

養「精」蓄銳 增產報國

恩主公醫院泌尿科 王炯琨副院長

台灣的總生育率，近幾年來掉到1.2以下，表示一對夫妻平均只有1.2名小孩，在全世界的排名總是倒數第三名內。雖然小孩減少的原因有很多，例如：經濟因素、年齡因素等。結婚多年，膝下猶虛，一直想要有小孩的夫妻，也是不少，試了許多食補、藥補，助孕方法也都沒效，所以如何用最自然最簡單的方法，養「精」蓄銳，提高精子的數目和活動力。一舉得子，做「人」成功，以下提供一些小撇步：



1. **禁慾4~5天最好**：根據瑞典一項研究顯示，精子活動力在禁慾4~5天後最佳，禁慾2~3天精液中的含鋅量和自然糖化酶偏低，禁慾6~7天的精子容易尾巴斷裂，所以想要懷孕，不僅要測量老婆的基礎體溫算時間，老公也要該忍則忍。
2. **10分鐘內就要射精**：簡單來說就是性愛時間不宜過長，研究發現，勃起10分鐘內就射精比超過15分鐘才跑出來的，不管精子的濃度、精子活動力、總精子數目、自然糖化酶和乳糖濃度都好，自然糖化酶可幫助代謝乳糖，提供精子游泳的能量，所以看起來當「快槍俠」容易多子多孫。
3. **在家從事性行為較好**：有許多不孕多年的夫妻，都承受很大的壓力，於是為了舒壓，常會想去出國旅行或到浪漫的旅遊地點度假，希望旅遊回來後會有好消息，不幸的是這些努力通常是失敗的，因為研究顯示，在家裡自己較熟悉的環境下做愛，精子的品質最佳，這樣看來家裡的事還是家裡辦較好。
4. **減少精液的黏彈性**：看起來黏黏稠稠的精液，好像精子濃度較高，事實上正好相反，高黏彈性的精液，精子活動力不好，這是由於高度氧化造成傷害的結果，所以多休息、減少壓力、均衡飲食，多陪陪老婆，聽她講講話，都有助益於減少精液被氧化的傷害。另外，或許每個工作忙碌的男性都需要定期自我檢視精液，太黏稠時，或許該休息一下了！
5. **做愛取精的品質較好**：如果萬一真的需要人工生殖技術的幫忙，醫院通常會請男生在室內自己打手槍取精，可是研究發現做愛取得的精子品質比自慰取得的來的好，所以在此建議各大醫院，可否將一間病房佈置成浪漫的汽車旅館，讓夫妻翻雲覆雨後，再做試管寶寶。
6. **戒菸**：一個比較18歲有抽菸和沒抽菸男性的精液研究發現，抽菸者精總子量下降49%，精子濃度下降37%，母親有抽菸者，小孩的副睪和儲精囊功能會下降，所以

要有小孩，從戒菸開始吧！生不出小孩絕對不是女人的責任！

男性如何養精蓄銳

該忍則忍

能快就快

家事家辦

樂活生活

自然最好

遠離菸害

總之，以上這些方法，不傷身體老少皆宜絕無副作用，又有科學研究的記載支持，絕非道聽途說的騙人「秘方」，希望有助於提高台灣的整體生育率，年輕的人口就是代表國家未來的競爭力，大家努力增產報國吧！



 [我要掛號](#)

 [醫師介紹](#)

“

「不太好也沒關係」
—It's Okay to not be Okay

”