

冷冻卵子是“生育保险”，还是一张昂贵的“希望彩票”？

前段时间，49岁的翁帆冻卵的新闻一度登上了热搜，“冻卵”一词成了女性关注的话题。在许多现代女性眼中，它像是一颗“后悔药”，一份未来的生育保险，事实上，它更像一张昂贵的“希望彩票”。

冻卵并非万无一失

冻卵就是把卵子在最年轻、最有活力的时候，请进一个零下196℃的“时光胶囊”（即玻璃化冷冻技术）里休眠，锁住卵子的青春。但是，从休眠到唤醒，再到最终成为一个宝宝，这条路就像一场充满关卡的冒险游戏，每一步都可能遭遇“减员”：

第一关：唤醒之战 不是所有“卵子小姐”都能从深度冷冻中完美苏醒。

第二关：相亲大会 成功苏醒后，不是每一颗都能与“精子先生”成功结合（受精）。

第三关：安家落户 精卵成功结合后形成的胚胎，也并非每一个都能在子宫里顺利“安家”。

因此，冻卵保存的是一份珍贵的“可能性”和“希望”，并非是一张百分百兑现的保证书。

自然生育仍是首选

1. 冻卵不是万能解药 冻卵技术最初是为了帮助因疾病（如癌症化疗）而可能失去生育能力的女性保留生育的权力。对于单纯想推迟生育的“社会性冻卵”并不提倡，



我们必须清醒认识到，冻卵并不是万能的，它会伴随着身体负担、高昂费用和结果不确定等后果。

2. 自然生育仍是黄金标准 在生育黄金期（通常为23~30岁）规划生育，是最直接、经济且自然的方式。随着年龄增长，不仅受孕几率下降，流产与胎儿染色体异常的风险也会上升。

3. 冷冻胚胎是升级版保险 对已婚女性而言，若有推迟生育的计划，冷冻胚胎的成功率与稳定性通常高于冷冻卵子。

4. 国内的“入场券”有限 根据国家相关规定，正规的生殖中心通常不能为健康的单身女性提供“社会性冻卵”服务。这意味着，对许多人来说，这条路目前可能走不通。

如何养出“优质卵子”

如果你正处在适育年龄，并计划备孕，那么下面这些“养卵秘

籍”请收好：

1. 夫妻双方一起做一次全面的孕前检查，摸清身体状况。

2. 多吃抗氧化食物（如深色蔬菜、浆果、坚果）、优质蛋白（鱼类、豆制品、鸡蛋）和健康脂肪（橄榄油、深海鱼等）。每周进行3~5次中等强度运动（快走、慢跑），每次30分钟，促进身体血液循环。保证充足的睡眠，不熬夜，远离烟酒。学会管理压力，因为长期疲惫和焦虑会扰乱内分泌，影响排卵与卵巢功能。

3. 学会监测排卵期（如用排卵试纸或B超），提高“命中率”。

4. 如果规律同居未避孕1年以上未怀孕者，应及时求助生殖中心专家的帮助。**35岁以上或卵巢功能不佳者**，半年以上未怀孕就应检查。

湖南省妇幼保健院生殖医学二科

主管护师 贾姣姣

副主任医师 欧阳密霞

冬季产后怕冷还累？

新手宝妈试试这套中医养护方法

本报讯（记者 王璐 通讯员 符艳艳）寒冬渐深，万物敛藏。刚经历分娩、迎来新生命的妈妈们，是否总觉寒风钻透骨头缝，喂奶时肩膀酸痛难忍，或是看着宝宝吮吸却奶水不足，暗自焦虑？

其实，这是产后“多虚多瘀”的特殊体质，在寒冬的寒邪侵袭下更易显露不适。湖南中医药大学第一附属医院妇产医学中心副主任邹芝香为产妇带来冬季专属养护方案，稳稳滋养自身，顺利度过产后恢复期。

症状一：乳房胀痛、奶流不畅

1. 寒凝型：乳房胀硬、触之发凉，乳汁不易排出，热敷后舒缓，可能伴怕冷、关节酸痛。

调理：外敷法——艾叶、桂枝、苏木各15克煮水，用温热药汁毛巾热敷乳房，轻柔向乳头方向推揉，温通经络、为奶路“解冻”；可在医师指导下使用散寒通络方药。

2. 肝郁气滞型：乳房胀痛、胸肋满闷，情绪波动时加重，常叹息。

调理：保持心情舒畅，可轻轻点按太冲穴缓解；食用橘皮泡水代茶饮。

症状二：乳汁少、质地清稀

调理：炖鸡汤或排骨汤时，可加入黄芪、党参、红枣、枸杞，补气养血。同时，还可艾灸或按揉足三里穴，强健脾胃、补益气血。

药膳：当归生姜羊肉汤——当归15克、生姜30克、羊肉250克炖汤，可温补肾气、补益气血。

症状三：恶露淋漓不尽（超两周，伴腹痛）

调理：取艾叶10克、生姜5片、红糖适量，与1~2个鸡蛋同煮，吃蛋喝汤。艾叶可温经止血，生姜散寒，适合冬季温和调养。如未好转需在医生指导下辨证调理。

产后冬日居家调护

产后调护需顺应冬季“藏”的

特性，核心为“避寒就温，固护气血”。

1. 住：保持室内温暖，室内通风时，妈妈们需暂避；重点保暖头、颈、腰腹、脚，避免风寒直吹。

2. 食：多喝温热汤粥，饭菜中可加姜、葱等温性调料；严格忌口冰饮，同时减少生食，以免损伤脾胃。

3. 情：情绪不畅会影响气血不畅和乳汁分泌。家人多分担，妈妈少操心，保持心态平和。

4. 动：身体允许后，在室内慢走或做温和的产后操，以促进气血流通为目的，微微出汗为宜，切忌大汗淋漓使阳气随津液外泄。

寒冬养护无需焦虑，产后“多虚多瘀”属正常体质特点。善用中医“温经散寒、补益气血”智慧，从生活细节调理，便能守护母婴健康、安稳过冬。

产后收腹带并非越紧越好

很多宝妈产后看到松松垮垮的肚子，会在第一时间想到用产后收腹带，希望尽快恢复产前身材。但这个看似简单的动作，其实藏着不少学问。用对了是帮手，用错了反而可能成为健康隐患。如何正确使用收腹带，记住一句话：并非越紧越好。

产后收腹带有哪些作用

产后收腹带（护腰带）是一种专为产后妈妈设计、具有一定弹性和支撑力的腹带，主要作用不是减肥，而是提供物理支撑，促进产后康复，主要有三个作用：一是在腰背疼痛时提供支撑；二是促进剖宫产伤口愈合；三是防止内脏下垂。

需要注意的是，产后凸出的腹部主要是由于腹直肌分离和松弛的肌肉所致，需要通过专业的康复训练解决，单靠收腹带是不行的。

长时间使用收腹带的潜在风险

任何事情都过犹不及，如果长时间佩戴收腹带，反而会带来如下潜在风险：

1. 长期依赖外部支撑，核心肌群就会“偷懒”，反而抑制自身肌肉力量。

2. 佩戴过紧或时间过长，会影响血液循环和呼吸，可能引起静脉曲张、水肿、胸闷、气短等不适。

3. 长时间佩戴收腹带易对本就薄弱的盆底肌造成额外负担，不利于盆底肌恢复。

如何正确使用收腹带

记住两个关键词——适时、适度，即需要时佩戴，休息时松开；松紧适宜，以舒适为度。一般建议在慢性腰痛急性发作期佩戴，佩戴1~2周即可，它的主要使命是帮助度过产后最虚弱的时期，之后应将重心转移到产后康复训练上，如正确的体态管理、核心控制训练等。

收腹带在产后恢复中扮演的是辅助角色，而非决定性工具。为确保其使用安全有效，建议产妇在使用前接受专业的系统性评估，以明确是否存在肌力不足或骨骼排列异常等情况，并据此制定个性化的使用方案。

南京市妇幼保健院
妇女保健科 吴晓丽 何南

