辅助生殖技术是治疗的最后选择，不是第一选择

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/41273.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

辅助生殖技术是治疗的最后选择，不是第一选择。



《生育是你的天赋，也是你的自由：辅助生殖之路》，鹿群著

“生育是你的天赋，也是你的自由。”

这是首都医科大学附属北京朝阳医院生殖中心主任医师鹿群从业30余年的切实感受。常年扎根生殖医学一线的她，曾无数次见证新生命的诞生，也时常目睹身陷生育困境的女性的愁容。

鹿群决定将自己的真实感受记录下来。

“孕育生命是人类得以延续至今的本能。”她详细梳理了临床上的见闻与思考并完成新作《生育

是你的天赋，也是你的自由：辅助生殖之路》。她希望，“让大家更了解自己的身体，更珍爱自己的生育天赋，消除一些误会，获取一些真知”。

“生与不生、何时生、如何生，自由由你”

一枚成熟卵子有多大？只有0.1毫米，针尖大小。“生命的火花会呈现出惊人的力量。”鹿群说，培养皿中，受精卵从1个分裂为2个、4个、8个……涌现蓬勃生机。

然而，新生命降临的欢喜背后，还有无数患者正被生育难题困扰。

“近些年，生育意愿的变化，在我的诊室里有非常直观的体现。”鹿群告诉记者，尤其是一些40多岁的患者就诊时常常向她倾诉，“如果我知道年龄对生育能力的影响这么大，我可能不会等到现在。”

一面是需要付出时间和空间的婚育，一面是竞争激烈、压力倍增的职场，如何规划人生节奏，成为摆在多数女性面前的两难抉择。

“关于生不生、什么时候生、怎么生……生育规划的参考系数格外复杂。”鹿群说，一切理性规划的前提，是对生育和生命规律的充分认知，“否则，‘生育由我’很容易沦为口号”。

“生育是每个人与生俱来的天赋。”鹿群说，不同于大众固有印象里生殖能力始于青春期，实际上，生命的伏笔早已埋下，“当一个女宝宝还在母亲子宫里时，她的生殖能力就开始形成了。”

而随着年龄的增长，生殖能力逐渐下降。“女性的最佳生育年龄是22岁到28岁，35岁之后生育能力会明显下降。”鹿群强调，不只女性，男性生殖能力同样存在年龄阈值，但这一点极少被大众关注。

然而，现代社会很多人推迟了自己的生育年龄。据鹿群介绍，几年前，北京朝阳医院生殖中心的患者初诊平均年龄是35岁，2025年变成了36岁，而今年，这个数字变成了37岁。

“决定生育能力的并非年龄，而是与年龄息息相关的卵巢储备功能。”鹿群说，“如果已经步入生育力开始下降的30多岁，随时掌握自己的卵巢储备功能并及时调整孕育计划就变得至关重要。”

从事生殖医学工作越久，鹿群越能看到人们对新生命的企盼，这也是她写这本书的初心。

“无论是因为孕育困难而选择求助医生，还是对于孕育的选择有所迟疑、担心错过时机，或出于更复杂的原因不知如何选择，我都希望这本书能提供充分的参考信息。”鹿群总结道，“生与不生、何时生、如何生，自由由你。”

“能通过生活方式改善的，就不要过分依赖科技”

针对有生育需求却受孕困难的群体，辅助生殖技术为无数家庭带来希望。

然而，技术介入的前提，是对不孕症的正确认知。“不孕的诊断非常严谨，对育龄、频率、时长都有要求。”鹿群说，育龄夫妇不避孕、有规律性生活、12个月或以上而未妊娠，即可判定为不

孕。

鹿群就曾见到不少忧心忡忡的患者，一进门就愁眉不展，紧张地问：“ 鹿医生，我努力好久了，就是怀不上，怎么办？ ”

但鹿群发现，通常多数人只是因为缺乏备孕知识、不了解排卵期、生活作息紊乱等问题导致不孕，并不需要辅助生殖技术。

辅助生殖技术为不孕症人群提供了机会。“ 辅助生殖技术发展到今天已经非常成熟了，我们国家的辅助生殖技术的妊娠成功率基本和国际接轨，一路从跟跑到并跑，再到现在有些方面处于领跑的状态。 ”鹿群说。

在辅助生殖技术领域，目前我国在体外受精-胚胎移植技术（IVF-ET，俗称试管婴儿）方面已有诸多探索和成果。

鹿群介绍，第一代试管婴儿是精子和卵子的自由结合，针对双侧输卵管堵塞、精卵无法自然结合的患者；第二代是卵胞浆内单精子注射（ICSI），专门解决男方极重度少弱精难题；第三代就是胚胎植入前遗传学检测（PGT），即提前把正常胚胎筛出来，阻断遗传性疾病发生，实现优生优育。

“ 没有任何医疗技术是完美的，适配性永远是最重要的。 ”鹿群坦言，市场对三代试管的过度神化，诱导健康女性盲目筛查，甚至远赴海外就医。这让她深感担忧。

中国科学院院士陈子江团队的随机对照研究证实，没有遗传病史的年轻女性，如果盲目做三代胚胎活检筛查，妊娠成功率反而不如常规技术。

“ 辅助生殖技术永远都应该是治疗的最后选择，而不是第一选择。 ”鹿群反复强调，即便必须采用该技术，也应持审慎态度。“ 现代医学的本质是支持生命修复自身功能，而不是用复杂的治疗取代身体发挥作用。 ”

在鹿群看来，生活永远优先于技术，改变生活方式才是重中之重。

对多囊卵巢综合征患者，控制饮食加运动既是预防也是治疗，即使体重减轻5%，也有希望恢复排卵和生育能力。此外，还应该减少外卖的摄入量，食用新鲜的食材，保持饮食多样化，在居家生活中定期清洁地板、沙发和床垫上的粉尘，规律进行户外运动等。

“ 能通过生活方式改善的，就不要过分依赖科技，不要一味追求所谓的高效、技术。 ”鹿群指出，“ 生理的就是最高效的，一切技术都是对自然本能的模仿。由此出发，生命总会找到出路。 ”

“ 虽然只有60例样本，但妊娠成功率提高了15% ”

从事研究与临床工作的30余年里，有很多患者让鹿群印象深刻。

“ 鹿医生，这次不行，咱们看下回的。 ”这是一个年龄超过35岁、因不明原因反复流产4次的患者，“ 她永远乐呵呵地来，笑眯眯地去，有时候卵泡监测结果不好，她还反过来给我打气 ”。鹿群说。

这位患者平稳自洽的状态，反而给了鹿群信心。后来，她比一些病情更轻、年龄更小的患者更早“闯关”成功。

“在医学无法洞悉生殖的所有秘密时，乐观、自信、勇气和信任，这些都是最好的‘开门神器’。”鹿群说，而这也让她愈发深刻体会到，“没有一个愿景是渺小的，归根到底，技术最终回归的是人，是每一个个体”。

在鹿群心里，患者的真实需求始终是临床创新的唯一方向。

“我们不能只死守医疗指南、循规蹈矩。很多年轻肿瘤患者有强烈的生育功能保留需求，很多反复流产患者迫切需要保胎方案，这些看似‘特殊’的诉求，恰恰是我们的技术、临床创新的突破口。”鹿群说。

她写下这本书，同样希望更多医学从业者在技术之外，多一份人文关怀。“不仅要夯实技术、守住医疗底线、优化服务流程，解决患者的现实难题，还要治愈人心。”

在临床中，鹿群发现了一个长期被忽视的现象——当代备孕群体的心理困境。绝大多数不孕症患者，伴随焦虑、抑郁、睡眠障碍等问题。

“现在很多备孕女性都是职场中坚，一边面对事业晋升的压力，一边反复承受备孕失败、治疗结果不确定的煎熬。”看到这一真实困境的鹿群决定做出新的尝试。

走进北京朝阳医院生殖医学中心，清新的绿色墙面搭配向日葵等充满希望的景观元素，还有专属冥想小屋、公益备孕瑜伽课程，为患者提供免费的身心疏导。

“我们科室做了一个正念研究的试验，患者在促排卵、胚胎移植前进行正念冥想。虽然只有60例样本，但妊娠成功率提高了15%。”这让鹿群对生殖有了新的理解，身心同治才是完整的治疗。

而在临床与诊疗之外，鹿群也在积极进行医学科普。

“医学科普既要严谨专业，又要通俗易懂，还要有思想、有温度。”她坦言，当下很多平台科普偏向流量化、碎片化，蹭热点、传谣言，容易误导大众。因此，专业、完整、有深度的生育科普很有必要。

面向未来，鹿群始终相信，无创化、精准化、人性化将是生殖医学发展的核心方向。在技术之外，她更希望女性患者群体保持良好的生活和心理状态。

“吃好、喝好、睡好、运动好非常重要，心情要放松。有个好身体，才能有一个好的生活。”鹿群说。

《中国科学报》(2026-08-07 第3版 读书)

作者：赵宇彤 来源：中国科学报

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发