

“如果再这样下去,50年后人类就要断子绝孙了!”7月22日,卫生部中日友好医院男科主任医师、从事了十几年精子质量研究的曹兴午教授在接受《生命时报》记者采访时忧心地说。“现在男性精子质量下降非常严重,可是人们对此却毫不重视。”曹教授之所以这样说,是因为近来国内精子库精源短缺的消息频频见诸报端,原因之一就是捐精者的精子质量不合格。



### 权威发布

## 中风发病率 男女 2:1

2月、7月、10月是中风高发期

快报讯(通讯员 龚怡 记者 安莹)中风偏“爱”男性,男女发生的比例为2:1。近日,在第四届国际脑血管高峰论坛上,南京军区南京总医院神经内科主任刘新峰教授告诉记者,他们建立了南京首个卒中注册项目,两千多名卒中(中风)病人中,大多数是男性。

为何会出现这种现象?对此,刘新峰教授解释说,男性先天因素以及日常生活习惯的不恰当都是导致男性高发脑血管疾病的重要因素。先天因素主要是指在遗传基因上,如果上辈患过脑血管病的话,男性遗传的可能性要远远高于女性。另外,吸烟、喝酒,这些行为都会导致血管内膜损伤,容易诱发脑血管疾病,而男性在吸烟、喝酒这两方面都要高于女性。

刘教授告诉记者,中风是脑血管疾病中最严重的一种,1/3的患者生命难保。中国脑血管病的发病率比西方国家高得多,北方又比南方高。夏天天热睡不好,血压会升高,导致动脉硬化斑块容易脱落,血管就出血。冬天气温骤降,会使血管收缩,易致脑血管破裂出血,寒冷还会使血液中凝血因子含量增高,引起脑血栓形成。2月最冷、7月最热,10月由热变凉,都是中风的高发期。

# 中国男人精子质量逐年下降

## 16年下降 22%,专家呼吁别让男人成为濒危动物

### “别让男人成为濒危动物”

曹兴午教授告诉记者,他从1990年开始关注男性精子数量。到2006年,发现男性精子数量平均下降了22%。这个数字让他非常吃惊,也因此发出了“50年后人类将会断子绝孙”的论断。上海大学社会学教授刘达临在一次学术会议上更是借用国外健康学家的观点大声疾呼:“别让男人成为濒危动物”。

即使问题没有那么严重,但男性精子数量下降也会带来许多社会问题,比如会影响到优生优育。优生优育遵循“矮中取长,长中取特长”的原则,精子数量下降会减少怀孕的可能,而精子质量普遍降低则会致使优秀精子的比例也相对下降。此外,精子发育不良更是会影响人口质量,胎儿的畸形、死胎、早产、死产及出生后缺陷、弱智等多种问题都可能与精子有关。

### 是什么害了男人的精子

那么,到底是什么原因造成男性的精子质量日趋下降呢?

食物污染、生活压力加大、晚婚晚育蔚然成风,都是导致男性精液质量快速下降的原

因。另外,不健康的生活方式也是导致男性精子数量下降的凶手之一,例如长期吸烟、酗酒等。曹兴午教授还结合国内外多项研究指出,除了那些显而易见的因素之外,生活中还有一些常常被忽略的细节,实际上也对男性的精子影响深远。

**长期使用手机。**手机发射出的高频微波对男性的生殖功能影响非常明显,可以使精子数量大量减少,精子活力严重不足。有研究显示,使用手机时间最长(每天超过4小时)的男性,精子数量最少,每毫升精液中只有5000万个精子,而且精子质量很差,其中有些人的精子数量甚至每毫升不到2000万个。

**汽车尾气接触。**意大利那不勒斯大学的研究人员对85名在高速公路收费站工作的男性进行了调查,发现他们的精子数量与同一地区其他中青年男性没有差别,但精子活力减弱,因而他们的生育能力也相应下降。

**洗浴水温过高(桑拿浴)。**一般情况,睾丸内精子必须在35℃左右的环境中才能正常发育,温度过高就会死亡。人们在洗澡的时候,水温往往高于这个温度,尤其是桑拿浴,更不利于精子的生长发育,甚至会造成死精,引起不育。

“电子雾”危害。科学家研

究发现,各种电子设备,包括空调、电脑、冰箱、彩电、激光照排及电热毯等,在使用过程中都有可能大量产生不同波长和频率的电磁波——“电子雾”。这种“电子雾”充斥在空间中,容易引起人体生理功能紊乱,导致睾丸内精子细胞严重异常。

除了上述这些原因以外,长期穿紧身牛仔裤和化纤内裤、久骑山地车、使用香水和美容品等生活习惯都有可能对男性的精子造成损害。尤其值得一提的是,现在许多年轻人喜欢把笔记本电脑放在双腿上操作,这样非常容易提高睾丸温度,对精子的影响也很坏。也有专家指出,连续驾车2小时以上也足以让男性的精子数量有所下降。

### 保护精子,从小事做起

为了防止可能出现的问题和尴尬,男人们最好从现在开始就注意改变生活方式,保护精子。但事实上,许多男性并没有意识到这一点。“问题已经很严峻了,可是我发现人们对此却毫不重视。”曹兴午教授说,“现在许多男性都喜欢抽烟、喝酒、洗桑拿,手机也都挂在腰上,殊不知手机电磁波对精子的伤害日积月累,比X光还要厉害。”

专家建议,男性应从生活中的小事做起,保护自己的精子。例如骑车时要穿有护垫的短裤,并选择减震功能良好的自行车;把手机放在上衣兜;日常操作电脑时,与电脑屏幕保持不少于70厘米的距离,与电脑后部及两侧保持不少于120厘米的距离;不要把笔记本电脑放在膝盖上;不要穿紧身裤等。

### 帮你吃出健壮“种子”

根据中医肾藏精的理论,在食补中要摄入补肾益精的食物,如:山药、鳝鱼、银杏、海参、冻豆腐、豆腐皮、花生、核桃、芝麻等,增强身体的免疫力提高生精能力。这一点与西医的营养学不谋而合,西医认为足量的蛋白质和维生素可以促进精子的产生,维生素A和维生素B族、维生素E都能增加生殖功能,此外一些微量元素如锌、锰、硒等元素的缺失也会影响男子的生育能力。

另外,多吃绿色蔬菜有助于提升精子的质量,因为绿色蔬菜中含有维生素C、维生素E、锌、硒等利于精子生长的成分。坚果、鱼类中富含欧米伽3脂肪酸,也应多吃,这些都利于精子细胞成长。

来源:中国经济网

### 【精子数据库】

1. 上海志愿捐精者的合格率不超过21%。河南精子库的捐献合格率为22%左右,而北京精子库初步筛选能够提取样本的人数不到一半,最后能成为合格供精志愿者的只有15%左右。

2. 国家人口和计划生育委员会科学技术研究所在对1981年到1996年间39个市县共11726人的精子进行分析后发现,我国男性的精液质量正以每年1%的速度下降,降幅达40%以上。

3. 在日前召开的广东第七次中医男科、第四次中西医结合男科学术交流会上,一组数据让人震惊:根据计生网络对广东1.9万个新婚家庭的调查,14.7%面临不育难题,这与中国疾病预防控制中心公布的全国数据10%相比,还要高出4.7个百分点。

4. 十几年前,每100对夫妻中只有5~8对存在生育问题,而这个数字近几年已经增加到了10对以上,其中相当一部分是因为丈夫的精子出现问题。

## 舜天行俱乐部·旅行

自主随心游

**暑期推荐**

### 闻香识港 Happy 四日游

心动热线: 66662673/2 8/4

- ★南京直飞香港, 早去晚回;
- ★海洋公园+迪士尼乐园(2次入园)并入住迪斯尼酒店;
- ★市中心2晚4星级住宿, 尽情享受自由Shopping乐趣
- ★太空馆或科学馆, 感受科学文化震撼。

¥4880/人

**暑期推荐**

### 玩转日本三大主题乐园

66662681/2/5 报名踊跃 特增一班

- ◆亚洲最大的迪斯尼—东京迪斯尼乐园, 东京最炫的彩虹室内主题乐园—HELLO KITTY 乐园, 日本最大的游乐园—大阪环球影城。
- ◆日本两大千年古都—京都(世界多处文化遗产)、奈良(胡蝶公主探访日特城市)
- ◆参观名古屋科学馆、东京科学未来馆等, 零距离接触科学与卡通, 充分感受科技魅力。
- ◆为了让我们这群孩子们得知更多的安全知识我特别增加“日本防灾体验馆”。
- ◆本俱乐部专业日语领队随行, 全程无自费, 无购物, 使用4星级酒店。

¥9980/人

**梦幻巨制**

### 希腊意大利 9天特色深度游

66662611/8/9

- ◆体验爱琴海三岛游的浪漫。
- ◆游览奥运会发源地—奥林匹亚。
- ◆搭乘地中海豪华游轮。
- ◆带你领略意大利南部风情, 游览庞贝古城。

¥16000/人

**神秘埃及**

### 神秘之旅—埃及9日深度游

66662611/8/9

- ◆全程入住国际五星级酒店, 虹霞入住2晚
- ◆参观吉萨金字塔群和尼罗河七千年文明的埃及及博物馆
- ◆在著名的红海度假村欣赏红海两岸独特的地理风貌

8600/人

**香港+吴哥窟6晚7天(四星团)**

66662661/58

8/15,22 4980/人

**古国寻踪**

### 高山王国尼泊尔 9日全景游

66662673/2

8/10,17 7980/人

**港澳**

### 港澳亲子5日游

66662673/2

8/7,12,19 3780/人

**闻香识港HAPPY4日游**

66662673/2

8/4,13,20 4880/人

**国内品质线路**

66662711/6/8

大连/旅顺/金石滩双飞4日精品团(无自费, 购物店)	2450元
云台山/青天河双卧四日游	成人/儿童 1090/330元
天池/吐鲁番/敦煌/嘉峪关/兰州双飞双卧6日游(三星)	成人/儿童 4980/3500元
桂林/漓江/阳朔/古东森林瀑布游玩双飞4日游(四星)	成人/儿童 2480/1650元
厦门/武夷山双飞双卧5日游	成人/儿童 1700/800元
张家界/凤凰古城双飞5日游(无自费, 含餐)	2580元
西宁/青海湖/日月山/塔尔寺/拉萨/纳木错/羊八井3晚10日游	3200元
五星深度海南双飞五日游(三亚进出)	成人/儿童 3200/2260元
山西五台山、悬空寺、云冈石窟、平遥古城、乔家大院精华双卧6日游	1880元

**欧美澳非**

66662611/8/9

皇牌法意瑞3国10天	8/20 15600元	南京起止
埃及神秘之旅9日游	8/2,9,16,23 8600元	上海起止
澳大利亚6日游	8/15 11800元	上海起止
澳新11日游	8/18 14600元	上海起止
人间仙境—新西兰南北岛8日游	8/31 14000元	上海起止
美国东西海岸夏威夷14天	10/31 21800元	南京起止
美国夏威夷9天五星豪华团	10/9,2 19500元	南京起止

## 东瀛假日恭祝

### 「舜天行国际旅游广场」开幕

舜天行国际旅游广场开幕 祝贺单位

【排名不分先后】

- 江苏舜天国际集团
- 日本国际观光振兴机构
- 台湾金钱豹集团
- 中国经济联络中心上海办事处
- 中德安联人寿保险有限公司
- 南京市书协教育委员会
- 江苏省科技馆
- 三江学院旅游学院
- 韩国韩亚航空公司南京办事处
- 新加坡航空公司
- 港龙航空南京办事处
- 澳门航空南京办事处
- 禄口机场客货代理公司
- 海航南京营业部
- 南京南京营业部
- 上海南京营业部
- 国航南京营业部
- 厦航南京营业部
- 东航江苏有限公司
- 德国汉莎航空公司南京办事处
- 日本近畿国际(上海事务所)
- 欧绿(英国)有限公司
- 株式会社ジャパンホリデートラベル
- 株式会社MS上海事务所
- (株)金宇国际旅行社
- (株)日进国际旅行社
- 南京日本人协会会长
- 意大利COSTA邮轮公司上海办事处
- 香港之旅国际旅行社

避暑风情—泰国好运旅行社

英国英杰之旅商务咨询有限公司

招商局上海国际旅行社有限责任公司

中国——凤凰假期

同盛假期

上海中妇旅国际旅行社有限责任公司

上海职工国际旅行社魅力假期

南京人人旅行社有限公司

昆明风光国际旅行社有限责任公司

中国大连凯撒旅行社有限责任公司

——星海假期

海南航空假日旅行社

桂林海外旅游总公司

四川美丽华旅行社

江西九江中旅

厦门建发国际旅行社

新疆楼兰金舟旅行社

南京沪宁商务服务有限公司

「清凉一夏」

旅行社暑期大促销

展开旅程

2008 去玩吧