

大医生开讲

生育“黄金期”远比想象更短



□本报记者 杨晨声

“男性的生育力状况正在全球范围内变得越来越差。”面对直播镜头,来自台湾省金门县的金厚生生殖医学中心院长唐训翰语气急切地提醒。他指出,一份份临床病例显示,长期熬夜和不良饮食正悄然侵蚀现代家庭的生育梦想。

这场由《福建卫生报》主办的《大医生开讲》直播,特邀闽台三位



唐训翰

生殖医学专家——金厚生生殖医学中心院长唐训翰、莆田学院附属医院生殖医学中心主任医师柳岚、泉州市妇幼保健院·儿童医院生殖医学中心副主任医师吴培雅,围绕“生育力规划”这一海峡两岸共同关注的话题展开深度对话,为受工作压力与年龄焦虑困扰的现代人提供科学指导。直播吸引超过23万人次在线观看,反映出公众对生育健康议题的高度关注。

被忽视的生育力危机与年龄红线

主持人开场便点出普遍的社会焦虑:“当高压工作挤压生活,生育成为许多人心中的难题。”唐训翰随即以紧迫的语气接过话题。

他分享了刚刚接诊的一个典型案例:一对32岁的夫妇,已育有一孩,因工作繁忙疏于健康管理。丈夫直到备孕二胎时,才发现患有梗阻性无精症;妻子也因长期劳累,出现排卵障碍与输卵管功能问题。“他们是被年龄追赶的典型,根源在于缺乏提前规划。”唐训翰总结道。

柳岚主任随后划出关键年龄红线:“医学上,35岁以上即属高龄产妇。”她解释,此阶段女性妊娠期



并发症风险显著升高,卵子数量与质量断崖式下降,流产率也随之增加。她特别指出几类高危人群:有卵巢早衰家族史者、卵巢手术史者、需接受放化疗的肿瘤患者,以及长期处于高压状态的职场人群。

“长期压力、焦虑和熬夜,会直



柳岚

接扰乱内分泌轴,最终损害生育能力。”柳岚的警告,直指无数屏幕前熬夜加班的年轻人。

吴培雅主任则对“顺其自然”的备孕观念进行辨析。她指出,顺其自然的前提是身体处于良好备孕状态,但在快节奏、高压的现代生活中,身体往往已偏离最佳轨道。“此时若一味等待‘顺其自然’,可能错过干预时机,面临意想不到的困难。”

男性责任与生活方式的共同影响

唐训翰用数据修正了一个传统观念:在不孕不育的原因中,女性因素约占40%,男性因素也占40%,双方共同因素约占20%。“男性几乎承担一半责任,绝不能当‘甩手掌柜’。”

台湾金厚生生殖医学中心接待过大量海峡两岸不孕症患者,唐训翰院长从医30年来也积累了近万例案例数据与诊疗经验。直播

中,唐训翰援引全球研究,指出几十年来男性生殖健康状况持续下降的严峻趋势,并剖析主要影响因素:久坐、高温环境(如泡温泉、穿紧身裤)、吸烟、酗酒、过度健身及滥用激素类药物等。“精子生成需要比体温更低的环境,高温是精子的头号威胁。”他形象地比喻道。

吴培雅主任从临床角度补充,许多影响生育力的生活方式因素具有隐匿性与长期性。她强调,除了避免高温等物理伤害,均衡营



吴培雅

养、管理压力、维持健康体重同样关键,这些共同构成了精子与卵子发育的“微环境”。

针对“32岁未婚如何评估生育力”的提问,三位专家给出清晰建议。唐训翰指出,女性应关注卵巢储备功能(AMH)、基础窦卵泡计数(AFC)和性激素水平;男性则需进行精液常规分析,这是评估的基石。

柳岚主任以生动比喻帮助理解:“AMH好比‘卵巢储备库存’,而性激素六项中的FSH若升高,如同卵巢发出的‘求救信号’。”

规划优于补救,行动胜过焦虑

唐训翰院长纠正了一个常见误区:“不少夫妇认为,怀不上最后

还能做试管婴儿,将其视为‘后悔药’。”他严肃指出,辅助生殖技术是医学手段,并非万能保险,其成功率同样严重依赖于女性年龄及卵巢储备,高龄条件下成功率会显著降低。

吴培雅主任进一步阐述不同辅助生殖技术的适用场景。她解释,试管婴儿技术有其明确医学指征,科学做法是在全面评估后选择最适合的方案,而非拖延至最后才寻求技术解决。

柳岚主任为不同年龄段女性绘制了清晰的“行动路线”:20~30岁是黄金储备期,应建立健康生活方式并科学避孕;30~35岁进入关键决策期,需积极进行生育力评估并制定时间表;35岁以上则必须立即行动,进入“积极备孕或医疗介入”阶段。

在生活细节上,唐训翰以咖啡为例,倡导“适度原则”。他坦言自己爱喝咖啡,但强调“过犹不及”,建议饮用黑咖啡,避免添加不健康的奶精和过量糖分。谈及福建茶文化,他笑着表示品尝了许多好茶,但重申适量原则:“不应让饮茶影响正常作息与营养摄入。”

直播尾声,唐训翰院长提出五点核心建议:生育规划是夫妻共同责任;评估需趁早而非等到不孕;改变不健康生活方式是基础;科学规划能赋予人生更多弹性与主动权。“优质的生育力规划,绝非催促生育,而是通过精准评估与主动管理,让我们在人生重要议题上拥有更充分的自信、选择权与掌控感。”

组织单位

主办单位:福建卫生报、福建日报·新福建客户端

支持单位:金厚生生殖医学中心

福建卫生报

倡导全民健康生活方式

公益广告

中国公民健康素养一起来学习吧

关注血压变化,
控制高血压危险因素,
高血压患者要做好自我健康管理。

