

# 让“好孕”敲门：解锁你的生育力密码

一些坏习惯正在“偷走”生育力，备孕夫妻要当心

记者 郭蕊 实习生 钱玺羽  
通讯员 孔兵 龚彦胜 济南报道

## 这些习惯正悄悄伤害你的生育力

董芳地指出，吸烟及暴露于二手烟，都会增加备孕人群不孕不育风险。从临床数据来看，烟草中的有害物质，会对生殖系统造成损伤，影响精子和卵子质量。因此，指南明确推荐孕前3个月戒烟，并尽量避免接触二手烟。

在饮品摄入方面，酒精和咖啡因都需要控制。董芳地解释，孕前3个月每天酒精摄入量不应超过12克，换算下来，相当于53°白酒28mL、12°葡萄酒125mL或5°啤酒300mL。

咖啡因每天摄入量不要超过400mg，大约相当于两杯美式咖啡的量。

饮食习惯对生育力的影响也不容忽视。高糖、高脂及高碳水化合物会扰乱内分泌，增加不孕风险。

指南建议孕前3个月调整饮食模式，优先选择全谷物、新鲜蔬菜、水果、鱼、虾、贝类、家禽等白肉，以及适量豆类和坚果，食用油以橄榄油为宜，同时减少红肉、加工肉制品和烧烤食品的摄入。此外，昼夜节律紊乱和睡眠时间不足，也是生育力的“隐形杀手”。

董芳地强调，规律且充足的睡眠，对维持正常生殖功能至关重要，建议孕前3个月保持每天7-8小时睡眠，尽量在晚上11点前入睡。

“体重与生育力的关系十分密切。”董芳地介绍，肥胖会降低女性生育力，可能导致排卵不规律；对男性而言，则会影响精液质量，降低生育几率。即使选择辅助生殖技术，肥胖人群的成功率也会受到影响。

同时，肥胖女性在孕期发生并发症的风险显著升高，子代出现出生缺陷的可能性也会



增加。但这并不意味着越瘦越好，体脂率过低同样会影响激素分泌，干扰生育功能。

指南推荐，备孕人群应将体重指数(BMI)控制在18.5-24之间。调整体重需采用科学方式，做到“管住嘴、迈开腿”，通过均衡饮食和适度运动逐步达到理想体重，而非盲目节食。

## 这些隐形“杀手”藏在生活角落

环境因素对生育力的影响常被忽视。董芳地提醒，大气污染物会增加不孕不育风险，雾霾天气应减少非必要室外活

动，外出时做好防护，如佩戴口罩，室内可使用空气净化器。

生活中常见的塑料制品可能含有双酚A，这种环境内分泌干扰物会显著增加不孕风险。

建议尽量选择明确标注“不含双酚A”的塑料制品，尤其避免用普通塑料制品盛装热水或热食物。清洁剂、牙膏、洗发水等日用品中若含有三氯生，也可能影响生殖健康。此外，有机氯类杀虫剂、拟除虫菊酯类农药、有机磷农药等，都可能对生育力造成损害，备孕人群应加强防护，减少接触。

重金属暴露同样需要警惕。铅、镉等重金属会增加不孕

不育风险，长期接触相关物质的人群，备孕前应进行专项检查。另外，高温环境对生育不利，男性长期处于高温环境会影响精子生成，女性则可能增加不良妊娠风险。

## 这些毛病不治好怀孕难上加难

某些疾病若不及时干预，会显著增加不孕不育风险。董芳地介绍，盆腔炎、慢性子宫内膜炎会影响女性生育，需及时治疗；子宫内膜异位症、子宫腺肌病也应早发现早干预。

对男性而言，精索静脉曲张会增加不育风险，建议早期筛查、适龄生育；疑似患有慢性细菌性前列腺炎或慢性前列腺炎/慢性盆腔疼痛综合征的男性，应进行全面生殖健康评估，尽早干预。

糖尿病和甲状腺功能异常，也是生育“拦路虎”。建议孕前进行相关筛查。人工流产手术会增加女性继发不孕风险，因此无妊娠计划时，应积极采取避孕措施，减少人工流产对生育力的损害。

## 备孕路上这些事得记牢

董芳地强调，备孕是夫妻双方的事，应一起调整生活习惯，戒烟戒酒、规律作息、健康饮食，为怀孕做好准备。

年龄是影响生育力的重要因素，女性最佳生育年龄为25-29岁，35岁以上属于高龄，生育力会逐渐下降，有生育计划的夫妻应尽早规划。此外，良好的心态不可或缺。过度焦虑会影响内分泌，反而不利于怀孕。建议夫妻双方保持轻松心态，可一起进行散步、游泳等适度运动，既能增强体质，又能缓解压力。

“生育力需要用心呵护。”董芳地说，只要避开风险因素，养成健康生活习惯，就能为“好孕”创造有利条件。

近日，江苏省抗衰老学会等机构邀请权威专家查阅国内外最新研究、结合中国国情，发布了《女性围绝经期营养管理中国专家共识(2025版)》，针对更年期女性的营养需求，提出了具体建议和饮食指导。

## 《共识》首推地中海饮食

众多饮食模式中，《共识》首推地中海饮食。研究显示，遵循地中海饮食，不仅有助于更年期女性控制体重，改善情绪、认知、睡眠质量，缓解更年期不适，还能降低低骨质疏松、肌少症及乳腺癌风险。

该饮食模式的主要特点是，对食物的加工尽量简单，以当地应季的植物性食物为基础，如特级初榨橄榄油、蔬菜、水果、豆类、坚果和全谷物，减少红肉、加工肉类、添加糖食品的摄入。

## 多吃全谷物、深色蔬菜和水果

更年期女性新陈代谢减慢，易出现血糖波动和肥胖。《共识》建议每天摄入200—300克谷类食物，其中全谷物(如燕麦、小米、荞麦)占50—150克。

每天应摄入300—500克新鲜蔬菜，其中，深色菜(绿色、红色、橙黄色和紫红色蔬菜)应占一半以上。

在此基础上，每天摄入200—350克新鲜水果，果汁不能代替新鲜水果。

## 蛋白质首选鱼、瘦肉、豆、蛋、奶

建议更年期女性每周至少吃2次鱼，其中富含的欧米伽3脂肪酸还能抗炎，保护心血管健康。

每天饮用300—500毫升牛奶或酸奶，除了优质蛋白质，还能获得钙和维生素D，有助预防骨质疏松。

每天摄入15—25克大豆或其制品，大豆异黄酮具有植物雌激素作用，可预防更年期综合征、骨质疏松等。

## 控制脂肪、盐和糖，最好戒酒

更年期女性血脂代谢能力下降，需严格控制脂肪摄入，尤其要少饱和脂肪酸含量高的食物，如猪油、肥肉、奶油等。

高盐饮食会加剧高血压和骨质疏松，每日盐摄入量应低于5克，少吃腌制食品。糖分过多，则会导致肥胖和血糖波动，《共识》强调，更年期女性应少喝含糖饮料，如可乐、果汁。酒精会干扰钙吸收并刺激血管舒缩，建议更年期女性戒酒。

## 少量多次饮水，适量喝绿茶

保证饮水量充足，最好能达到每天1500—1700毫升。

研究表明，更年期女性规律、适度饮用绿茶(每天用6—8克冲泡)，可降低骨折风险，改善代谢和情绪，预防骨质疏松、心血管疾病、神经退行性疾病以及2型糖尿病等老化相关的疾病。

据生命时报

# 耳朵突然失灵？抓住72小时黄金治疗期！

时，正是挽救听力的黄金期。

程序员小陈(化名)为了赶项目进度，连续一周熬夜攻坚。为提神和隔绝干扰，他总戴着耳机，整夜播放节奏强劲的音乐。一天凌晨，他突然感到左耳像被东西堵住，随之而来的是尖锐的耳鸣声，连手机铃声都听得模糊不清。

到山东省第二人民医院耳内科就诊后，小陈被确诊为左耳突发性感音神经性聋。

王明分析，高强度工作导致的过度疲劳与精神紧张，叠加长时间大音量噪音对内耳的直接损伤，会引发内耳微循环障碍，最终造成听力骤降。忽视必要休息、没能养成健康用耳习惯，是夏季突聋患者呈现

年轻化趋势的重要原因之一。

“只要突然发现听力显著下降(尤其是单侧)，无论是否伴随耳鸣、耳闷、眩晕，都应立即(当天或次日)就医，切勿等待自愈或擅自用药。”王明提醒，在突聋的黄金治疗窗口期(72小时)接受及时且规范的治疗，多数患者的听力，都能得到不同程度改善；若是拖延超过一周，治疗效果会大幅下降，甚至可能导致永久性听力损失，还可能引发持续耳鸣、眩晕等难以根治的问题。

值得注意的是，治疗效果会因个体差异而有所不同，这与听力损失的程度、类型，是否伴随眩晕，开始治疗的时间，患者年龄及基础疾病等多种因素密切

相关。

预防突发性耳聋，要注意劳逸结合、张弛有度，保证充足睡眠，避免连续熬夜与过度疲劳。使用耳机遵循60-60原则(音量不超过最大音量的60%，单次使用时长不超过60分钟)，避免长时间置身嘈杂环境。

减少高盐、高脂、高糖饮食摄入，并做到戒烟限酒，为内耳创造良好微环境。

此外，高血压、糖尿病这类基础疾病本身，也会对内耳微小的血管和神经造成损害，使耳朵在诱因刺激下更易出问题。糖尿病、高血压、高血脂患者务必遵医嘱规律用药、监测指标，保持血管健康，降低内耳损伤风险。



记者 秦聪聪 济南报道

“近期接诊的突发性耳聋患者明显增多，尤其在高温环境下，熬夜疲劳，情绪波动大，糖尿病、高血压或高血脂控制不理想，以及长时间处于高分贝噪音中，都会显著增加突聋风险。”山东省第二人民医院(山东省耳鼻喉医院)耳内科主任王明介绍，与普通的听力缓慢下降不同，突聋往往毫无征兆，多表现为单侧听力急剧减退，还常伴有耳鸣、眩晕或耳内闷塞感。突聋发生后的72小

## 更年期营养『共识』发布

吃什么、怎么吃都说清楚了