



【大龄女性篇】

多锻炼少烟酒 一味补肾不可取

男性40岁尤其45岁之后生育能力明显下降。饮食习惯、工作压力大、酗酒、熬夜、久坐等都会对精子造成伤害。代谢性疾病,如高血压、糖尿病对精子质量也都有影响。

对于大龄男性如何“备战二胎”,专家给出的建议是:多锻炼少烟酒,放松心态常检查。

1、多参加锻炼。研究表明,男性身体过度肥胖,会导致腹股沟处的温度升高,损害精子的成长,从而导致不育。因此,体重控制在标准范围内可以提高精子的质量。特别提醒:精子喜欢呆在35℃左右的环境里,所以,也不要穿紧身牛仔裤。

2、少去桑拿房、蒸汽浴室。高温蒸浴直接伤害精子,还抑制精子的生成。泡热水澡也会造成不育。

3、戒烟戒酒。数据显示,吸烟、饮酒是精子数量、质量下降的最主要原因。

4、放松心态。精神压力过大对精子的成长有负面影响。

5、多吃绿色蔬菜。绿色蔬菜中含有维生素C、维生素E、锌、硒等利于精子成长的成分。

6、定期体检。经常到医师

处接受生育能力相关检查。

有的大龄男性,为了生二胎,家人会不停给他吃补药。但有的人越是“壮阳”,精子质量却越差。专家特别强调,需要澄清的一个误区是,并不是说性能力越强生育能力就越强,对男性来说,能否生育,精子质量是关键,不是性功能。所以一味壮阳补肾并非明智之举。



【专家提醒】

高龄孕妇,务必做好产前筛查

从临床对胎儿的产前筛查和诊断来看,35岁以上的高龄女性怀孕对母体和胎儿都存在一定的风险,考虑生二胎的妈妈要充分重视这些风险,做好产前胎儿和母体的筛查和检测。

高龄妈妈怀孕对胎儿的影响主要表现在两方面:

一是胎儿染色体异常的几率增加。不同年龄,胎儿染色体异常的概率有所不同。随着母年龄越大,胎儿染色体异常的概率随之增长。一般通过抽羊水、抽脐带、抽绒毛化验等方式进行胎儿染色体异常检测,看看胎儿是否存在基因异常情况。

二是胎儿结构畸形的概率

上升。目前对胎儿结构畸形的产前筛查主要是通过超声检查,也就是大家熟知的B超。超声检查目前能实现80%的畸形检出率。

此外,对于高龄妈妈而言,年龄越高,发生妊娠并发症的几率越大。如先兆子痫(孕期高血压)、妊娠糖尿病、早产等都是高龄妈妈常见的妊娠并发症。高龄妈妈如果出现先兆子痫(高血压)的症状会造成本内胎儿生长受限,影响胎儿生长。

生育第一个孩子时选择剖宫产的,在怀孕后期更要严密监测,避免“疤痕子宫”带来的妊娠风险。

(本报综合)

全面放开二孩 大龄夫妻如何备孕

近日,“全面放开二孩”成为热门话题。然而受惠此政策人群大多是60后、70后,不少妇产科、生殖科专家表示,这两代人基本已错过最佳生育年龄,一旦生育将面临一系列挑战。一些大龄夫妻尽管心动,在这个问题上也心存疑虑:“再生一个,我的身体还能行吗?”来看看专业医生给出的备孕攻略。

先做基础疾病检查

专家提醒说,不少女性本身会有高血压、高血脂等基础疾病,准备怀孕前最好先做血压、血糖、血脂和甲状腺功能方面的检查,改善后再怀孕生育。因为高龄妇女怀孕时容易发生妊娠高血压、糖尿病及甲状腺功能损害等,或者是怀孕后会加重病情,提前检查便于在孕前进行一些处理治疗。另外怀孕前要排除急性感染和传染病。血常规检查要特别查一下血型,如果是RH阴性血,需要提早做准备。

生殖系统检查不可少

一般来说,女性的最佳怀孕年龄为25—28岁,随着年龄的增长,生育力逐渐下降,不仅卵子的质量下降,女性的子宫内膜异位症、盆腔炎、子宫肌瘤等妇科疾病也会增多,这些都会降低怀孕的几率。生殖系统检查包括妇科和超声检查,排查生殖道、盆腔有无炎症、是否有肿瘤等。如果发现异常,如宫颈病变、子宫较大的肌瘤、子宫内膜异位症、卵巢肿瘤等应该咨询专业医务人员,必要时要及时处理。

盆腔炎可以引起输卵管堵塞,盆腔有炎症和输卵管异常等也可增加宫外孕的几率。如果曾发生过宫外孕,只要输卵管的病变存在,仍然会发生异位妊娠,即使做试管婴儿,受精卵放到子宫里也可能会向输卵管走,从而发生宫外孕。要高度警惕,怀孕后如腹痛要及时去医院就诊。子宫内膜异位症也会影响受孕。

多次“胎停”检查染色体

曾发生过怀孕期间胚胎停育的妇女,流产后一般需要间隔3—6个月后再备孕。如果曾多次发生胚胎停育,可进行夫妇双方的染色体检查。有条件可对停育或流产的胚胎组织进行染色体检查或基因检测。发现染色体异常问题,应咨询生殖医学专业人员是否需要干预。反复流产的妇女可能需要更详细的检查,排查原因。

如果第一次发生胚胎停止发育后,做完流产手术后一定要等子宫内膜修复后才可以开始第二次怀孕,一般需要间隔3—6个月。专家提醒,年龄越大,胚胎停止发育的几率越高,畸形儿发生的几率越高,妊娠期出现并发症的机会也越高。

专家提醒,心理因素也非常影响受孕机会,心情放松更容易怀孕,反之越急内分泌越乱,抑制排卵而导致难孕。

立冬养生有讲究

本报讯 记者赵晓丽报道:立冬过后如何养生?市中医医院治未病科主任王先锋建议:起居早睡晚起,饮食多吃滋阴,可以适当进补。

王先锋提醒,立冬后的起居调养切记“养藏”阳气。早睡晚起,尤其老年人时间允许的话,最好等太阳升起,阳气生发时再起床,以保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏。

冬季风大,吹了风之后容易感冒,也会引起头疼,他建议体质弱的人出门就戴帽子,没风的时候多让脑袋晒太阳。王先锋称,冬天气血不流畅,运动速度慢,肌肉凝结粘连在一起,运动前要做热身运动。尤其是关节部位,更要充分活动开,这些部位在冬天时会变得很“脆”。此外,运动时应



咸宁爱尔眼科医院协办 0715-8687222

手脚冰凉养脾胃

本报讯 记者朱亚平报道:立冬后,随着气温下降,家住茶花路的周女士开始苦恼,手脚冰凉,暖不起来怎么办?花坛社区服务中心全科医生苏艳红表示,中医中说“四肢冰冷,是气血不足所致”,这个说法虽然对,但还不够全面。

“冬天手脚冰凉的原因,一方面是天气寒冷,人体阳气潜藏,导致身体末梢的手脚温度降低,这是大多数人遇到的情况;另一方面是体内阳气不足,即肾阳不足。”苏艳红说,肾阳不足首先因为脾虚,一旦脾虚,食物消化功能必然降低,也就无足够的营养来滋养五脏六腑,进而使肢体末梢血流不畅、血运不足,失其温运,导致手脚冰凉。

由此可知,要改善此类怕冷和手脚冰冷状况,必先调节好脾胃功能,改善阳虚。“脾胃虚可热水泡脚、补充钙铁。”

苏艳红提醒,手脚冰凉,每个人情况都不尽相同,但最重要的一点就是保暖,要适时添衣。冬季寒冷,不宜做高强度运动,慢跑、散步是不错的选择。运动时应注意保暖,过冷过热对身体都不好;久坐时,间歇性地站起来走一走、踏踏步,都可帮助血液循环。

苏艳红说,市民想增强身体的御寒能力,可多吃蛋白质、脂肪和碳水化合物等被称为产热营养素的食物,适当增加主食和油脂的摄入,保证优质蛋白质的供应,牛肉、虾、海参等食物的热量高,对身体御寒,效果是最好的。

遗失声明

转让方:方静,受让方:石金魁,遗失完税证明审核通知书,号码:0000704号,特声明作废。

通城县五里镇上村九组张继良遗失原土地证,证号:1017109017,原证面积113.25平方米,特声明作废。

通城县五里镇陈谷村十二组黎三朋遗失原老屋土地证,证号:101312016,原证面积249.23平方米,特声明作废。

湖北咸宁通圣太乙旅游实业有限公司遗失营业执照正、副本,注册号:422301000003383,特声明作废。

湖北咸宁通圣太乙旅游实业有限公司遗失组织机构代码证正、副本,代码:66225576-6,特声明作废。

咸宁市希望苎麻纺织厂遗失企业法人营业执照正、副本,注册号:422300000008820,特声明作废。

徐润希遗失位于通城县隽水镇新桥一组的土地证,证号:011001133,占地面积140平方米,建筑面积131平方米,特声明作废。

徐润希遗失坐落于通城县隽水镇新桥一组的房屋所有权证,证号:08275,建筑面积661.15平方米,特声明作废。

“促进大脑神经发育”、“促进心肺功能”、“提高免疫力”……婴幼儿游泳的好处,已经成为年轻父母的共识。尽管价格不菲,爱子心切的父母们还是心甘情愿为之买单——

天气转冷,婴儿游泳受热捧

记者 王远远

婴儿游泳生意渐火

8日上午,立冬第一天,幸福路的一家婴儿游泳馆迎来了几名小顾客。

小方正带着一岁半的儿子豆豆在游泳,从豆豆两个月开始,她就坚持每周带他游泳。“不仅商家是这样宣传的,医生也说游泳对孩子的各项发育有好处,既然这样,我们肯定要坚持啦!”小方说,游泳加抚触操的单次价格在50元,自己办了会员卡,算下来每次价格接近40元。

工作人员告诉记者,游泳馆是全年营业的,但夏秋季节来的人不多,天气转冷,生意就慢慢红火起来了。“现在差不多都是一个小孩,一次价格几十块钱,多数家庭都能够接受的。”

位于机关幼儿园的艾可儿早教,除了提供早教辅导之外,还有一个大的游泳池,可以满足大龄儿童的游泳需求。正带6岁女儿游泳的朵朵妈妈说:“很多游泳馆都是单独的小池子,只能让一两岁的小孩在里面游,这个大游泳池蛮好。带孩子多来游泳,可以增强抵抗力,少生病。”

记者走访发现,孕婴店或早教班附设的游泳馆、专门的婴幼儿游泳馆、医院开设的游泳馆,温泉城区各种类型的婴幼儿游泳场所越来越多。随着冬天的到来,这些地方迎来的小顾客也逐日增多。除了提供游泳、洗澡、剃头等服务外,大多数婴幼儿游泳场所还提供抚触、按摩等服务。

父母忧心潜在隐患

采访中,尽管多数家长认可游泳给婴幼儿生长、发育带来的好处,但一些细心的父母仍然存在担忧。

家住御龙花园的陈女士表达了对游泳馆抚触、按摩服务的不信任。陈女士的儿子现在四个月,听大家都说游泳、按摩对孩子有好处,她前不久带孩子去体验了一次。

“店主说他们聘请的是专业护士给孩子按摩,但我发现,那人给孩子按摩完就出去卖东西了,应该是孕婴店的促销人员。”陈女士说,小孩子皮肤娇嫩,不是专业人员按摩,总让人感到不放心。

记者留意到,大多数婴幼儿游泳馆有两种池子,一种是供低龄婴幼儿使用的单独池子,每次用完要换塑料薄膜、换水;还有一种是可供较大儿童使用的大型游泳池。虽然商家承诺,每天都会换水,也会给宝宝洗澡再游泳,但依然有一些家长对大游泳池的卫生问题表示担忧。

“那么多宝宝同时在里面游泳,就算是每天都换水,冬天游泳的人多,下午如果去得晚水也不干净了,还不知道有没有宝宝在池子里撒尿。”市民谭华担心,水不干净会增加宝宝感染疾病的几率。

家住希望桥的陈玉荣一直反对儿媳带孙子去游泳。她的理由是:“游泳馆的空间都是封闭的,里面空调温度调得那么高,冬天外面又冷,一冷一热,孩子很容易感冒。”

注意事项不可忽视

记者查阅资料了解到,根据我国出台的《公共场所卫生管理条例》,成人游泳馆要求有机房、循环消毒过滤设备、浸脚池、加氯等条件,但没有提到婴幼儿游泳馆。在这种情况下,市场上婴幼儿游泳场馆的运营,只能靠经营者自律。

花坛社区卫生服务中心全科医生苏红艳认为,家长不用过度担心宝宝会在游泳过程中感染疾病,游泳对宝宝的生长发育有很大好处,还可以发现一些疾病的早期苗头,比如脑瘫,从而可以尽早地干预治疗。

但她也提醒,宝宝的骨骼发育不健全,接受抚触按摩要由专业人员来操作。因为如果力度掌握不好或方法不当,很可能造成宝宝的骨骼损伤,或者带来一些其他不必要的伤害。

同时,并不是所有的宝宝都适合游泳。苏红艳说,患有心脏疾病、传染性疾病、皮肤破损、腹泻、中耳炎、上呼吸道感染等疾病的宝宝,不建议下水游泳。

很多家长认为,宝宝游泳时间的长短证明了宝宝体质的好坏。对此,市妇幼保健院的一名护士表示,宝宝游泳时间并不是越久越好,最好能循序渐进,第一次10到15分钟就可以了,然后根据情况每次适当延长,但最长也不要超过30分钟。宝宝游完泳后通常会感到口渴,家长最好提前准备一些温开水。

嘉鱼县司法拍卖公告

受嘉鱼县人民法院委托,定于2015年11月27日11时对以下标的依法按现状在咸宁市政务服务大厅三楼D301第一开标室以现场竞价方式进行公开拍卖,公告如下:

一、本次拍卖标的的(以下简称标的):位于嘉鱼县鱼岳镇南嘉大道畔湖轩A1栋1单元1801号房屋一套,房屋建筑面积:138.78m²,参考价:40.77万元,竟买保证金:10万元。

(注:上述标的尚未办理房屋所有权证,《国有土地使用证》。)

拍卖标的的展示时间、地点:自公告之日起,在标的所在地公开展示。

三、竞买登记手续办理:申请人应于2015年11月26日17时前将保证金缴至咸宁市产权交易中心指定账户(户名:咸宁市产权交易中心;开户行:湖北咸宁农村商业银行股份有限公司淦河支行;账号:820100000000165731)以到账为准。2015年11月26日17时前凭竟买保证金收据及有效证件到咸宁市产权交易中心或湖北泉盛拍卖有限公司办理竟买登记手续(签订竞买协议等)方可取得竟买资格,逾期不予办理。

四、特别约定:1、拍卖成交后,由嘉鱼县人民法院负责交付标的,2、标的面积最终以相关部门确权为准,若有出入,拍卖成交价款以及拍卖佣金不予调整;3、标的过户及移交时所涉及的相关税、费均由买受人自行缴纳;4、请被执行人、申请人以及相关当事人见本公告后,在拍卖会当日到场参加拍卖会;

5、详情请见,人民法院诉讼资产网(网址: http://www.rmfysszc.gov.cn)。

五、联系方式:

(一)咸宁市产权交易中心
联系人:陈女士
电话:0715-8126201 13986619871
地址:咸宁市政务服务大厅3楼D区D306室

(二)湖北泉盛拍卖有限公司
联系人:汪先生
电话:0715-8278999 13545611280
地址:咸宁市咸宁大道39号国际大厦A座19层

委托法院监督电话:0715-8158658

高院监督电话:027-67673161,67673497

咸宁市产权交易中心
湖北泉盛拍卖有限公司
2015年11月12日

事业单位拟注销公告

根据咸编发[2015]5号文件要求,关于撤销市国土资源局咸嘉临港新城土地储备中心的通知,按照《事业单位登记管理暂行条例》有关规定,拟注销咸宁市事业单位法人登记证书(事证第142120000281号)注销登记。

特此公告!

咸宁市国土资源局
2015年11月12日

公告

因我公司经营不善,现已倒闭。请下列曾在公司工作过的外聘人员,于2015年12月15日前来我公司办理有关社保一次性补偿事宜,过期不再受理。

具体名单如下:

张志栋 兰学军 甘细兰 张正权 谢家培 伍庆海 敖荷英
潘水秀 李忠良 陈恒英 兰治国 宋密波 刘宁宁 肖兴明
任 兵 向新红 蔡军军 贺良香 刘菊荣 刘新明 李衍生
黄淑珍 王 茂 金小琼 吴礼华 殷先梅 刘 波 董 旺

特此公告

地址:湖北省咸宁市温泉银泉大道723号

湖北挺拔新型建材有限责任公司

二〇一五年十一月十一日

崇阳中医院骨伤科</