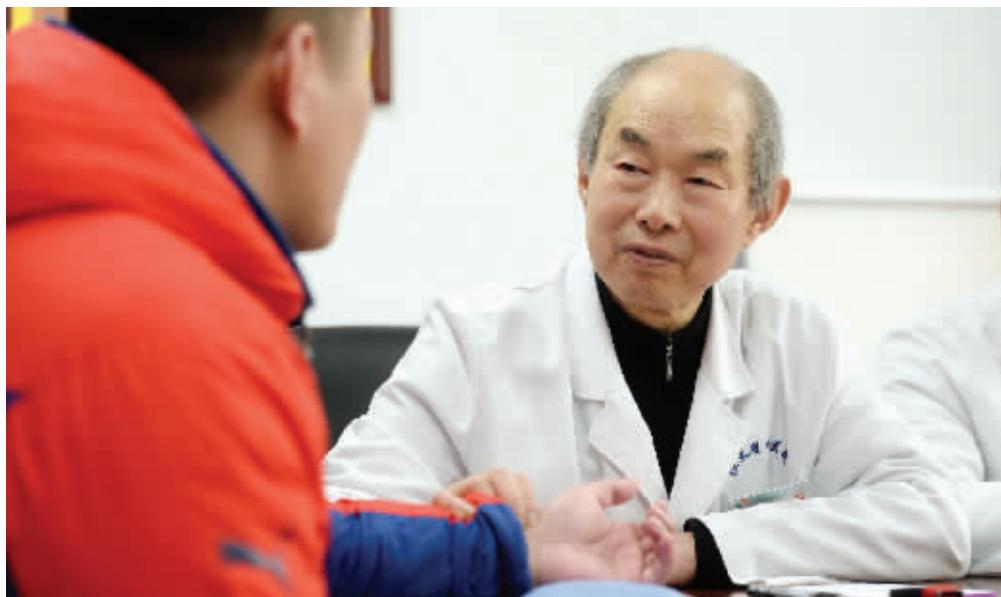




江南出名医，我们这个栏目以名医为访谈对象，跟随名医坐诊，展现名医风采，普及医学常识，为老百姓就医提供方便。

# 精子质量下降 想生二胎却怀不上

中医男科大师告诉你男性养生方



中医大师徐福松为患者把脉治病 现代快报/ZAKER南京记者 施向辉 摄

现年77岁的徐福松教授，是我国中医男科创始人之一，已经从事中医药临床工作58年了，擅长中医中药治疗不育等疾病，其治愈过的男性不育症患者超过万人。如今他依旧坚持在门诊一线工作，每周二的早上8点，准时出现在省中医院名医堂国家级名老中医药专家徐福松工作室。徐福松告诉现代快报记者，国家政策放开了，很多人追生二胎，但男性的生育能力却在下降，由于环境因素、个体遗传疾病以及生活饮食方式不当等因素，导致精子质量下降，畸形精子增高而不育。

现代快报/ZAKER南京记者 安莹

## 现象

### 想生二胎却怀不上 发现精子质量下降

“徐老，您能不能帮我调理身体，我准备生二胎，可是检查结果却显示精子质量不高。”现年48岁的李先生走进诊室就开始诉苦。原来李先生有个女儿，在全面二孩政策实施后，他和妻子商量着再要一个孩子。

问题来了，李先生的年龄已经偏高了，尝试了一年，妻子的肚子也没有动静。于是李先生到医院做孕前检查，发现精子质量严重下降，妻子很难再怀上孩子。

“去年一年，很多想生二胎的男性患者前来就诊。他们多是事业有成，生活条件好了，政策也放开了，结果身体却不允许了。”徐福松说，由于大龄男士容易出现精子活力下降等情况，从而导致部分男性再生育有难度。同时环境污染、疾病多发、工作生活节奏加快，都会导致不孕不育。

“个体无法改变生存环境，却可以通过改变自己的饮食习惯和生活方式，来实现生育目标。”徐福松表示，在男性生育困难问题上，主要是解决少精无精和精子缺乏活力问题，因此在生活方式上，想生育的男性不宜久坐，不能熬夜，不能长时间使用电脑，不能穿紧身裤，不宜洗桑拿泡热水澡。而在饮食习惯上，男性必须远离烟酒、远离碳酸饮料，因为这些坏习惯共同的特点就是“杀精”。

## 数据

### 男性精子质量每年下降1%

据了解，我国已婚夫妇中约有10%~15%不能生育，其中男性因素占20%~30%，男性因素中无精子症约占7%~14%，其中大部分为非梗阻性无精子症男性不育。徐福松也介绍，男性无精症、少精症、弱精症患者明显增加，更有数据显示与三四十年前相比，男性每毫升精液所含精子数量从1亿个左右下降至目前的2000万~4000万个，精子质量也正以每年1%的幅度下降，因此导致的男性不育问题也在与

日俱增。

男性不孕症是多发、难治性疾病。徐福松提出，男性不孕症的病位重点在肾、肝、脾三脏，要分清病性虚实，把握病机转化，用药以补肾填精、活血化淤、兼清湿热为主法。近年来发现解脲支原体感染亦是影响精子质量的重要因素。因此，常选用蒲公英、败酱草、车前子、葛根、薏苡仁等清热、利湿、泄浊、解毒之品，且现代药理研究表明这些药物对微生物有明显抵制作用。

## 养生

### 告诉你徐氏男性养生方

针对中青年男性，徐福松表示，这类人群一般工作压力比较大，需要补肾益精，提高免疫力，缓解疲劳，提高精子活力。

他开出的养生方是：

枸杞10g、五味子10g、桑葚10g、山药10g、莲子10g、红枣10g，平时可以泡茶喝。有条件的话，可以和糯米一块儿煮粥喝。

对于老年男性，常常伴有前列腺问题，还会出现便秘和失眠，需要利尿，养心安神，润肠通便。

他开出的养生方是：

平时可以用茯苓10g、宣木瓜10g、石莲子10g、薏仁10g、五味子10g、核桃10g，可以打成糊，一天早晚喝。

除此之外，徐福松还建议男性平时要多吃多籽的食物，比如核桃仁、瓜子、南瓜子、葡萄干，有利于男性泌尿系统的健康。在运动方面，可以多尝试倒着走，因为人的双肾在腰的两侧，倒着走可以让肾脏放松，达到健身的目的。



如果你有什么想问的，请扫二维码，我们帮你去打听。

## 跟着妇产科专家学习孕检知识 高龄孕妇也可以安心“卸货”

女人一旦过了35岁，就过了生育的“黄金期”。在医学上，超过35岁的孕妇，被称为高龄孕妇，无论是孕产妇还是胎儿，各方面风险都明显增高，所谓的“怀孕难，流产易”，因此，孕检显得尤为重要。加上不少高龄产妇头胎选择了剖宫产，所以生育二胎时，风险也明显增加。作为江苏省孕产妇危重症救治指导中心，鼓楼医院去年妇产科就收治了1000多例危重症产妇，有胎盘前置的、羊水栓塞等等病症，大多集中在30岁左右的孕妇。但是高龄妈妈也不要过度恐慌，鼓楼医院妇产科主任医师戴毅敏为读者推荐了一份高龄孕妇孕检指南，只要配合做好孕检的各种

工作，就能够安然度过孕期，安心“卸货”了。

据了解，鼓楼医院产科是国家临床重点专科、江苏省卫生厅“十五、十一五、十二五”优秀医学重点学科，江苏省唯一的“围产疾病诊治中心”“产前诊断中心”及“妇产科质量控制中心”。其中高危妊娠诊治水平国内领先。首创的自体干细胞复合胶原支架治疗子宫壁严重损伤，取得重大突破。其次，鼓楼医院的产前诊断和母婴感染防治特色鲜明，起草了我国首个《乙肝病毒母婴传播预防临床指南》。

现代快报/ZAKER南京记者 夏露



## 妇产科专家推荐一份 高龄孕妇孕检指南

孕期	检查项目	注意事项
孕早期 12周内	B超、心电图、血常规、血糖、糖化血红蛋白、丙肝、梅毒抗体检测、艾滋病抗体检测、C-反应蛋白、优生五项(TORCH)、血清铁蛋白测定、地中海贫血筛查、ABO+RH、尿常规、白带常规+BV+革兰氏阴性球菌+支原体+衣原体、甲功三项、肝功能、肾功能、血脂、乙肝两对半	怀孕3月后，孕妇尤其是高龄孕妇要主动前往医院建档，这样医院能够全面地掌握准母亲的身体状况和胎儿的发育情况，以便更好地应对孕期发生的各种状况。
11-13 <sup>+</sup> 周	超声检查测量胎儿颈后透明层厚度(NT)和早孕期唐氏筛查	注意每天补充一定量的叶酸，经过超声检查一些大的结构畸形可以在此次获得诊断。
孕中期 15-20周	孕中期唐氏筛查	这个时期一定要到专业的、正规的医院进行一次系统的排畸筛查，避免一些重大畸形的误诊、漏诊，造成不必要的遗憾。由于高龄孕妇合并糖尿病或出现妊娠期糖尿病的概率更大，因此妊娠糖尿病的筛查非常重要。如果属于高风险孕妇，可进行羊膜腔穿刺取羊水或脐静脉穿刺取脐血检查染色体核型。
20-24周	胎儿超声结构筛查(彩超大畸形检查)	
24-28周	妊娠糖尿病的筛查——糖耐量筛查、B超	
孕晚期 29-32周	彩超、血常规、尿常规、水肿	孕晚期的高龄孕妇要特别注意胎动情况，最好每周做一次胎心监护，了解胎儿的宫内情况。另外这个时候要特别预防早产的发生，如果阵痛超过30分钟以上且持续增加，又合并有阴道出血或出水现象时，一定要立即送医院检查。
32-36周	胎心监护、胎心监测、胎儿脐血流监测、复查血常规、尿常规、肝肾功能、心电图、彩超等	有过剖宫史的孕妇再次生产是否可以进行阴道分娩需要咨询医生。