

天然矿泉水被传是“生仔水”？ 生殖专家告诉你真相

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”，具有能让女生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医师刘晃博士表示，尽管性别由男性决定，但男性也不能确定自己提供的是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年第四版）（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，某些非专业人士误解这个概念与数据，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



Tips

图/视觉中国

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。

如何科学备孕

- 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，准妈妈要保持适宜体重，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，一检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岁卵巢萎缩的状况下，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，预示者卵巢储备功能下降，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。

“生娃”要趁早，保护好卵巢

22岁卵巢早衰、54岁还要生娃，
生殖医学中心专家提醒：

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，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岁以上倘若自然受孕3个月未能受孕，应该尽快寻求生殖中心专家的帮助，以免错过生育的最后时机。

有卵子就还有希望

只要有卵子，无论是做夫精人工授精、供精人工授精或者试管婴儿，都还是有希望。如果无卵子，那就一点办法都没有了。

来自湛江的徐女士，33岁时在广东省生殖医院医学中心采用供精人工授精，成功生育了一个宝宝；时隔三年，如今她还要生二胎，但她的输卵管一侧堵塞，同时卵巢的功能急剧下降，卵子质量不好，尝试了三次人工授精都未成功。她向医生咨询，是否可以用其他女性患者捐献的胚胎。

“根据相关法律法规，不用的胚胎只能捐赠给医院用于科学研究，要不就只能销毁或者继续保存。我国现行法规不允许供胚胎试管婴儿，因为这样做存在较大的伦理问题，且日后容易产生很多社会性矛盾。”广东省生殖医院医学中心主任医师刘宇告诉记者，卵巢功能下降是随着年龄增加不可逆转的加速过程，就算试管技术再发达，卵巢没有卵子，或者卵子质量不好，也难以挽救试管婴儿的成功率。“没有卵子，医生也帮不了。”

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

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。医院铆足干劲，“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设数门，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时期贡献南医五力量。”许多从化老街坊、慢病的病友群、新生代或见证，或感受着南医五院与日俱新的变化和温情暖心的服务。



心血管内科二区
主任带队查房

大型高精尖设备

数字减影血管造影系统

南方医科大学第五附属医院新门诊楼
建成启用

新门诊大楼投入使用

群众就医将获得新体验！

近日，家住广州从化的耨伯老毛病又犯了，听说南医五院新门诊楼启用，“医院通”的耨伯心里犯嘀咕，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，不用排队，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，让耨伯更放心了。

耨伯回忆，早些年不少街坊看大病还是会跑几十公里去市区，“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

化市妇幼保健院，成为了从化市中心医院。2013年，医院的发展迎来里程碑：从化市中心医院整体移交南方医科大学，成立南方医科大学第五附属医院。2024年，医院新门诊楼建成启用，群众的老朋友又“成长”了！

亲历大楼建设的副院长曾方银介绍，医院新门诊楼建筑面积46781平方米，楼体建筑由裙楼和塔楼组成，裙楼4层，塔楼12层。门诊楼前后设有两处即停即走的下车区，群众就诊十分便捷。门诊楼每层划分A、B、C三个区，诊室178间，内外科及专科门诊、检查检验、挂号缴费、药房、医保中心、服务咨询等功能一应俱全。

“建设新大楼就是为群众解决看病问题的。”李绍波表示，南医五院新门诊楼建成后，门诊、检查、住院等各环节能做到一条龙服务，医疗各功能区市民根据指引步行几分钟就能到

位，“我们就是希望群众少跑腿，让数据多跑路”。

以就医挂号为例，就医群众可以通过官方微信公众号预约挂号、通过支付宝对应页面挂号、登录“广州健康通”办理。通过楼内自助挂号机办理等多种方式挂号，现场窗口挂号已经不是第一选择。

“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。在感受到新门诊楼就医后，耨伯称以后复诊完全不用人陪自己就能行。

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。

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……一串串指标表明南医五院的服务能力全面提升，实现量变到质变的飞跃。

谈及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，目前已提升到5.6亿元。”3.0T超高场磁共振核磁共振、256排超高端能谱螺旋CT等高精尖设备实现医疗过程数字化、网络化和智能化，确保服务可靠性、高效性和创新性。

医疗服务水平稳步提高

成为群众坚实的“健康后盾”

随着医疗装备升级，医疗服务软实力不断提升，十年来，医院医疗技术得到快速发展，从传统开刀手术转变为微创手术，从传统手术规划转变为3D打印辅助手术，单孔腹腔镜、自然腔道通路、荧光微创等技术已全面覆盖各专科领域，极大地提高了技术服务能力。尤其是近年开展新技术、新项目400余项，如体外膜肺氧合ECMO技术、体外循环心脏直视手术等多种高难度技术，疑难危重病人救治能力明显提升。

作为高水平大学的附属医院，医疗质量与科研教学两手抓两手硬。副院长赵善超介绍，医院近年发挥人才集聚效应，在科研教学等多个领域均有建树。仅在2023年就新增国家级学术委员10人、省级主任委员1人成立中心实验室，发表SCI论文141篇，成为了广州北部的医疗科研中心。

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。”作为从化区唯一的三甲医院，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“村民讲堂”，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。

为了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. 开展村民讲堂覆盖全区各村；
7. 为镇街医院医生提供免费培训；
8. “健康大讲堂”全民科普周一课；
9. 名医专家出诊；
10. 股残评定上门服务。