

辅助生殖技术是治疗的最后选择,不是第一选择

● 本报记者 赵宇彤



《生育是你的天赋,也是你的自由——辅助生殖之路》,鹿群著,上海译文出版社 2026年2月出版,定价:58元

“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,新生命降临的喜悦背后,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体筛查,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,笑咪咪地去,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和技术之外,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。”

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。