

羊城晚报记者 张华

近日，“矿泉水被传能生儿子被抢脱销”话题登上热搜。某品牌的一款弱碱性天然矿泉水被传是“生仔水”，具有能让女性生出儿子的神奇功效，招来大批的网友热议。真有这么神奇吗？记者采访广东省生殖医院的有关专家为大家解答。

胎儿的性别由性染色体决定
生男生女在本质上是随机的

坊间传闻“碱男酸女”，即认为女方食用酸性食物生女孩的可能性较大；而食用偏碱性的食物，生男孩的机会较多。广东省生殖医院妇科主任医师何小红表示：“这种说法并没有科学依据。胎儿的性别是由性染色体决定的，与孕妇食用何种食物并无直接关系。”

“生男生女取决于受精时精子所携带的性染色体是X还是Y。”广东省生殖医院男科副主任刘晃博士表示，尽管性别由男性决定，但男性也不能确定自己提供的X还是Y染色体，生男生女在本质上是随机的。

在不同的阴道环境中
精子活力差异与性别无关

还有观点称，碱性的阴道环境中，Y染色体的精子活动力强，容易与卵子结合形成男胎，而在酸性的阴道环境中，X染色体的精子容易与卵子结合形成女胎。“其实这种说法找不到依据，究其原因可说是概念盗用或数据混淆。”刘晃表示。

《世界卫生组织人类精液检查与处理实验室手册》(1999年第4版)(以下简称《手册》)提示：“一般正常精液的pH值在7.2-8.0之间，当pH值8.4时，精子的活动力增加”。刘晃称，因此，某些非专业人士歪解此个概念与数据，让群众觉得带有Y染色体的精子在碱性或酸性的阴道环境中活

力会存在差异。“这种观点目前找不到任何数据支持，哪种精子在不同的阴道环境中跑得更快，还有待于更多的实验研究来证实。”刘晃解释，首先，《手册》中强调的是精子在pH值8.4的精液环境中活力最佳，如果脱离了精液环境，没有精浆中某些特殊成分的维持和配合，精子的最佳活力就体现不出来；其次，《手册》中强调的是精子，并没有区分出是带有Y染色体的精子还是带有X染色体的精子，目前也没有简单的方法能够区分X精子和Y精子。世界卫生组织最新发布的《人类精液检查与处理实验室手册》第6版中，对此



图/视觉中国

如何科学备孕

概念也没有过多的篇章。因此，基本可以认为，利用阴道的酸碱环境来判断生男生女，没有科学依据。

“不管是吃碱性食物也好，还是用碱性液体冲洗阴道，都不能影响宝宝的性别”。何小红提醒，女性乱用洗剂还可能导致阴道炎。

专家们强调，生男生女都很好，孕育健康的宝宝最重要，建议备孕夫妇养成良好的生活习惯，作息规律、少熬夜，避免烟酒，高质量的卵子和精子相遇。

①饮食均衡。备孕时饮食要均衡，多吃清淡有营养的食物，适当增加富含维生素、叶酸、锌等的蔬菜水果。准妈妈可以多吃含铁、含碘食物。准爸爸可多吃含锌、铁、高蛋白的食物，提高精子质量，如牡蛎、猪腰等。

②作息规律。规律的作息对精卵的质量和准妈妈的身体状态都非常重要。不管多忙都要保证每天8小时的睡眠，尽量不熬夜，安排午睡。

③适当运动。肥胖也会影

响怀孕，准爸妈要保持适宜体重，每天腾出30分钟以上运动时间，全身的细胞都会精神饱满。

④保持心情愉悦。夫妻

身心都放松的状态下，怀孕的成功率才会更高！

22岁的刘小姐，结婚两年不孕，一查结果发现抗苗勒氏管激素(AMH)只有0.4ng/ml，几乎相当于正常人的十分之一，被医生诊断为“卵巢功能减退”，很大可能会发展成卵巢早衰。而54岁的陈女士，初婚、再婚一直未孕，在54岁卵巢萎缩的情况下，还在生娃的路上孜孜以求。

生殖医学专家告诉记者，对于女性而言，年龄是生育的一道坎，想要生育上岸，一定要保护好卵巢，养好卵子。

不孕不育患者四处求医

在广州各大医院生殖医学中心，往往人满为患，来自全国各地的不孕不育患者均想通过治疗实现为人父母的愿望。不过，对于女性而言，卵巢功能以及卵子质量决定着治疗是否成功的关键因素之一。

来自增城的刘小姐结婚两年不孕，第一次到广东省生殖医院就诊，当检查结果出来时，也让该院生殖医学中心副主任姜荣华感到吃惊。“AMH的数值只有0.4ng/ml，一般当这个数值低于1.1ng/mL时，预示着卵巢储备功能下降，卵巢功能逐渐衰竭。可她才22岁，无疑卵巢出现早衰。”

“因为月经很规律，没有其他明显的症状，所以患者自己是没有感觉到异常的。”姜荣华表示，B超显示卵巢里并没有发育的卵泡。小卵泡也只能看到两三个。到底是什么原因所致，可能与她经常熬夜或者家族遗传有关。

22岁卵巢早衰、54岁还要生娃，生殖医学中心专家提醒：

“生娃”要趁早，保护好卵巢

羊城晚报记者 张华 通讯员 张璟 蔡佳琪

40岁还未孕
尽快借助辅助生殖技术

35岁之后，女性卵巢功能开始下降，因此专家也提醒女性，“想怀孕，要抓紧”。

当女性的卵巢功能发生变化时，最主要表现为月经周期开始缩短，比如原来月经30天左右定期来串门，逐渐变成不期而至的乱串门(月经紊乱)或者频繁(月经周期<26天)串门，这个时期生育能力已经明显比不上35岁以前了。

值得注意的是，女性45岁左右开始进入围绝经期，绝大多数人的生育能力下降进入“加速阶段”，直到55岁左右完全丧失生育能力。

然而，现如今选择晚育的人越来越多，分娩后再生育的时间也明显延长。对于大多数37岁以上的高龄患者来说，卵巢功能已经处于衰退阶段。所以，40岁以后生育不能过于顺其自然，更不能盲目地“调理”。专家提醒，国内外指南都明确指出，40岁以上倘若自然试孕3个月未能受孕，应该尽快寻求生殖中心的帮助，以免错过生育的最后时机。

专题 A12

2024年9月12日/星期四/教育健康部主编/责编 朱嘉乐 / 美编 黄绮文 / 校对 黎松青

文/薛仁政 图/医院提供

医路追光心志坚，韶华不负逐梦人。一个几十年的县区级医院，2013年整体移交南方医科大学成为南方医科大学第五附属医院，经过十来年的奋力冲刺，实现华丽的转身。医院脚足勤干，“医”心为民，迅速创建成为区域唯一三甲医院，5个专业共10个科室获评广东省级临床重点专科，一系列中心建设跻身国家级，百余项医疗技术填补区域空白达到省内领先水平，国家规范化培训基地开枝散叶，科研和教学持续上台阶……

扁舟变航母，院区环境升级、新门诊楼启用、业务用房扩容、高精尖设备升级让医院展现强劲的发展新气象。能力越大，责任也越大。南医五院党委书记李绍波说：“医院深入学习贯彻党的二十届三中全会精神，聚焦服务群众就医的全过程全环节，深化改革、做实做细，为提升区域医疗服务水平和促进地区卫生健康事业发展，为更好满足人民群众对健康安全的新需求新期盼贡献南医力量。”许多从化老街坊、慢病的病友群、新生代或见证了，或感受着南医五院与日俱新的变化和温情暖心的服务。

A 新门诊大楼投入使用

群众就医将获得新体验！

近日，家住广州从化的禤伯老毛病又犯了，听说南医五院新门诊楼启用，“医院通”的禤伯心里犯嘀咕，怕迷路多跑腿，怕手续变复杂，专门等儿子有空带他到医院，他心里敞亮了：指引清晰排队少，办手续比以前快，不用开口问，就有护士或志愿者主动帮助，更有“五阿哥”机器人辅助指引。尤其是医院新门诊楼启用后推出比以前更多、更密的便民惠民服务，让禤伯更放心了。

禤伯回忆，早些年不少街坊看病还是得跑几十公里去市区，“因为当时医院条件有限没办法，这几年南医五院不仅有专家、有技术、有设备，服务态度更是好，隔三差五搞义诊有时直接到村里，一个字‘掂’。”

据了解，南医五院的建院历史可以追溯到1950年成立的从化县人民医院。随着从化撤县建市，1994年更名为从化市人民医院；2003年，合并从

新气象、新机遇、新发展！
南医五院锚定高质量发展，只为群众健康更有“医”靠

勇攀医疗技术高峰，夯实科研教学内涵，持续改革便民惠民



B 医疗服务水平稳步提高

成为群众坚实的“健康后盾”

移交南方医科大学伊始，南医五院便与13个国家临床重点专科进行学科共建，新开设胸心外科、关节外科、肝胆外科、乳腺外科、核医学科、放疗科等16个学科，成立产前诊断中心，成为省级辅助生殖技术筹建备选医院。近年来，医院的普通外科、骨科、儿科重症、传染科、妇科等获评广东省临床重点专科建设项目，实现了零的突破。

尽管如此，但窗口服务并不意味着落伍。”门诊部主任冯建华介绍，医院仍将保留窗口服务，为不熟悉手机操作的群众提供便利。现场自助机也有志愿者和工作人员指导帮助操作，为市民提供多个选择。在感受过新门诊楼就医后，禤伯称以后复诊完全不用人陪自己就行。

据了解，南医五院不断完善硬件环境，先后建设云星楼、核医学放疗楼、感染疾病楼、新门诊大楼，改造消化内镜中心、血透中心、手术室、介入室、专科ICU、康复治疗中心、特需VIP病房等，不断改善患者就医体验。

移交给南方医科大学后，南医五院便与13个国家临床重点专科进行学科共建，新开设胸心外科、关节外科、肝胆外科、乳腺外科、核医学科、放疗科等16个学科，成立产前诊断中心，成为省级辅助生殖技术筹建备选医院。近年来，医院的普通外科、骨科、儿科重症、传染科、妇科等获评广东省临床重点专科建设项目，实现了零的突破。

李绍波介绍，人才是医疗技术的关键，医院始终坚持“人才是第一资源”战略，不断招贤揽才。移交南方医科大学后，在2017年顺利通过三级甲等综合医院评审，成为从化历史上首家“三甲”医院，更依托“大南医”优质资源的支持，走上了高质量发展的快车道，由原来守护群众健康的“小棉袄”迅速升级为群众坚实的“健康后盾”。

医疗质量是医院高质量发展的重中之重，优质的医疗技术是医院医疗质量的核

心，也是医院发展的引擎。”副院长徐晓武介绍，医院移交南方医科大学前十年与移交后十年相比，服务群众体量由538万人次增至1183万人次。手术量从2013年的17354台次增至2023年的35788台次，四级手术量从365台次增至1928台次，微创手术量从561台次增至2705台次……一串串硬指标表明，实现量变到质变的飞跃。

谈到医院今非昔比的发展时，作为从事妇产科临床一线工作30年的专家，亲历几次变革的徐晓武感慨万千：“早些年我们做手术的器械非常简陋，2013年全院设备总价值仅有0.95亿元，目前已升至5.6亿元。”3.0T超高端光速智能核磁共振、256排超高端带能谱螺旋CT等高精尖设备实现医疗过程数字化、网络化和智能化，确保服务质量可靠性、高效性和创新性。

C 将方便和实惠留给群众
新“便民十条”
开启为民服务新篇章

李绍波说：“医疗行业是为群众服务的行业，要把人民群众放在心里、捧在手心。”作为从化唯一的三甲医院，南医五院选派业务骨干挂职镇街医院副院长，助力乡村卫生事业发展，举办“村医讲堂”，系统培训从化区全部221个行政村的村医，对村医业务需求“有求必应”。为了提高群众健康意识、科普健康知识，医院定期举办义诊宣教活动；联合从化区残联主动上门评残，为出行不便的残障群众打通服务的“最后一公里”。

南医五院不断推陈出新、便民惠民，群众平均门诊费用仅有206元，是广州市平均门诊费用的一半不到。在广州医保分级管理等级评定中，医院连续三轮获得“AAA级”，患者满意度逐年提升。

为进一步满足群众就医需求，提高医疗服务的可及性和便利性，在新门诊楼启用之际，南医五院将于9月13日起正式推出便民惠民十大举措，将“为人民服务”贯彻到底。十大举措包括：

1. 增开午间夜间门诊，周末服务无差别；
2. 一号管三天；
3. 检验检查零预约；
4. 护理网上预约上门服务；
5. 双周义诊覆盖全部疾病日；
6. 开展村医讲堂覆盖全区各村；
7. 为镇街医院医生提供免费培训；
8. “健康大讲堂”全民科普每周一课；
9. 名医专家出诊；
10. 肢残评定上门服务。