

孕，过低会降低精子活力，过高会导致精子浓度不足。

## 男女不同，这些表现要重视

生育力下降并非毫无征兆，出现以下表现需及时到正规医院检查，避免生育力进一步损耗。

女性典型信号：月经周期不规律、经量异常、闭经，是卵巢功能下降的核心表现；有正常性生活且未避孕，备孕1年以上（高龄6个月）未孕；长期长痘、多毛、肥胖，可能是多囊卵巢综合征；皮肤早衰、潮热盗汗，提示卵巢储备功能下降；有多次流产、生殖系统手术、放化疗史的女性，需定期监测生育力指标。

男性典型信号：精液量小于1.5ml、液化时间大于60分钟、精子活力低下；会阴部坠胀、睾丸隐痛，可能提示前列腺炎、精索静脉曲张；长期熬夜、久坐后腰酸乏力、性欲减退；有睾丸外伤、放化疗、长期服用激素类药物史，生育力可能已受损伤。

男女共同信号：基础病长期控制不佳；长期压力大出现性欲减退、月经/排精异常，提示生殖内分泌已受干扰。

## 阶梯式保护法，守护生育希望

生育力保护是贯穿一生的生殖健康管理，不同人群需采取阶梯式、针对性措施。以下所有方法均基于生殖医学临床指南，贴合生活、可落地执行。

### 1. 基础保护：养成健康习惯

科学生育规划与避孕：把握女性22~28岁黄金生育期，暂不备孕者优先选择避孕套、短效口服避孕药，杜绝安全期避孕、体外射精。意外怀孕需选择正规医院手术，术

后遵医嘱护理。30岁后定期监测生育力，女性查AMH（抗缪勒氏管激素）和妇科超声，男性查精液常规；备孕者提前3~6个月调整生活方式，并接受孕前优生检查；备孕久未成功者及时就医。

精准饮食调理：女性每天摄入1~2个鸡蛋、300ml牛奶、100~150g豆制品等，以补充优质蛋白；备孕前3个月每天补充0.8mg叶酸。男性可适量增加牡蛎、核桃的摄入，以补充锌；多吃海参、鲱鱼，以补充精氨酸。男女双方都要保证每天吃500g蔬菜、200~350g水果，将BMI控制在18.5~23.9。女性忌生冷、辛辣食物，男性远离油炸、烧烤食物，少喝奶茶、浓茶。

规律作息与运动：每天23点前入睡，保证7~8小时睡眠，睡前1小时远离电子产品。每周进行150分钟中等强度运动，女性选瑜伽、游泳，搭配凯格尔运动（每天3组，每组15次）；男性选慢跑、深蹲，搭配提肛运动（每天3组，每组20次）。每坐1小时起身活动5~10分钟，男性避免长期骑行、穿紧身牛仔褲。

远离有害物质：男女双方共同戒烟，远离二手烟、三手烟；男性备孕前3个月、女性备孕前6个月彻底戒酒。少用一次性塑料餐具，备孕期间避免放射性检查，必要时做好防护。男性忌泡温泉、蒸桑拿，选择纯棉宽松内裤。

调节心理状态：每天留30分钟做喜欢的事，每周和家人、朋友散步1~2次；压力大时做腹式呼吸（每天3组，每组10次）、冥想，避免长期焦虑抑郁。

### 2. 针对性保护：减少医源性损伤

有基础病者需规律用药，将病

情控制在稳定范围；生殖系统疾病患者要及时到正规医院接受规范治疗。有手术需求且有生育意愿者，术前告知医生生育需求，采用生殖损伤最小的术式；肿瘤患者放化疗前，由生殖科医生评估生育力，符合指征者尽早保存生育力。

### 3. 精准保护：生育力存留有希望

保存生育力适用于肿瘤、卵巢功能不全等有明确医学指征的人群，操作需在合法合规医疗机构进行。对于已婚的女性来说，胚胎冷冻是目前应用最广、成功率最高的方式；未婚者可以选择玻璃化卵子冷冻，复苏率约96.7%；青春期女孩可选择卵巢组织冷冻。对于男性来说，精子冷冻为主要方式，操作简便、成本低，适用于放化疗、长期接触有害物质的人群。

### 4. 助孕干预：科学辅助受孕

辅助生殖技术是补救措施，非首选方案。轻度生育力下降者，可通过B超监测排卵、指导性生活助孕；存在排卵障碍的女性，可在医生的指导下使用低剂量促排卵药物。人工授精适用于轻度少精、宫颈因素导致的不孕；试管婴儿适用于输卵管堵塞、反复人工授精失败等情况，且需在正规生殖机构开展，但35岁以上女性成功率会显著降低。

生育力是家庭幸福的重要基石，其损耗具有不可逆性，一旦错过最佳保护时机，补救往往事倍功半。年龄增长虽不可控，但后天的生活习惯、疾病治疗、生殖行为，都是我们可以主动把控的。守护生育力，从现在开始——适龄规划生育，养成健康的生活习惯，做好科学避孕，定期生殖体检，高风险人群及时保存生育力，让每一个生育希望都能被温柔守护。😊