35岁是生育“分水岭”？解码生育的“通关密码”

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/41350.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！

35岁是生育“分水岭”？解码生育的“通关密码”。“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从业三十余年的切实感受。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难的女性的愁容。

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，完成新作《生育是你的天赋，也是你的自由》，“让大家更了解自己的身体，更珍爱自己的生育天赋，清除一些误会，获取一些真知。”

“这不仅是一本书，更是一扇窗——推开它，你将看见生命的辽阔，拥抱属于你的、无限可能的人生风景。”首都医科大学附属北京朝阳医院眼科主任陶勇写下真挚寄语。



鹿群。受访者供图

如何看待生育？

一枚成熟卵子有多大？只有0.1毫米，针尖大小，却承载着新生命诞生的希望与喜悦。

“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……涌动着蓬勃喧嚣的生机。

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，另一面是竞争激烈压力倍增的职场晋升，如何规划自己的人生节奏，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，而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，‘生命由我’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，生殖能力却随之下降。“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跌。”鹿群强调，不止女性，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，现代社会忙碌的节奏中，又有多少人能在35岁前完成生育呢？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。

因此，生育是一种天赋，但也是自由的选择。

“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至关重要。”

从事生殖医学工作越久，她越能看到女性对新生命的企盼，这也是她着手写这本书的初心。

“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，或者处于更复杂的原因不知如何选择，我都希望这本书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。”

生活优先于技术

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去新希望。

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。

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

但通常，鹿群发现，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。

而对受困于不孕症的人群，辅助生殖技术提供了新的机会。“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、再到现在某些方面已经处于领跑的状态。”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）方面有了诸多探索和成果。

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，同时，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，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。”

因此，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，定期进行户外运动等……

“能够通过生活方式改善的，就不要过分依赖科技，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。”

让生育更有温度

从事研究与临床工作的三十余年里，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四次的患

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。”

她平稳祥和的状态，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、信心、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。”

因此，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，恰恰是我们技术突破、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，还要做治愈人心的治疗。”

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，一边要面对事业晋升的压力，一边要承受反复备孕失败、治疗结果不确定的煎熬。”看到了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，温柔的绿色墙面，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，但发现妊娠成功率提高了15%。”这让鹿群对生殖有了新的理解，身心同治才是完整的生殖治疗。



北京朝阳医院生殖医学中心。受访者供图

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，片面蹭热点、传谣言，容易误导大众。因此，专业、完整、有深度的生育科普内容愈发重要。

面对未来，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，而在技术之外，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。要有个好身体才能有一个好的生活。”鹿群说。

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