

精子 性能力 年龄

男人生育力谁说了算

天津中医药大学第一附属医院男科 耿 强

说起不孕不育，很多男人都知道要先做精液分析，如果拿到少精或弱精的结果，男性就以为给自己的生育力判了刑一样难受，心理压力骤增。其实没那么可怕，男人的生育力并不是一纸精液分析说了算的，还有性能力、年龄、器质性病变等等因素，需要综合分析。

精子是根 男性的精液是由精囊、附睾排出的精子和少量附睾液、约1/3前列腺液、约2/3精囊腺液组成，反映生育力的指标主要是精子的数量、活动状况和精子形态等。精液分析是男性生育力评价中一项最基本的检查。但由于精液的特质性，精液检查的结果可能出现较大的波动或误差，是较其它任何一项医学检验产生误差可能性最大的一项检查。

精子是受孕的根本要素，有精子和卵子才能结合

成受精卵。但是现有精液指标更大程度上所反映的是睾丸产生精子的能力、精子运动的能力和精子本身的外观，并非都能准确反映男性的生育能力。所以，用精液分析评价生育力必须要由专业医生做出，应避免单凭一两张化验结果自行判断。

性能力是水 性能力是完成精子运输的过程。婚后夫妻生活的频率过少、射精功能障碍（不射精、逆行射精或严重的原发性早泄，不能将精液射入到阴道内）、严重勃起功能障碍无法性生活等，均可以影响生育力。

有些男性性功能出现障碍，不能顺利完成性生活，甚至不能射精，就无法把精子运送到女性子宫内，也就无法受精。所以性功能如何是关乎精子与卵子是否能相遇的关键，受精就像水到渠成一样，需要运输通道。

但只要精液能够射入阴道，即使有一定程度的性功能低下，对生育的影响不会产生较大的影响。

年龄是阳光 影响生育的还有男女年龄的因素，尤其是女性年龄的影响较大。因为年龄就像阳光一样，让精子和卵子活力更好。

一般来说24~30岁是女性最佳生育年龄，而男女双方最迟都不宜超过35岁，因为35岁之后，女性卵子质量下降，发生流产及胎儿畸形的危险性也增大，而男性35岁之后精子质量都会受到一些影响，从而影响受精卵的质量。因为年龄越大，受孕的几率越小，备孕期越长，这也是影响生育力的重要因素之一。

除此之外，还有某些生殖器官先天性或遗传性疾病、全身性疾病、内分泌原因等等，都可能影响生育。

精液不液化：或许缺睾酮

上海瑞金医院生殖医学中心 朱晓斌

对精液不液化的影响很多人都认为是前列腺炎等，其实也有可能为睾丸病变，主要表现为睾丸小而无弹性。这是因为精液的产生直接受内分泌激素，特别是体内雄激素水平的控制，调节附属性腺分泌活动及各种分泌物产生。由于睾酮减低而导致前列腺、精囊腺等分泌功能的减低，形成精液不液化现象，同时还可影响精子

的质量。

另外，锌、汞、铜等是人体必需的微量元素，与生殖系统代谢活动密切相关，因为锌、汞、铜可抑制精液液化的阶段。

睾酮减低引起的精液不液化现象，可在医生指导下小剂量补充睾酮来治疗。对于微量元素缺乏如锌、硒等，可以口服一些补充口服药来提高。

前列腺病：偏爱猪八戒

首都医科大学附属北京朝阳医院西区泌尿外科 善 辉

前列腺疾病的发病率日益升高，有人说前列腺癌青睐猪八戒型男人，猪八戒型男人是指好色、爱吃荤、肥胖的男人。其实有一定道理。

好色 通常与性欲旺盛有关，而性欲的维持本身受性激素的调控。通常来说，睾酮分泌旺盛的男性性欲也旺盛。前列腺是依赖雄激素的器官，早期前列腺癌也往

往是内分泌依赖性的。

爱吃荤 研究证实动物脂肪摄入量的不同，罹患前列腺癌的危险性存在显著性差异，且其死亡率与脂肪摄入量密切相关。

肥胖 通常情况下，摄入动物脂肪较多的人一般比较肥胖，所以爱吃荤的肥胖男性前列腺炎和前列腺癌的发病率可能更高。



“关爱中年男性”专栏①

睾酮塑造着男人一生

四五十岁不重视 六七十岁空叹息

男人40一枝花，40岁的男人是家庭和社会的中流砥柱。然而，从生理机能角度看，也可以是“男人四十一道坎”。因为，在进入40岁之后，塑造着男人一生的睾酮（雄激素）水平开始下降，一旦低于正常水平，就会出现一系列的生理和心理问题。

解放军总医院泌尿外科副主任医师何学酉说，如果在四五十岁时出现了睾酮缺乏而不及及时适量补充的话，身体机能会快速衰退，男人雄风也难以维持。

六十多岁的老伴“变了”

许多老太太发现，六十多岁的老伴突然变了，以前性格温和，通情达理，现在却越老越不讲理了，脾气大，身体弱。其实主要是体内的激素环境变了，即睾酮缺乏了。

睾酮是决定男性特征的最重要物质。男性的肌肉、骨骼、性功能、血糖、血脂和神经系统都会受睾酮水平的影响。

世卫组织调查数据显示，男性40岁后睾酮会以每年1%~2%的速度递减。但这个年龄的男性没有明显症状，很容易被忽视。而女性在40岁左右，激素水平下降非常快，所以更年期症状要比男性明显一些。

男性对自己身体的变化敏感度低，对身体的关注度也不高，加之对睾酮下降的了解程度较低。因此北京大学第三医院泌尿男科副主任姜辉教授指出，患了睾酮缺乏的男性早期自己往往没有查觉，症状通常要到五六十岁才会表现出来。

何学酉副教授指出：“中年男性缺乏睾酮会导致体质下降、性能力衰减、没有激情等，进而影响家庭生活和工作。”

四五十开补，六七十岁不悔

因此，当40到60岁的男性出现睾酮下降时应给予高度重视，需适时适量进行补充。

国内外有大量的文献证明，补充睾酮可以全面提升身体的机能，不仅可以增强性欲、维持肌肉和骨质的密度及强度，还可以降低空腹血糖，控制血压等。

当前我国男性睾酮补充基本上有三种方式，即口服型、注射型（现已很少用）和贴剂型。

睾酮贴剂用药时药物不经过胃肠和肝脏，直接入血，减轻肝脏负担。起立睾酮贴剂是紫竹药业旗下品牌，是当前国内唯一贴剂型，它含有天然睾酮成分，无需体内转换，能够模拟健康男性睾酮昼夜节律变化的规律，控制药物稳速、持久地进入人体。每天一次，将贴剂贴在上臂、大腿内侧、背部或腹部皮肤上，按压10秒即可。睾酮贴剂对于患有睾酮缺乏症的男性来说是一种更便捷、更有效的睾酮补充方式。（戴志悦）

专家提醒：腹部肥胖、性功能障碍、患有心血管疾病的人都可能是睾酮激素水平低，此外，容易疲惫、急躁、易怒的人，最好也要适时进行睾酮激素检测。

咨询电话：4006508662