

山东省健康科普专栏

主办:大众报业集团 山东省疾控中心 承办:大众新媒体大平台·健康山东云平台

生育力保护 不止于“能生”

董娟

“想要孩子时，能顺利怀孕；不想生育时，能保护好身体”，这是生育力保护的核心意义。然而现实中，越来越多的年轻人面临不孕不育困扰，全球约15%的夫妇受到影响，其中男性因素占比近一半。更令人揪心的是，每年我国有超100万女性和育龄女性因放化疗等治疗丧失生育能力。守护这份“生命的可能”，生育力需要科学的呵护与规划。

成功受孕需要健康的精子、卵子，通畅的输卵管和适宜的子宫环境，任何一个环节出问题都可能导致生育受阻。

影响生育力的因素可分为两大类：一类是不可忽视的疾病因素。对女性而言，输卵管炎症、积水，多囊卵巢综合征等排卵障碍，子宫内膜异位症，子宫肌瘤等子宫病变，都会直接影响受孕。对男性来说，无精子症、弱精子症、畸形精子症等精液异常，以及勃起功能障碍等性功能问题，是导致不育的主要原因。另一类是与生活方式息息相关的后天因素。长期熬夜、吸烟酗酒、过度肥胖或消瘦、精神压力过大等，都会扰乱内分泌，降低精子和卵子质量。

首先，做好科学备孕是基础。意外怀孕后的人工流产，尤其是多次流产，会严重损伤子宫内膜，影响未来胚胎着床。建议暂不生育的女性选择高效可逆的避孕方式：如宫内节育器(含曼月乐等)、短效口服避孕药、皮下埋植等，这些方法避孕成功率高，且不影响后续生育能力恢复。

其次，主动监测卵巢功能。35岁以上女性卵巢功能会明显衰退，37-38岁更可能出现断崖式下降。有生育计划的女性，尤其是有家族早发绝经史、月经不规律的人群，建议定期检查卵巢储备功能，建立“卵巢健康档案”。

最后，养成健康生活习惯。保持规律作息，避免熬夜；均衡饮食，多摄入富含维生素、优质蛋白的食物；适度运动，控制体重；远离烟草酒精，减少高糖高脂食物摄入等。

抓住生育力保护“黄金窗口”。

对于需要接受放化疗的癌症患者、血液病患者，以及患有特纳综合征等遗传性疾病的特殊人群，生育力保护刻不容缓。对女性而言，卵巢组织冻存与移植技术是目前最先进的生育力保护方法，该技术通过微创手术取出部分卵巢组织冷冻保存，待治疗结束后再移植回体内。对男性来说，可在治疗前冷冻保存精子，这是技术成熟、应用广泛的生育力保护方式。需要注意的是，这类人群在治疗前一定要主动咨询医生，评估生育力保护的可能性。

早规划，早呵护，留住生命的可能。生育力保护不是“备孕时才需要考虑的事”，而是贯穿育龄期的健康课题。无论是暂时没有生育计划的年轻人，还是面临疾病挑战的特殊人群，都应主动了解生育力保护知识，科学规划生活方式，必要时寻求专业医疗帮助。

生育力保护的核心是“保留选择的权利”。科学呵护，才能在想要成为父母时，顺利拥抱新生命；即使暂时不打算生育，也能拥有健康的身体基础。让我们主动守护这份“生命的可能”，为自己和家庭的未来增添一份保障。(作者系济南市妇幼保健院主任医师、医务部副主任)

吴波：医病更医其本

针药膏一体，调「形神气」失序

大众名医馆

吴波 山东中医药大学附属医院心血管病科主任医师。

从医近三十载，她将经方、膏方与微针技术“颊针疗法”有机结合，治心血管顽疾，疏解“心神”之困。

本报记者 周欣怡 李丽

清晨七点半，山东中医药大学附属医院心血管病科的门诊走廊挤满了人。诊室内，主任医师吴波轻搭患者腕部，凝神静气。

“血管堵了，就像河流淤塞。人们总想着用药去‘疏通’，或用支架去‘撑开’，但在中医看来，还有另外一个重要的影响因素，就是源头活水是否充足。”吴波松开患者的手，语气平和道，“气血足了，河道自然能重新冲开。”

从医近三十载，吴波始终扎根临床一线。她的诊室同为研究室与课堂，在一次次搭脉问诊中，不仅治疗着患者的心血管顽疾，更致力于疏解其“心神”之困。在她眼中，许多心脏的不适，只是身心失衡最终显现的“薄弱环节”。

从“心”出发 却不止于医心

为追踪全球股市，15:30关注国内收盘情况，22:30再开始盯美股开盘……吴波分享了一个典型案例：一位三十岁左右的金融从业者，因反复心绞痛、冠状动脉狭窄就医。

“身体像一部从不充电，却一直高性能运转的手机。”吴波这样比喻。长期“黑白颠倒”，导致气血耗伤、运行紊乱，血管过早“老化”狭窄。患者出现恐惧失眠、不敢独处的症状，这不仅是心脏问题，更是心理与社会功能受损的标志。

以颊针快速缓解心绞痛，用经方稳固根本、疏通瘀滞，再以膏方长期调补气血……此外，吴波还给出剂至关重要的“心药”：调整工作节奏，重建生活模式。

“医生只是一个小小的杠杆，推动一下。很多问题，最终要靠患者调整自身生活方式。”吴波认为，至少五成的心血管问题源于不良生活方式。治疗后，这位患者症状很快缓解，睡眠改善，逐步恢复了正常社交与审慎的工作节奏。

“形”是指人的躯体、脏腑、筋骨、血脉等有形结构，是生命活动的物质基础；“神”是指精神、意识、思维、情

感等生命活动。；“气”则贯穿其中，是生命能量的流动与功能表现。现代人很多病，是“形”未大伤，“神”先垮了，“气”机全乱。”她观察到，门诊中约三成心血管病患者伴有显著焦虑或抑郁情绪，而长期的紧张、压力会导致交感神经持续兴奋，血管反复痉挛，形成“情绪不佳-血管收缩-心肌缺血-更加焦虑”的恶性循环。

因此，吴波把脉、观舌之后，会细致询问患者的饮食细节、喝水习惯、睡眠质量，甚至家庭关系与工作压力。“病从口入，也从‘心’入。交代好怎么吃饭、睡觉，比开药还重要。”

针对“每天八杯水、起床后喝一大杯水……”这样的建议，吴波指出，若人体阳气不足，代谢能力弱，过量饮水反会加重湿气，消耗阳气，导致乏力、浮肿。她强调喝水应遵循“渴而饮之，饮必温热”的原则。此外，她不提倡一起床就大量饮用凉水，以免压制初生的阳气。

“经方+膏方+颊针” 系统化纠偏固本

“我不把自己局限为某一类专科大夫。”吴波这样定义自己的角色。她的诊疗体系，核心在于“整合”——将经方、膏方与微针技术“颊针疗法”有机结合。

经方指《伤寒论》《金匮要略》等经典的方剂，药味精简，力道专注，常用于攻坚和急性期调理；膏方则将数十味药材反复煎煮浓缩，加入辅料收膏，口感醇厚，便于长期服用，主要用于冬季滋补、固本培元，旨在“把树根养好，来年枝叶自繁”；颊针则灵活贯穿其中，即时疏通经络，缓解症状。

为何要三者并用？ “治疗如同盖房，先需稳固的‘结构框架’”。吴波表示，颊针通过独特的“全息对应”和强大的“神经调控”机制，能快速缓解肌肉筋膜的拘紧状态，减少神经血管的卡压，因而能快速缓解心绞痛等急性症状，疏通局部气血壅滞；经方从整体上恢复人体气血阴阳的协调，达到调理五脏六腑功能的目的；膏方则可依据个人体质与时令气候，长期、和缓地纠偏固本，达到“冬令进补，来春打虎”的效果。

一位80岁退休教授，冠脉造影显示血管多支中到重度狭窄，因高龄及个人意愿拒绝植入支架。吴波采用上述综合疗法后，老人不仅心绞痛消失、睡眠安稳，情绪也从焦虑转为平和。后期复查显示血管狭窄明显改善。她表示，中医的目标并非仅仅对抗“斑块”，而是改变滋生斑块的“土壤”——即人体的内环境，从而实现血管的再通。

在中医领域，常有“慢郎中”的刻板印象。吴波用临床实践证明了并非如此。

“中医不是慢郎中。”她举例道：对于急性心绞痛发作，采用独特的“颊针疗法”，在患者面部部特定穴位下针，往往能“针入痛止”，起效迅速。

“这不仅仅是哪痛扎哪里。”她解释，脊柱穴能调节自主神经，相当于快速调和人体的阴阳，三焦穴则能通行元气、总司全身气化，调和上中下三焦的气血水液。两者配合，即能解除神经肌肉紧张，鼓舞气血运行。她总结颊针的优势在于“无痛、安全、起效快、便于操作”。

“它们各有优势，也各有局限，合在一起却能产生‘1+1+1>3’的系统效果。”吴波说，遇到突发心绞痛的患者，针刺可即刻止痛治标，随即施以汤药巩固疗效、改善身体内环境，待病情稳定后，再以个性化膏方长期调养，防止复发。这摒弃了“头痛医头、脚痛医脚”的局部思维，转而构建从应急到根治、从躯体到整体的立体治疗网络。

在吴波看来，这对应着人体健康的“形”“神”“气”三个层次。理想的治疗，是要让患者有“看得见”的身体“流畅”的人体能量“稳定的内在状态”，让患者不仅身体舒服、形气调达，更能情绪平稳、心神安宁，最终恢复正常的“社会功能”，回归生活与工作。许多心血管疾病，恰恰是这三个层面的连环失调。

示范诊疗 让中医“活”在基层

吴波认为，中医是“活活泼泼”的，需要悟性，但悟性并非玄学，它建立在扎实的理论基础和大量的临床实践之上。她鼓励学生要保持持续学习的能力，因为中医之道深广如海，临床之树需常浇常新。

她的这番感悟源于自身的勤学不辍。本科毕业工作数年后，她深感临床经验需要理论深化来引领，于是先后攻读硕士、博士学位，潜心研习《伤寒论》《金匮要略》《脾胃论》等经典；后来又钻研“五运六气”学说，探索疾病与时空气候的关系。“这些学习并非追逐热点，而是内心驱动，是为了解开临床中遇到的更深层问题，从而能更精准地筛选、更灵活地融合出最适合患者个体的治疗方案。”她说。

这种不断寻找“学术兴奋点”的动力，很大程度上源自患者的反馈。“每当遇到有挑战性的病例，或者患者发现意外疗效——比如心绞痛好了，连多年的湿疹或脸上的黄褐斑也消退了——都会促使我去思考，去《内经》《伤寒论》中寻找答案。患者也是我的老师。”她坦言，正是这些真实的反馈，让她对“气血流通，百病不生”“有诸内必形诸外”等古老理论有了更鲜活、更深刻的理解，从而形成“从整体观认识疾病，用综合法调理人体”的坚定信念。

如今，她将大量精力倾注于教学传承与基层推广。作为研究生导师，她门诊带教、倾囊相授；作为山东省中医特色疗法推广者，她深入基层医院、乡村社区，通过“理论讲解+现场实操”培训医生。“在基层，一场立竿见影的示范诊疗，比十堂课更有说服力。”她希望通过培养更多掌握中医特色疗法的医生，让中医药的智慧惠及更广泛的人群。

山东第一医科大学

看似“不务正业”的课 何以影响学生一生

周欣怡 张宏志

灯光聚焦下，一枚透明微针贴片，正通过皮肤表面的汗液，实时读取血糖数据……近日，山东第一医科大学（以下简称“山一大”）临床与基础医学院学生团队的创新健康监测产品吸睛，在2025年全国大学生数字媒体科技作品及创意竞赛中获得一等奖。

提到灵感来源，团队成员不约而同提到了通识教育课程。和公众以往对医学类院校普遍开设全科医学教育课程的认知不同，对弈、烹饪、穿针引线……类似有趣的课程，都可以在山一大找到，这也是山东省内医学类高校中，首次系统整合开设通识教育课程。这类看似“不务正业”的课何以在培养精湛医者的同时，让人文思想浸润，培养新时期的高水平医学创新人才？

从术的专精到道的融通 打破学科壁垒的课程革新

“五子棋：指尖上的黑白艺术之舞”“中国味道”“手工针线活与中国传统文化”“医学人工智能”……在山一大学生的课程表上，与“局部解剖学”“药理学”并排的，是这些看似“跨界”的课程。

“我们提出‘博雅润心，格物致知，体美融合，仁心济世’的理念，核心就是要打破医学与其他学科、专业学习与人格养成之间的隐形高墙。”山一大通识教育部部长徐惠介绍，学校打造“国学经典与文化传承”“艺术修养与审美鉴赏”“哲学智慧与批判思维”“人工智能与科技创新”等六大核心模块课，与公共课共同构成了一个丰富的选修网络。目前，累计开设核心通识选修课168门，公共选修课94门，每学期覆盖学生1.6万人次，贯穿大学学习全过程。

这种融合并非简单的学科叠加。在世界冠军刘洋主讲的五子棋通识课上，棋盘上的攻防博弈被巧妙转化为对逻辑思维、策略预判和心理素质的训练；在“中国味道”的实践厨房里，学生们在烟火气中触摸传统文化的温度；在“手工针线活”课上，穿针引线成了连接传统审美与静心专注的桥梁。“棋局讲究‘一子落错，满盘皆输’，



山东第一医科大学承办的山东省首届高校智力运动会开幕式现场。

这让我提前体会到未来医疗工作中‘失之毫厘，谬以千里’的精准决策与责任意识。”2025级临床医学专业学生李少坤感慨道。

山一大副校长贾海宁表示，通识教育的魅力，正在于它提供了一种多元的成长路径和思维工具箱：“我们不仅要培养能看病的医生，更要培养有温度、有视野、有综合解决问题能力的健康守护者。医学面对的从来不只是疾病，更是完整的、处于特定社会文化中的人。”

从讲堂到赛场 多元平台赋能的人格锤炼

如果说课程是静态的架构，那么丰富的活动平台则是动态的孵化器。山一大打造“课堂教学、校园文化、实践活动、讲座访谈”四位一体的育人载体，让通识教育从课堂延伸至校园每个角落。

“通识大讲堂”的聚光灯下，曾迎来中国科学院院士陆林、中国工程院院士于金明等专家学者，也站着奥运冠军、大国工匠、全国道德模范。在“教授茶座”活动中，中国麻风防治协会理事长、山一大附属皮肤病医院院长张福仁，以“我的学医路”等平实话题分享心得，成为学生“身边的榜样”。

“刚入学时的迷茫，正是在这期讲座中被驱散。‘学医的道路上没有捷径可走’这句话深深烙印在我的心中。”获奖团队成员周奕璇回忆道。

护士在手术室门前偶然瞥见的皮肤紫癜，让患者免去不必要的一刀；病床头那碗不起眼的咸菜，道出心衰患者浮肿与气短迟迟没有缓解的真实缘由……在近日举办的“大医生讲思政课”现场，山一大附属省立医院原科主任、心内科主任、保健科主任邵建华回忆道：“细节决定成败。我们看病人，多问一句、多看一眼，也许就能改变一个人的命运。”

更具山一大特色的，是将智力运动、体育美育深度融入通识教育的实践。学校不仅成立了16个体育俱乐部，每年举办阳光体育联赛，更将赛场变为生动的教育场。在五子棋俱乐部对抗赛中，世界冠军教练刘洋的线上直播点评，将棋艺攻防化为公开的思维训练课，吸引校内外超3000人观看。

与此同时，“山一大朗读者”品牌活动已举办46期，通过“主题化+沉浸式”模式，从古典文化到女性艺术，滋养学生的人文情怀；合唱团、歌剧团的歌声与旋律，则在美育中塑造学生集体荣誉感与审美表达力。“我们搭建这些平台，就是希望学生在

聆听、对话、竞技、展示的多元体验中，潜移默化地淬炼责任心、团队执行力、沟通力和抗压能力。”山一大通识教育部部长徐惠说。

正如邵建华所传递的“医者，既治病，也育人；师者，既传术，更传心”，这种融入日常、见于细微的思政教育，正无声塑造着新一代医学青年的职业人格与精神底色。而其培养出的创新思维与协作精神，也如那支获奖团队一样，真切地转化为学生的成长实绩。

从育人到生态 构筑“医学+”人才培养新范式

新时期需要什么样的医学生？山一大应如何培养这样的人才？

从一件获奖的“跨界”作品，到一套成熟的通识教育体系；从一位世界冠军的讲堂，到一群医学生人文素养的悄然生长……山一大秉持“医文交融、道术兼修”的育人理念，打造了一条扎实而宽广的人才培养之路。

山一大通过设立通识教育部将其作为核心枢纽，构建起“校通识教育委员会引领+通识教育部统筹管理+跨部门协同”的一体化管理体系，形成了通识课程体系、通识教育拓展、体育育人、美育浸润的“四维”格局，并通过管理、教师、部门“三联动”实现全员参与，最终凝练成“通专融合、经典品牌、全员参与、医学特色”四大核心理念。

在医学与人工智能、大数据、工程学加速融合的今天，单一的医学知识体系已不足以应对未来挑战。这种“大通识教育”生态，紧密对接了“新医科”建设的内在要求。全国大学生数字媒体科技作品及创意竞赛的获奖作品，正是“医工交叉”的生动例证，其背后是学校鼓励交叉创新土壤的支撑。

“我们构建的整个通识教育体系，最终目标是为医学生奠定坚实的‘临床智慧’与‘人文品格’双重基石。”山一大党委书记刘惠表示，“我们相信，体育竞技蕴含的坚韧意志力、艺术工坊培养的审美创造力、人文讲坛传递的生命思辨力，终将内化为未来医者不可或缺的职业素养。”

山一大二附院 启用新复合手术室

记者 黄鑫

通讯员 齐文静 胡秀楠 马晓勇 报道 本报泰安讯 近日，山东第一医科大学第二附属医院(第二临床学院)配备顶级“飞龙”数字减影血管造影系统(DSA)及滑轨CT的复合手术室投入使用。

手术室整合外科手术、介入治疗及影像学诊断功能，有效破解了患者跨场所多次转运、重大手术需分期完成的难题，构建起“术前诊断-术中治疗-术后评估”的高效救治通道，为复杂脑血管疾病提供“一站式”诊疗平台，也为胸痛、严重创伤等急危重症患者赢得“黄金救治时间”。

目前，该手术室已开展机器人立体定向脑穿刺引流术、颈动脉支架植入术、颈动脉内膜剥脱术等多台高难度、高风险手术，充分彰显数字一体化复合手术室的技术优势。

其中，全脑动脉造影术依托“飞龙”DSA超高清实时成像能力，为医护人员精准评估颅内血管状况、制订后续诊疗方案提供关键决策依据；机器人立体定向脑穿刺引流术借助滑轨CT精准定位与机器人引导功能，可实现微创化、精准化穿刺，最大限度保护正常脑组织，显著提升手术安全性；颈动脉内膜剥脱术在复合手术室室内实施时，可全程同步影像监测，有效提升手术精准度与安全性。

山东5地入选第六批 国家慢性病综合防控示范区

记者 黄鑫 报道

本报济南讯 近日，国家卫生健康委公布第六批国家慢性病综合防控示范区建设评估结果，山东省青岛市市南区、枣庄市山亭区、潍坊市寿光市、济宁市任城区、日照市莒县入选。

国家卫健委要求各地要持续健全慢性病综合防控政策保障与长效机制，巩固和优化慢性病医防融合协同体系，构建共建共享健康支持性环境；积极探索并总结示范区可复制、可推广的经验做法，辐射带动区域内慢性病防控能力持续提升。

此外，各示范区在慢性病综合防控方面要高标准完成慢性病防治相关目标任务；强化多病同防同治，深入开展“体重管理年”活动，倡导全民健康生活方式，控制吸烟等慢性病危险因素，强化慢性病早筛早诊早治，减少慢性病危害；强化创新技术应用，提高慢性病管理服务效率，发展防治康养全链条服务。