力也有关，年龄较大的父亲所生的孩子智商得分相对较低。法国遗传学家摩里士的研究成果也提示，年龄在30岁~35岁的男人所生育的后代最聪明。同时有研究还显示，父亲年龄太大会增加孩子患精神分裂症、孤独症、诵读困难、癫痫症和侏儒症等疾病的风险。丹麦医学家对“先天愚型”患儿作了回顾性调查分析后发现，先天愚型的患者中，有25%是由父亲方面的原因(年龄偏大)造成的。国内一项针对461名原因不明的智力低下患儿的研究发现，其父亲生育的年龄均较大，而且智力低下的发病率有随父亲年龄的增高而上升的趋势。

25~35岁，男人黄金生育年龄

一般来说，女性25~30岁之间是生育的黄金年龄，这个时间段内，女性的卵子质量更高。而男性的生长发育相对女性较晚，性成熟时间延后。那么，男性精子的质量会在哪个年龄段达到巅峰呢？男人想当爹，何时会最好？25岁~35岁是男人的最佳育龄，因为这个年龄段的男人正当青壮年，除了有良好的身体素质这个内部优势以外，其他的外部优势，如经济、事业都趋于稳定，养育孩子的物质条件优越，心理承受能力也成熟。虽说男人终生都有当爸爸的能力，但从优生角度看，还是不宜超过35岁为好。男人的精子质量35岁后将下降。因此，如果大龄男性希望生育的话，则最好事前进行遗传咨询，以确保下一代的健康。

(渔渔)

滥用“多仔丸”易致无仔生

药物就像把双刃剑，除了治疗作用之外还会有副作用。促排卵药物同样如此。不正确使用促排卵药物容易引发卵巢过度刺激综合征，导致内分泌紊乱甚至不孕。

滥用促排卵药
女子或不孕

近日，某医院急诊科接诊一名女子于梅(化名)，她满头大汗，脸色苍白，手捂着腹部喊着“腹胀、腹痛”。医生经检查发现其腹腔内有大量积液，高度怀疑这位年轻的女孩接受促排卵治疗，而且还发生了一种危及生命的严重并发症——卵巢过度刺激综合征。

经过妇科医生详细询问，21岁的于梅(化名)终于承认了一个不为人知的秘密：她在街头发现一张小广告，上面说可以把卵子捐赠给不孕症女性，可得2~3万元的营养补偿。为了能挣一点零花钱，于梅在一家地下黑诊所接受了促排卵和手术取卵。

由于过量使用促排卵药物，且小诊所不规范操作，导致于梅的卵巢深受损伤，使她患上重度卵巢过度刺激综合征和盆腔炎，很有可能终生不孕。

乱吃促排卵药
会造成内分泌紊乱

像于梅这样为出售卵子而滥用促排卵药的只是个案，但近年来，滥用促排卵药物的现象十分普遍，不少育龄女性私自购买多仔丸促排卵，以

期怀上双胞胎、多胞胎。记者发现，在网上“多仔丸”(药物名：克罗米酚)热销。卖家声称，多仔丸可“促进女性排卵，帮助生双胞胎”。

然而，药物就像双刃剑，除了治疗作用之外还会有副作用。促排卵药物同样如此。不正确使用这些促排卵药物很容易导致并发症，最常见的便是卵巢过度刺激综合征。

患上卵巢过度刺激综合征的女性常常表现为恶心、呕吐、腹胀、腹痛、卵巢增大、腹腔积液、少尿、水电解质平衡紊乱、血栓形成甚至多脏器衰竭等，严重的可危及生命。

在正规的获得国家准入的生殖中心中，医生在助孕过程中需要密切关注和预防发生这一类并发症。一般来说，医生需要监测，并将它的发生

率控制到最低程度。目前的生殖辅助技术的理念是，提倡少使用促排卵药物，甚至最好用药后不孕症女性一次只排一个卵子，这样做的目的就是保护女性的卵巢健康。

促进妇女排卵的药物，其正常的用途和使用对象是患有不孕症妇女中有排卵障碍或不排卵，以及因月经不调导致不孕的少数人群。临床研究表明，健康的育龄妇女如果滥用“多仔丸”，会产生不良影响，比如恶心呕吐、盆腔或下腹部痛(卵巢增大)、视力减退，国外还有发生乳腺癌的报告。

健康的女性不宜服用促排卵药物，因为一些促排卵药物有可能引起卵巢过度刺激，造成内分泌紊乱，导致真正的不孕症，而且对脏器功能也有一定的损害。

(张华)



音乐胎教无需迷信莫扎特

为了生个聪明可爱的宝宝，让孩子出生之前就领先他人一步，许多准妈妈在怀孕初期就给腹中的胎宝宝做音乐胎教。有的准妈妈会为选择什么样的胎教仪、听哪些音乐对宝宝最有益等问题而犯愁。专家提醒，音乐胎教并没有那么复杂，只要妈妈听着愉悦，就是对宝宝的健康有益。

切忌将传声器贴在腹部

在很多准妈妈的观念中，既然是音乐胎教，肯定是让腹中的宝宝听得越真切越好，她们会把传声器贴在腹部放音乐，让腹中的宝宝自己听音乐。这种做法是不可取的，胎儿的耳蜗虽说不断发育成熟，但还是很稚嫩，尤其是内耳基底膜上面的短纤维极为娇嫩，如果受到高频声音的刺激，很容易遭到不可逆性损伤。胎龄越小的宝宝，这种损伤的危险性可能会越高。正确的音乐胎教方式应该是准妈妈经常听音乐，间接让胎宝宝听音乐。扬声器最好离妈妈的肚皮有一定距离，噪音不要超过40分贝。音乐能促使母体分泌出一些有益于健康的激素，使孕妈妈身体保持最佳状态，促进腹中的胎宝宝健康成长。

优美舒缓的音乐都有益处

眼下，各种世界名曲、童音、小夜曲等都被准妈妈列入胎教音乐之列，而有相当一部分孕妇更是非莫扎特的音乐不听，认为多听莫扎特的音乐可以让孩子的智商、情商增加。其实并非如此，每个人对音乐的理解和感受都不太一样，偏爱也不一样，只要准妈妈听后感到愉悦、舒畅的则就是适合的胎教音乐。不过最好不要听播

乐，也不要听一些太过低沉、忧伤的音乐。

中国的古人就非常讲究音乐养生，将音乐分为角、徵、宫、商、羽五音，并认为分属木、火、土、金、水，从而五音与五脏相通，有了“五脏相音”学说。宫调式音乐旋律平和、宽广、典雅，很适合准妈妈听，比如《春江花月夜》、《月儿高》、《月光奏鸣曲》。

此外，准爸爸亲自唱歌也是不错的选择。怀孕中的女性对情感的需求比平时多，准爸爸唱歌给准妈妈听，可以让准妈妈身心愉悦，对胎儿的健康有益。另外，男性的声音低沉，更有穿透力，宝宝更容易听到。宝宝在腹中时若能经常听到爸爸的声音，等到出生后也会对爸爸的声音很熟悉，能增进亲子交流。

(陈辉)

