



对于经常分居两地的夫妻来说,春节可不只走亲访友那么简单,他们中的很多人还带着一个重要的秘密任务,那就是“造人”。河南省中医院生殖医学科主任医师孙自学说,“造人”是场“持久战”,想生出优质宝宝,绝不是“一时兴起”那么简单。

另外,过年期间闹心的事也不少。过年期间琐事多,夫妻之间容易发生争执,影响夫妻感情与家庭和谐。而且,亲朋好友难得相聚,聊天中很容易相互比较,于是就助长了攀比之风。可见,想要过个好年,得先把情绪理顺。

## “造人”是场持久战 春节期间莫强求

□ 记者 宋昆仑

春节本是放松的时刻,但对于常年在外地工作的张先生来说却有些紧张。张先生说,父母希望他和妻子能在今年春节完成“造人”任务,他真是不知该如何是好。那么,春节“造人”应该注意什么?

想生出优质宝宝  
得提前做好准备

生宝宝不是头脑一热做出的选择。孙自学指出,想生出优质宝宝,需要夫妻双方共同努力,预留三个月到半年的准备时间,这期间需要做包括身体、心理、经济等多方面的准备。如果张先生已经做足了准备,春节期间建议“造人”,如果还没有做好准备,不建议在春节“造人”。

春节“造人”

“纵欲”和“禁欲”都不好

很多男性在春节期间担心自己无法避免抽烟、喝酒和熬夜等行为,会影响精子质量,从而不敢“造人”。

孙自学指出,长期吸烟、喝酒的确会影响受孕,但仅仅春节这几天的行为产生的不良影响是有限的。因为精子的产生有一个周期,从产生到成熟需要三个月,如果平时生活规律,备孕期间注意营养补充和身体锻炼,那么春节期间可放心“造人”。

久别重逢,很多男性容易走极端,有的选择“吃撑”,有的选择“饿着”。

孙自学说,不少男性春节期间为了成功“造人”选择“纵欲”,认为多试几次,总有一天会成功。有的男性担心

精子质量,在见到爱人之前一直选择禁欲。其实,这两种做法都是错的。因为精子有自己的寿命,在男性的附睾中有衰老的精子,也有刚刚成熟的精子。如果为了备孕长期不射精,在射出的精液中,老化、死亡的精子会更多,此时授精,容易造成胎儿智力低下、畸形或导致流产。如果射精过多,精液中成熟的精子就会大大减少,也会降低受孕成功率。

临床研究证明,连续射精时,仅前1~2次的精液中精子较多,而后则大幅减少。所以,适合“造人”的男性在与妻子重逢的几周前可偶尔通过手淫等方式自我调节,让精子时刻处于最佳状态。

春节“造人”,要身心放松  
对于满足“造人”条件的

夫妻来说,春节期间很适合。因为春节假期很长,亲朋好友相聚,心情容易放松。但孙自学说,有的女性在春节期间暴饮暴食、熬夜刷刷,这些因素容易引起子宫收缩或影响受精卵的发育,不利于怀孕。那么,如何才能提高“造人”成功率?

孙自学说,近几年流行旅游过年,夫妻二人可以挑一个空气质量好、环境优美的地方去旅行,既可避免烟酒干扰、空气污染、劳累过度、作息不规律等因素,还能放松心情、调整身体,更有利于“造人”成功。此外,春节期间备孕也需要家人的配合,营造良好的环境。

最后,孙自学提醒,旅行的目的是为了“造人”,切勿只顾游山玩水,过度疲劳会影响受孕。

## 开心过年 别让心理问题扫兴

□ 记者 宋昆仑

夫妻争吵,或是理解不够

除了回谁家过年是夫妻经常争论的焦点,如何向父母表达心意也容易引起夫妻之间的争论。郑州市民刘先生说:“每年春节总会因为一些小事和太太吵架。”

去年春节,刘先生对太太说:“今年去看望我爸妈,除了礼品,再给他们1000块钱吧,平时想买点什么,他们自己买就行了。”话刚说完,刘太太就接上了:“给这么多干吗?500块就行了。他们花不了那么多,咱们给他们买的这些东西足够了。”

刘先生听完很委屈,太太这关过不去,他只好偷偷给父母塞1000块钱。给钱的时候,父母也看出了刘先生脸上的不开心,就多问了一句:“平时都是她管钱?”还说了些“中伤”刘太太的话。对

于刘先生来说,每年的“年关”都是他的“难关”。

郑州市第九人民医院心理卫生中心主任常国胜说:“每年春节,都有很多因类似的分歧而争吵甚至找心理医生倾诉的夫妻,通过问询,发现他们有一个共同点:不能对双方父母一视同仁。在看望父母这件事上,很多人都想偏重自己的父母,这是人之常情。但其实,如果能做到一视同仁,将对方父母当成自己的父母,就不会有这样的不愉快了。”

让我们从另一个视角看一下这个故事,刘先生提议:“今年去看望我爸妈,给1000块钱吧。”刘太太说:“1000块哪够?过年了,给2000块,钱我出,我刚发了年终奖,多孝敬孝敬父母。”结局就皆大欢喜了,刘先生也会备感幸福。

常国胜提醒,春节期间

应酬较多,夫妻之间应多替对方着想。

盲目攀比,或是不够自信

踏上回家的路,许多人开始忧愁。亲朋好友相聚,必聊这几个话题:收入如何,在哪儿买的房,开的什么车……对比下来,每个人都能找到自己不如别人的地方。为了有面子,有人甚至走极端:借豪车,买名牌衣服,抽平时消费不起的名贵香烟等。春节攀比是一种不良现象,很多人想展示超出自己经济水平的形象,以表示混得不差。

巩义市中医院心理科副主任赵丽丽说,攀比多是不自信的表现。心理需求是人生存需求的一部分,被认同感就是心理需求的一项。如果一个人缺乏被认同感,就会表现为不够自信。

“如果你这一年的工作做得足够好,或者学业有成,

攀比的动机就会大大减少。”赵丽丽说,要想克服攀比心理,在平时的工作、学习中要做到尽善尽美,年终给自己一张满意的答卷,内心富足就会减少攀比行为。

赵丽丽补充道,可以采用“列举法”来克服攀比心理。当心理咨询师在面对一个不想做出改变的人时,会采用动机性访谈的方式给予引导,即通过指出攀比的动机,评估其所带来的影响等。通过列举法,每个人都可以列出为了攀比付出的金钱代价、攀比的对象以及攀比所带来的影响。在列举的过程中,每个人会自我反思,然后不停地修正自己的行为。

赵丽丽说,春节期间攀比所带来的影响多是短暂的,那些过度表现可能一两周内就被人遗忘掉。所以,这种“性价比”很低的行为对每个人来讲是得不偿失的。