

备孕时，男性要做些什么

□ 邵长辉



在生命的大海中，每一场孕育之旅都像是一次远航。今年末国家发布的《关于加快完善生育支持政策体系推动建设生育友好型社会的若干措施》的通知犹如东风，为我们即将开启的旅程助力护航。生儿育女这件事，男女双方缺一不可。男性的健康状况更直接关系到新生命的起航条件。



构建坚固船体：生活方式要健康

在孕育生命的旅途上，一个坚固的船体是顺利航行的基础。男性的生活习惯，就像是构建这艘船的材料。均衡的饮食、规律的运动、充足的睡眠，以及避免吸烟和过量饮酒的健康生活方式，都能确保船体坚固，让旅程更加平稳。

营养丰富的饮食是精子质量的保证。研究表明，富含锌、硒、维生素C和维生素E的食物，有助于提高精子活力和数量。其中，富含锌的食物

一般来源有牡蛎、红肉、家禽、豆类、坚果和谷物等，富含维生素C和维生素E的食物有橙子、草莓、猕猴桃、西红柿、菠菜等。

适度运动不仅能增强体质，还能提高生育能力。运动能促进血液循环，有助于提高精子的质量。尤其规律运动更有助于平衡体内的激素水平，特别是提高睾酮水平，这对于精子的生产至关重要。建议选择慢跑或游泳等中高强度运动，但需要注意

的是，要避免高强度骑行。

充足的睡眠是身体修复和重建的关键保障，这一点常常被年轻人所忽视。男性在备孕期间要保持每天7-9小时的睡眠，避免晚上熬夜，尽量在晚上10-11点之间睡觉。如果经常出现睡眠问题，如难以入睡或夜间频繁醒来，应寻求医生的帮助。

需要注意的是，烟草和酒精被明确认为会降低精子的质量，影响生育能力。

明确远洋海图：了解家族遗传病

启航前，了解航程中可能遇到的障碍至关重要。特别是，在备孕前了解家族的遗传病史，有助于我们预测和规避可能出现的遗传风险。

例如一些特定的遗传疾病，如血友病、先天性聋哑、先天性智力低下、地中海贫血等，可能会通过遗传传递给下一代。如果家族中有这些特殊的遗传病史，进行必要的孕前

遗传筛查是一个明智选择。

随着医学技术的发展，我们可以避免更多出生缺陷的出现，为每一个家庭的优生优育给出更加合理化的建议。

设定心理航标：良好的精神状态

船长的心理状态对航行同样至关重要。压力、焦虑和情绪波动不仅影响个人的日常生活，还可能影响生育能力。保持积极的心态，进行适当的压力管理和情绪调节，就能在海上的航行中保持清晰的头脑，能够更好

地面对旅途中的挑战。

压力管理：避免焦虑，学习有效的压力管理技巧，如冥想、瑜伽或定期咨询心理专家。其次投身于个人兴趣和爱好，如阅读、绘画、园艺或其他有创造性和放松性质的活动，也能

有效放松压力。

情绪健康：保持积极乐观的心态，与家人、朋友保持良好的社交联系，他们可以提供情感支持，减轻孤独感和压力，也可以有效提升心理健康状态。

考量航行环境：警惕生活环境风险

航行环境对于旅程的安全和顺利同样至关重要。

生活中的有害物质，如重金属、化学污染物等，都会影响男性的生育能力。因此，在孕前做好生活环境风险评估是非常重要的。

职业暴露：识别并尽可能避免接触有害物质。首先避免暴露于某些化学物质，如有毒溶剂、农药、重金属（如铅、汞）、苯和甲醛等；其次避免接触放射，如医疗行业工作人员（放射科医生和技师）、可能会暴露于有害辐射的核

电工厂工作人员或研究人员；再者避免高温，像经常在高温环境下工作的钢铁厂、铸造厂和烘焙行业的工作人员。

环境污染：注意生活环境的选择，避免居住在高污染区域。

全面出航检测：评估孕前生殖健康

在正式出航前，对船只进行彻底的检查是不可或缺的。目前国家提供的免费孕检项目，包括生殖健康的评估，是可以帮助我们及早发现问题并及时处理这些影响生育健康的问题。

孕前体检：我国各省区市现推行免费孕前检查服务，内含一般体格检查、生殖系统查体，艾梅乙传染病检查、血细胞计数、血糖水平、肝功能、肾功能和甲状腺功能等的检查。

生殖健康评估：对睾丸、阴囊和阴茎的检查，可以及早发现生殖问题，如睾丸肿块、隐睾、小睾丸、精索

静脉曲张等。其次可以选择进行精液检查，提前了解精子的数量、活力和形态，以及筛查性传播疾病（STDs），明确有无生殖道感染衣原体、支原体、淋病等。

只有一艘精心准备的邮轮才能驶向遥远的目的地，所以一个健康的男性才能在孕育生命的这个旅途中贡献出他的能量，这不仅关乎未来孩子的健康和幸福，而且关乎整个家庭和社会幸福稳定。所以，为了安全地驶向目的地，拥有一个健康的身体和心灵是走向成功育儿之路的基石。

在这趟旅程中，我们需要记住，

每个人的情况都是独特的，因此在做出任何改变或决定之前，寻求专业医疗建议总是明智的。与医生、营养师和心理咨询师等专业人士的沟通，将帮助我们更好地了解自己的身体和心理状态，确保我们在最佳状态下迎接生命的新航程。

最后，作为未来孩子父亲的你，责任是巨大的，但同样，这也是一段值得珍惜和享受的旅程。请准备好扬帆起航，向着生命的源头、一个新的家庭未来希望勇敢前进。

（作者系北京市海淀区妇幼保健院主治医师、“达医晓护”医学传播智库成员）

寓意“通达医学常识、知晓家庭护理”的“达医晓护”医学传播智库创立于2016年，即将进入创立的第10个年头。

过去9年多，“达医晓护”以学术为纽带，团结了全国20个省区市的交叉学科领域的500位专家，形成了集科普作品原创、自媒体运维、实体项目落地、科普人才培养、医学传播研究和科普政策研究于一体的科技志愿者团队。

迄今为止，智库建设有“大医小护”微信公众号和“达医晓护”网站，形成了143个线上子刊，覆盖了“病、看病、看治疗”的全学科领域；累计原创科普文章、音频、视频超过5000部，全媒体平台网络点击量超过10亿人次；出版科普书籍、学术专著超过20部，中文、英文、印地文、意大利文全球累计发行近100万册。团队负责人是全国创新争先奖状获得者、国家科技进步奖获得者、上海领军人才王韬。

在原创科普学术化理论的基础上，“达医晓护”先后提出了医学传播学学科构想和大健康工程学科理念。团队创新提出大健康工程是以医务人员为主导，健康相关交叉领域人才共同参与，集医疗医药、健康咨询、智慧养老、科学健身、营养保健、休闲娱乐、健康保险等于一体的健康系统工程；主张医疗机构及医务人员要突破“治病”的视野局限与业务壁垒，以专业的医疗或健康知识为核心，指导、参与、监督大健康工程的研究与实施，有效延伸传统医疗服务的时间与空间，从而推动形成“大卫生、大健康”的发展格局。

目前，“达医晓护”是中国科协“科普中国”品牌、“科普中国”共建基地、中国科协战略发展决策咨询专家团队，上海市科协科学传播特聘团队、上海市发展战略研究所共建单位、上海市“十三五”推进公民科学素质建设示范项目。团队宗旨是通过医学传播学学科建设、大健康工程体系探索和医学科普实践，延伸医疗服务的时间与空间，不仅影响公众健康行为，同时参与公共健康决策。

12月15日，“达医晓护”第六届学术年会将在上海召开。本次会议除了盘点过去10年智库的发展历程，还将进行第二届“医学科普创新之星”推荐遴选活动的表彰仪式。

该活动由上海市工程管理学会、上海市科普作家协会、上海市科普事业中心、少年儿童出版社、万方医学网和“达医晓护”医学传播智库共同主办，本年度共收到来自全国20个省区市的223家医疗机构与医学院校的自荐推荐材料。通过形式审查、网评、会评，本次年会将对优秀科普视频脚本、优秀科普文章、优秀个人、优秀组织单位与优秀组织专家进行表彰。



图为“达医晓护”10周年标识。

□ 庞瑞琪 科普时报记者 史诗

『达医晓护』聚力大健康工程