



年纪越大遗传基因突变越多 男性如何护好“精”力?



男性的“精力”有多旺盛?从第一次遗精开始到死亡,男性体内一直都存在精液,不会停止产生。但是,要想顺利和卵子结合,生育健康的后代,不仅需要保证精子的数量、质量和活力,还要考虑到遗传基因。近期一项研究发现,男性生育年龄会影响遗传的基因突变数量。记者结合研究及专家观点,帮男性护好“精”力。

A “老来得子”并非是福气

人们常说“老来得子”是一种福气,但研究显示,男性生育年龄越大,可能会遗传给孩子更多的突变基因。

《自然生态与进化(Nature ecology & evolution)》刊发的一项研究显示,在包括人类在内的诸多物种中,更年长的父亲往往会遗传更多的新发突变基

因给后代。通过对比实验发现,年长的生殖细胞中可观察到更高的突变负担。这可能因为老年个体在精子产生过程中,无法清除突变,且细胞突变增加。研究人员认为,随着年龄的增长,个体对基因突变的修复能力受损,远不如年轻个体。

B 35岁是男性生育力“拐点”

孕育新生命,精子是关键。年龄是影响男性生育力的重要因素,35岁则是“分水岭”。

上海市计划生育科学研究所一项研究称,男性精液质量在30岁时出现倒退,35岁后出现明显下降;与20~29岁年龄组相比,35岁组的精液精子含量较少。从生殖遗传学角度看,25~35岁是男性精子数量和质量的最佳时期,35岁后生育力则逐年下降,表现为受孕率降低、自然流产、孩子患遗传病几率增加等。

除了遗传因素和年龄因素,男性的生育力还受到这些生活习惯影响:

■抽烟喝酒

烟草中的尼古丁会抑制雄性激素分泌,杀伤精子。有研究发现,吸烟男性(最近5年每次吸烟4支以上)精子浓度相比不吸烟者降低了57.4%,精子活力也明显降低。即便自己不抽,被动吸入二手烟对精子也

有相同的影响;长期酗酒会损害睾丸的生精细胞,影响精子密度、存活率。

■缺乏运动

一方面,不爱运动导致的身体肥胖与不育密切相关。肥胖者中,少精症的发病率高达17%,是正常体重人群的近3倍。另一方面,缺乏身体活动的人久坐时间必然增加。私处长期受束缚,影响阴囊血液循环,不利精子生成。

■精神压力

有研究发现,生活和工作中的压力直接影响精液质量,可能是因为激活了压力激素——皮质醇的释放,降低了雄激素水平和精子产生。

■缺乏营养素

与男性生育相关的微量元素主要包括锌、硒、钙和维生素等,如果长期偏食,缺乏锌、硒可导致精子数量减少、畸形率增加。

C 如何养成“高质量”精子?

高质量的精子是男性生育力的保证,可通过简单的自测判断精子质量:

▶看质地 正常的、液化的精液标本呈现均质性、灰白色的外观;

▶看体积 在精液完全收集的情况下,正常的精液体积大约1.5毫升;

▶看颜色 正常的精液呈灰白色,如果是黄色的,分生理性和病理性。生理性黄色和过长时间禁欲有关,也见于黄疸病人,或与服用含有维生素B、胡萝卜素的食物、药物有关;病理性黄色可能与炎症因素有关;

▶看液化 刚收集到的精液呈典型的半固体凝胶小团块状,室温下通常10分钟内可以完全液化,很少超过60分钟;

▶闻气味 正常、新鲜的精液具有特殊的腥臭味。成年男性每次射精约排出2~5毫升精液(精子总数1000万~1亿个),为提升“精”力,建议做好6件事:

1. 远离有害环境

避免长期接触洗涤剂、农药、油漆等,如需接触,要做好防护,如穿防护服、戴护目镜等。避免长时间暴露于严重的空气污染中;减少塑料制品使用,选择不含环境激素的日用品。

2. 戒烟限酒

要保证精子质量,必须戒烟限酒,还要躲开二手烟的侵袭。如果打算要孩子,至少要提前3个月戒烟限酒,才能达到理想效果。

3. 注意营养均衡

多吃鱼类、坚果、新鲜果蔬、全谷类食物等,同时避免高脂肪及高糖食物,有助维持健康的精子数量。蔬菜中含有维生素C、维生素E、锌、硒等,坚果富含欧米伽3脂肪酸,均利于精子细胞成长。

4. 运动控制体重

适度体育活动可提高氧化酶活性,有助保护精子。建议成年男性保持每周150~300分钟中等强度的体育锻炼。尽量把体重指数(BMI=体重÷身高的平方)维持在正常范围内(18.5~23.9)。

5. 保持“胯下”凉爽

避免长时间桑拿、热水浴,不要把发热的笔记本电脑放在胯上。穿宽松衣物,减少久坐和长途骑行。

6. 学会适当减压

把生活事务、工作任务按轻重缓急安排好,给自己留出休息的时间。通过深呼吸、散步、听音乐、运动等方式调节情绪,或者向爱人、朋友倾诉,都是缓解压力的好办法。

据生命时报

肠道菌群出现障碍 喝益生菌饮料有用吗?



一名小朋友在超市购买益生菌饮料 新华社发

以乳杆菌、双歧杆菌和链球菌为代表的益生菌,在进入肠道之后,可以显著改善已有的便秘、腹泻症状,长期摄入益生菌,还可以缓解肠易激综合征。因此,有不少人的肠道菌群出现障碍后,就买含有益生菌的饮料来喝,他们这样做有用吗?对此,专家表示,虽然这些饮料在包装上都强调含有100亿乳酸菌之类的字样,但这一切的前提是,那“100亿乳酸菌”到你肠道的时候,还能有足够的幸存菌——因为从生产出来到最后喝,益生菌一路都在损兵折将,到达肠道的时候,还有几亿或者几百都难说。

过冷过热益生菌会失活

益生菌也是细菌,同样对温度非常敏感,在4℃到8℃才能活得最好。可大多数饮料,都没法从工厂开个水龙头,让消费者直接喝新鲜的,而是要经过包装、运输、储存、售卖的环节,才能到消费者嘴里。这就意味着,冷藏车、冷藏仓库、冷藏柜等设施组成的冷链,对益生菌饮料来说非常重要。你把益生菌饮料买回家后,放在冰箱里,也非常重要。如果上述某个步骤出了差错,导致饮料里的益生菌失活,那这瓶益生菌饮料,大概就会变成一瓶糖水。

那如果把益生菌饮料冻成冰块,会不会省事一点呢?并不会,因为益生菌会被冻死。结冰的过程中,含水量很高的细胞质体积变大,会把益生菌的细胞膜给撑破,益生菌因此就死掉了。这样一来,你得到的也不是益生菌冰棍,而是一根糖水冰棍。

喝进肚子后会各种消失

经储存和运输,幸存的益生菌被你喝下,严峻的考验再度开始。

第一道关口就是口腔。人类唾液中含有少量的溶菌酶,能杀死部分细菌,管你是不是益生菌。所以要喝就赶紧喝,别抿一口细细品。

第二道关口是胃。胃酸的主要成分是盐酸,pH值甚至可低至1以下,属于不折不扣的强酸。在通常情况下,胃酸能杀死食物中的大部分细菌,但是……它并不会区分致病菌和益生菌。即使到了终点肠道,益生菌也难逃追缴。一方面的威胁来自胆汁,它能溶解细菌的细胞膜;另一方面则是肠道原住细菌的“排外”。

其实均衡饮食就可以了

健康人群的肠道中,本来就有数量比较稳定的益生菌,偶尔喝一瓶益生菌饮料补充一点,好处不明显,也不持久。长期喝的话,一是钱包受不了,二是身体受不了——为了掩盖发酵带来的强烈酸味,益生菌饮料中都会添加大量的糖,有的饮料比同容积的可乐含糖量还高。

如何保障基本的肠道菌群平衡和健康呢?专家表示,靠均衡饮食就可以做到。真正需要补充益生菌的,是肠道菌群出现障碍的人,他们所需要的益生菌那就是药物制剂了,得去医院开、去药店买,光靠喝益生菌饮料是完全没法治病的。

据北京日报

中国体育彩票排列5
第23055期开奖公告
本期开奖号码:8 8 2 9 2

中国体育彩票排列3
第23055期开奖公告
本期开奖号码:8 8 2

中国体育彩票超级大乐透
第23024期开奖公告
本期开奖号码:11 15 24 27 30 +01 10

重庆市体育彩票管理中心
2023年3月6日