

# 从试管婴儿到当妈妈 见证我国辅助生殖技术“茁壮成长”

郑萌珠当妈妈了。我国大陆曾经的首例试管婴儿郑萌珠4月15日在自己当年出生的北京大学第三医院产下男婴。31年前,她因试管婴儿技术获得生命。大学毕业后,她到北医三院工作,感恩回报医院,又在这里迎接了新生命的到来。31年来,从我国大陆的首例试管婴儿到成为一名母亲,郑萌珠见证了我国辅助生殖技术在科研和临床应用等方面从“萌发”到“茁壮成长”的过程。

萌发:

我国大陆辅助生殖技术艰难起步

体重3850克、身长52厘米、清脆的啼哭声——4月15日8时34分,在北京大学第三医院产科手术室,一个健康的男婴诞生了。31年前,他的母亲,我国大陆第一例试管婴儿郑萌珠也出生在这所医院。当年郑萌珠的出生,不仅改变了一个家庭的命运,也标志着我国生殖医学技术的发展翻开了新篇章。

世界首例试管婴儿路易斯·布朗于1978年在英国出生。上世纪80年代,原北京医科大学第三医院(现北京大学第三医院)的张丽珠教授根据从海外所能获取的有限经验结合中国国情,开展试管婴儿技术。1986年,在国家自然科学基金资助下,原卫生部将“试管婴儿”研究列入“七五”国家科技攻关项目,张丽珠教授是课题组负责人。

北京大学第三医院生殖医学中心主任医师刘平,1988年时还是张丽珠团队中的一名年轻医生。“张丽珠教授带着我们从非常艰苦的条件中起步,胚胎培养用的实验设备等也相当简陋,我曾多次抱着装有卵泡液的保温桶,一路小跑着从医院送到医学院的实验室。”刘平说。

在郑萌珠的母亲怀孕时,张丽珠教授已经带领团队对一些患者开展了十余次的胚胎移植,但均在不同阶段失败。他们不断研究改善胚胎培养和移植手术的条件,终于收获了成功。1988年3月10日,我国大陆首例试管婴儿郑萌珠出生了。

成长:

从“生得出”到“生得好”

经过30余年的快速发展,从1978年“世界首例”到10年后“中国大陆首例”的“领跑”,如今我国生殖医学在一些领域正实现“领跑”。2014年9月19日,世界首例经MALBAC基因组扩增高通量测序进行单基因遗传病筛查的试管婴儿在北京大学第三医院诞生,标志着我国胚胎植入前遗传诊断技术已处于世界领先水平。

据了解,该婴儿的父亲是单基因显性遗传病患者,后代有二分之一的概率患同种疾病。在北京大学第三医院乔杰教授团队、北京大学谢晓亮教授团队及汤富酬教授团队的共同努力下,通过基因测序技术挑选了不含相关致病基因的胚胎,最终让夫妇俩的孩子免于该遗传病的困扰。

“不仅仅是针对不孕症,郑萌珠出生后的30多年,中国的辅助生殖技术及其衍生技术正转向攻克单基因遗传病以阻断出生缺陷,实现优生优育的方向。”中国工程院院士、北京大学第三医院院长乔杰说,目前已单基因遗传病超过7000种,而有几百种遗传病现在可在胚胎植入前进行遗传学筛查及明确诊断,帮助更多家庭实现优生优育。

生育力的保护和保存也是辅助生殖技术发展的重点方向之一。“放疗、化疗有些会影响到卵巢、睾丸的功能。”乔杰说,在进行肿瘤治疗之前,可对卵母细胞、卵巢组织、精液、胚胎等进行冷冻,都有机会让患者在肿瘤治愈后生育健康的孩子。

理性: 年龄问题仍不容忽视

郑萌珠大学毕业后,选择到北京大学第三医院生殖医学中心工作,目前负责病案管理。“工作中能遇到很多要做试管婴儿的夫妇,由于不一定能成功,一些患者很焦虑,我有时会陪他们聊一聊,帮他们放松一下心情。”郑萌珠说,“当年那么多人倾力帮助我的父母,如今我能帮助到更多类似的家庭,感觉很幸福。”

刘平说,辅助生殖技术起初主要是面向无子女、有原发性不孕的家庭。随着二孩政策放开,越来越多的家庭希望借助这项技术追生二孩。因此,医生经常会面临相对复杂的治疗状况,比如生育年龄延后并叠加多种可能影响生殖功能的疾病。

北京协和医院妇产科副主任郁琦认为,“年龄问题仍不容忽视”。试管婴儿的成功率与年龄有关,女性35岁以后开展试管婴儿成功率就会显著下降,40岁后下降得更加明显,因为通常年龄越大,卵巢功能会相对减退。因此,技术也不是万能的,要理性看待。 据新华社



## 专家提醒哮喘患者 要记好“哮喘日记”

5月7日是第21个世界哮喘日,今年的主题是“全程管理 控制哮喘”。医疗专家介绍,哮喘是一种慢性疾病,需长期规范化监测、治疗和管理,并要做好“哮喘日记”,有助于控制病情。

在世界哮喘日来临之际,位于重庆的新桥医院专门举办了相关的医患交流活动。新桥医院呼吸内科医生王彦介绍,哮喘是一种慢性呼吸系统疾病,由气道慢性炎症引起,导致支气管收缩,患者会出现呼吸困难、慢性咳嗽、气喘等不适症状。

专家指出,哮喘病情能否得到有效控制,与患者自我管理有很大关系。哮喘患者要正确认识疾病,知道哮喘是可治疗可控制的,并了解正确的治疗方法,主动参与到哮喘控制和管理中来。

目前,哮喘不能根治,

据新华社

即使经过治疗没有症状了,气道慢性炎症依然存在。这个炎症不是感染性的炎症,与细菌、病毒无关,也不能用抗生素治疗解决。目前对于哮喘患儿治疗,主要是使用气雾剂,也就是皮质激素。有些家长对于激素存在恐惧感,其实没必要,因为患儿吸入的剂量非常少,它的副作用也很小。

“哮喘患者需要记好‘哮喘日记’,内容包括当天气温、气压、饮食、运动、生活和工作等情况,并做好当日用药、剂量和病情评估情况的记录,以便及时、客观判断哮喘病情的变化。”王彦说。

同时,哮喘患者还需知悉诱发哮喘的危险因素,掌握正确的药物吸入方法。同时,能够针对不同状况采取适当的预防和处理措施。

## 补钙不会补出肾结石

肾结石是一些晶体物质(如钙、草酸、尿酸、胱氨酸等)和有机基质(如基质A、酸性黏多糖等)在肾脏的异常聚积所致,为泌尿系统的常见病、多发病。其中,约有80%的肾结石为草酸钙,多与高钙尿症、高草酸尿症及尿中抑制结石晶体不足有关。

我们补充的钙剂多为碳酸钙,而肾结石大部分是草酸盐结石,因此适当补充碳酸钙可以减少肠道对草酸盐的吸收。

中国居民膳食营养素参考摄入量建议,成人每日钙推荐摄入量为800毫

克,50岁及以上人群每日钙推荐摄入量为1000~1200毫克。尽可能通过饮食摄入充足的钙,饮食中钙摄入不足时,可给予钙剂补充。调查显示,我国居民每日膳食约摄入元素钙400毫克,故我国居民最好每天适当补钙,尤其是青少年、孕妇、老年人、长期吸烟者,每天需补充元素钙500~600毫克。建议每次补钙不宜超过500毫克,超过500毫克时建议分两次服用,更有利于钙剂的吸收。另外,钙应与维生素D同时服用,以利于钙的吸收。 张健

## 关于冷冻、解冻肉类 你知道多少

为了方便,很多家庭都习惯将买回来的肉放入冰箱冷冻,等到食用时再进行解冻。但其实,看似简单的冻肉、解冻也有很多不为人知的讲究。

营养专家表示,人们冷冻肉类时,应该做到一个字:快!因为速度越快,温度越低,形成的冰晶越少,体积就越小。因此,人们应该将大块肉类切小,不要团成一团,一个密封包装用于一次食用,并且要拍扁速冻。

相反,解冻肉类时,则需要慢慢进行。比如,如果要冻鱼,可以第一天从深冷冻区域拿到0℃冷冻层,第二天再放到冷藏区域,第三天再烹制就不会出现冻肉难吃的问题了。这是因为解冻时间延长,细胞内不易形成尖锐的冰晶以扎破细胞膜,导致呈鲜香滋味的细胞液和脂肪流失,这种方法尤其适合做海鲜,可最大程度保证

肉质。另外,如果着急解冻肉类,又担心微波解冻影响肉质口感,则可以用薄塑料袋包裹后浸泡。

通常来说,牲畜在屠宰处理后,大约4小时后肉质会出现僵化,再过一段时间才会自行解僵成熟,质地变得柔软有弹性,而且肉香浓郁。按照这个过程慢慢成熟的肉质最好。不过,由于新鲜肉的储存温度偏高,加上肉表面潮湿,容易滋生细菌。冷冻肉虽然比新鲜肉卫生状况好,但在解冻过程中,水分、汁液的损失,会使口感和营养变差。

因此,只有介于热鲜肉和冷冻肉之间的冷鲜肉,温度一直保持在0℃~4℃,营养和安全才能两者兼顾。专家建议,在购买时要看清“冷却肉”字样,有些标注“排酸肉”的肉品也属此类,售卖时会一直保存在冷柜中。

袁方

## 预防阿尔茨海默病 多吃这两类食物

阿尔茨海默病是一种最为常见的神经系统退行性疾病,也是痴呆症中最常见的类型。这种病在临床上以记忆障碍、失语、失认、执行功能障碍以及人格和行为改变等为表现特征。那么,阿尔茨海默病患者在日常饮食方面应该注意什么?又该如何从饮食上预防这种病?记者采访了河南省人民医院营养科营养师王雯。

**吃高膳食纤维、低热量食物**

对于阿尔茨海默病患者家属来说,日常护理需要格外注意。王雯说,由于患者有记忆障碍,有时明明吃过了饭,但一会儿就会忘记。一些患者会出现暴饮暴食,食欲亢进,护理时要注意控制患者的饮食,不要盲目提供食物。如果确实存在饥饿感,可以进食高膳食纤维、低热量的食物,如红薯、玉米、杂豆等,让患者有饱腹感。

**预防阿尔茨海默病 饮食要富含胆碱和维生素B<sub>12</sub>**

在日常饮食方面应以清淡饮食为主,尽量减少糖、油、盐的摄入。研究发现,经常饮酒的人患病的概率会更高。饮食方面要注意多样性,可以多吃全谷物,食用橄榄油,多吃白肉,少吃红肉,多吃蔬菜,尤其是绿叶蔬菜。水果可以选择浆果类如蓝莓、草莓等,每天可以吃一点坚果。王雯说,还可以多摄入以下两类食物:

1.富含胆碱的食物。乙酰胆碱有增强记忆力的作用,而它是由胆碱合成的。因此,人们可以多吃一些富含胆碱的食物,如豆制品、蛋类、花生、核桃、鱼类、燕麦、小米等。

2.富含维生素B<sub>12</sub>的食物,如海带、大白菜、发酵食品、萝卜等。

此外,还要注意尽量避免使用铝制的炊具和餐具,因为铝摄入过多会损害人的中枢神经系统,会加快人的衰老。老年人还要勤动脑,多进行脑力劳动,如看书、下棋等。

**建议老年人每天至少吃12种食物**

对于健康的老年人来说,王雯建议每天应至少摄入12种食物,采用多种方法增加食欲和进食量,吃好三餐。早餐宜有2种以上主食、1个鸡蛋、1杯奶、丰富的蔬菜或水果。中餐、晚餐宜有2种以上主食、1~2个荤菜、1~2种蔬菜、1种豆制品。饮食限制盐、固体脂肪、白糖(50克以内,最好在25克以内)。 王瑛



近年来,陕西省宝鸡市坚持以“生态大花园”统筹绿色宝鸡建设,打造了一批绿化精品景观和市民休闲林,让市民能够“推窗见绿,出门入园”。同时,宝鸡市实行最严格的环保制度,不断改善空气质量,并对穿城而过的渭河进行治理,将其建成了生态河、休闲河、景观河。

图为宝鸡市石鼓阁鸟瞰图(5月22日无人机拍摄)。

新华社发

## 每天蹲5分钟 相当于步行1小时



躺着不如坐着,坐着不如站着,站着不如蹲着。有规律地、正确地蹲,可以中和“坐”和“站”所带来的不良健康影响。有研究表明,下蹲5分钟约等于步行1小时。

人们蹲的姿势与胎儿在子宫内的姿势非常相像,它既能让我们身体放松,又能给予内心足够的安全感。所以累或者难受的时候,一般会选择蹲下或者蜷缩起来。

久坐或久站的人,颈椎始终保持一个曲度,腿部也很累。这时候多做一做下蹲动作,就可以活动关节、放松肌肉,增强关

节的灵活性,延缓关节的衰老。如果掌握正确的蹲法,不仅能改善疲劳,还能促进血液循环,提高身体平衡能力,促进消化和排便等。

但要是盲目锻炼,可能造成膝关节损伤。因为下蹲时膝盖弯曲,负荷增加,长时间或频繁蹲起会磨损膝盖,引起膝关节疼痛,甚至发展成骨性关节炎。

下面介绍几种简单蹲法:  
靠墙蹲。首先找一面墙,背部紧贴墙面,缓缓蹲下,膝盖弯曲至90度。双手放在

膝盖上,臀部不要低于膝盖,下蹲后要保持不动。女士双脚并拢,男士可以双脚微微分开。

并腿蹲。双脚并拢,然后双膝弯曲,大腿腿腹与小腿腿腹紧贴在一起。保持1~3分钟。

全蹲。两脚分开与肩同宽,两脚平行,双膝弯曲小于90度。臀部保持稳定不要左右晃动,距地不超过10厘米,练习时间为1~3分钟。

网易