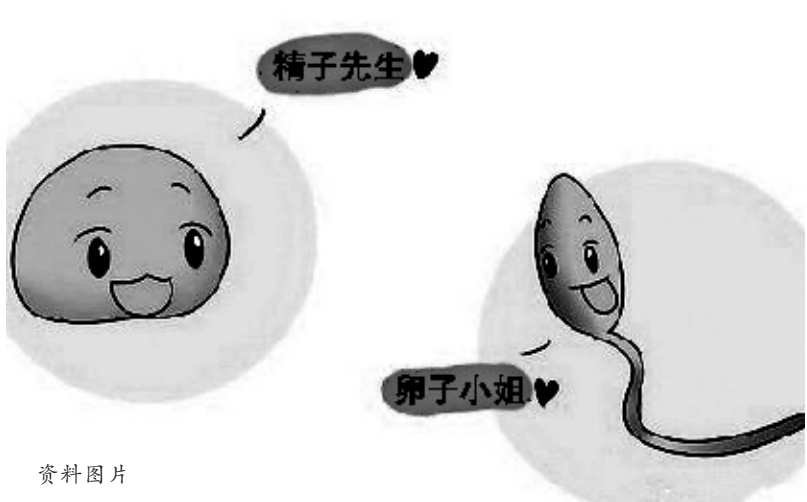


■ 优生优育

“卵子小姐”的真诚告白

□ 郑瑞君



资料图片

我是雌性生物的生殖细胞，动物和种子植物都会产生我——“卵子小姐”。在高等生物中，我是由卵巢所产生的。所有哺乳类动物在出生时，卵巢内已经有未成熟的我存在，而且在出生后我的数目不会增加。

我是由女性的性腺——卵巢

产生的，直径 0.2 毫米。卵巢除了分泌女性必需的性激素外，就是产生我。我的生命，是随着女性生命的最初开始存在的。女性在胚胎时期就已形成卵巢的雏形，而女人一生中拥有数百万个卵泡，但会随着时间的推移逐渐减少。在女性出生前，她的卵巢中就有

数百万个初级卵母细胞形成；到出生时，大约还剩余 200 万个；经过儿童期，多数卵泡退化；到青春期，只剩约 30 万个；成年时，也就只剩十几万个初级卵母细胞了。这些最终剩下的十几万个初级卵母细胞，被包裹在原始卵泡中，在性激素的影响下，从月经初潮到绝经，每月发育 3~11 个卵泡。经过募集、选择，最终只有一个原始卵泡发育成熟，从而形成珍贵的我，并排出卵巢。

女性一生共排出四五百个成熟卵子。这四五百个珍贵的卵子，扮演了创造生命的角色，遗憾的是，其余的卵母细胞便自生自灭了。虽然有四五百个卵子，但最佳受孕机会只有几十次。由于女性最佳生育年龄是在 30 岁之前，如果按 23 岁结婚，那么只有 7 年

最佳生育时间，而 1 年仅有 12 次排卵，7 年共 84 次。因此，女性最佳受孕的机会其实只有 84 次。除了最佳受孕机会少外，我的生命是非常娇嫩和短暂的。

作为“卵子小姐”，排出卵巢后的我，一般存活 12~24 小时，最长能达到 36~48 小时。与“精子先生”两三天寿命相比，我的寿命太短暂了，而且只有在排出后 24 小时内的受精能力最强。也就是说，我只有 48 小时寿命，其中 24 小时为青春期，如果在此期间没有精子先生“准时赴约”，我就无法继续等下去，从而失去希望……备孕期

的女性，要正确把握排卵时间。备孕的女性如果想尽早受孕，最好在卵子排出之前进行性生活，以便“精子先生”与我结合。否则，如果我被排出后不能与“精子先生”相遇形成受精卵，就会在 24 小时后自然死亡。失去这次受精的机会，就要等到 1 个月后再一个我成熟并被排出，重复同样的过程。

女性的左右两个卵巢通常是轮流排卵，少数情况下能同时排出两个或两个以上的我，如果分别与“精子先生”相遇结合，那就出现了双卵双胞胎或多卵多胞胎。不过，并不是每个人都能正常排卵。据生殖专家统计，在引起女性不孕的原因中，卵巢因素引起的不孕占不孕症的 15%~25%，而卵巢不排卵就是重要原因之一。

最后，我想告诉大家：女性千万不要对自己的身体盲目自信。那些拼命工作的职业女性，往往有个错觉——自己不老。虽然女性人均期望寿命约为 80 岁，但绝经年龄仍然是 50~52 岁，这证明生育年龄并没有延长；35 岁以后生育能力快速下降；40 岁以后更是一

年不如一年……我每天都在减少，是不可再生的资源。我真诚地提醒大家：不要错过 30 岁之前的最佳生育年龄。

（作者为河南省中医院生殖医学科主任医师）

认真推广母子健康手册 温县卫生计生委

本报讯 今年 4 月以来，温县助力母子健康手册试点工作顺利实施。截至 9 月底，温县已经顺利发放母子健康手册 5352 本。

为了做好母子健康手册的推广工作，温县卫生计生委第一时间研究制定了工作方案，成立试点工作领导小组和技术指导小组。在推广过程中，温县卫生计生委充分利用电视、网络、报纸等媒体进行宣传，利用婚前检查、孕期检查等服务环节宣传，利用乡村医生、计生干部等人户宣传，营造浓厚的宣传氛围。

温县卫生计生委对母子健康手册领导小组成员及各相关单位负责人进行培训，共召开培训会 11 期，培训人员 900 余人次；重点培育，全面推广，以温县妇幼保健院为龙头带动，以两个底子好的乡镇卫生院为重点，采取“1+1+1”的方法，即抽调 1 名技术小组成员、1 名乡镇妇保医生、1 名村级妇幼保健员进村蹲点，实地运作手册的发放、使用及管理；依托计生服务指导站和婚前医学检查中心，发现孕前适龄人群；利用妇科门诊、家庭医生签约服务和计生专干入户 3 种形式，排查孕产期育龄对象；通过助产机构和预防接种门诊，对分娩新生儿和未建册儿童直接发放手册；在基本公共卫生服务项目系统增加服务端口，避免重复建册和检查信息漏登。

此外，温县卫生计生委班子成员每月都对分包单位督导检查，帮助其解决工作中存在的问题。试点工作领导小组办公室以简报形式及时通报全县的进展情况，总结好的做法和经验，及时推广。

（侯林峰 赵 璐）

征 稿

为了及时传达党和政府有关人口和计划生育工作的方针政策以及国家相关法律法规，树立人口计生工作者的新形象，传播人口计生工作的正能量，本版开设了《业内要闻》《基层动态》《理论探索》《热点追踪》《美在基层》《连心桥》《婚育新风》《我在他乡》《优生优育》《幸福养老》等栏目，欢迎大家踊跃投稿。

联系人：栗凤娇

电子信箱：757206553@qq.com

联系电话：(0371)85967338

■ 幸福养老

开封为老年人织就健康保障网

本报记者 李 季

11 月 2 日，在开封市温馨家园养老公寓里，90 岁的赵桂花老人说起几天前的惊险遭遇，除了后怕之外，她对护理人员和急救人员赞不绝口。

一周前，天气骤冷，患有高血压病多年的赵桂花老人在午休起床后突然出现呕吐不止、抽搐等症状。开封市温馨家园养老公寓护理人员为她做了基本检查后，发现老人血压突然升高，立即拨打 120 急救电话。开封市第二人民医院急救站救护车 5 分钟疾驰而来，老人一路顺畅被送进该院急诊科重症监护室。经过一系列治疗措施后，老人颅内压降至正常。3 天后，老人被送回养老公寓继

续接受养护治疗。

老年人进医院时，情况都十分危急，但在开封市，由于医疗机构与 120 急救指挥中心和养老机构建立了联勤、联动关系，老年人入院后可直接进入绿色通道，治疗为先，医保为辅，再享受减免检查费用，确保了老年患者的健康安全。

近年来，伴随着开封市 120 急救指挥中心组织的医疗专家进入养老院，开封市养老机构、急救站和医疗机构之间交叉融合在一起，刮起了“三结合”的养老旋风。开封市 120 急救指挥中心主任刘增省告诉记者，今年 5 月，开封市 120 急救指挥中心分别组织

了开封市第二中医院、开封市第二人民医院西区分院、开封市万宝社区卫生服务站等医疗机构的专家分批次进入全市各家养老机构，为老年人进行急救知识传播、健康体检、建立急救健康档案等，为全市养老机构常住人员织就了一张健康保障网络。

同样，居家养老人员的健康安全也在这张健康保障网络中。刘增省告诉记者，2014 年以来，开封市 120 急救指挥中心利用自身资源优势，积极与 12349 养老热线联系，形成联勤、联动、协调相关急救站成为 12349 养老热线急救联动单位，为养老机构提供快捷的急救、急救转运、健康咨询

和体检服务，并为养老机构的老年人入院铺设绿色通道。

开封市温馨家园养老公寓负责人告诉记者，他们在民政部门的支持下，向居家养老人员免费发放了定制手机。老人一旦有事，直接按手机的快捷键，就能发出求助信号；急救单位可以按照信号源预留地址快速到达患者家中。

随着急救+养老模式的不断完善，今年，开封市 120 急救指挥中心拓展外延，扩大内涵，将医疗机构加入急救+养老模式。该中心根据各家养老机构所在区域的不同，协调各辖区急救站与养老机构进行深度接触，提供健康医疗

纳人郑州市卫生计生委民生实事内容和郑州市人民政府重点工作。

下一阶段，郑州市将继续探索免费孕前优生健康检查项目、母子保健手册试点工作和免费婚检工作的紧密结合，为育龄群众提供免费健康咨询、婚检“一站式”服务，为每对服务对象提供从健康教育到孕前优生数据采集、从风险评估到妊娠结局随访的孕前优生服务。

郑州重视孕前优生健康检查项目 经费高于国家标准近九成

本报讯（记者刘 畅）将孕前优生健康检查项目经费标准，由每对夫妇 240 元的国家标准提高至 455 元，差额部分由市、县两级按照 3:7 的比例分别承担。这是记者 11 月 2 日从郑州市卫生计生委获得的消息。

郑州市提高项目结算标准后，其中含检查费 285 元、免费复合营养素 120 元、宣传培训经费 50 元，

可为全市育龄夫妇（含流动人口）中符合生育政策、计划怀孕的夫妇，每人次提供一次免费出生缺陷一级预防服务。据悉，郑州市在河南省的省辖市中率先实现了项目目标人群全覆盖。

此前，郑州市已连续 3 年将这一项目列入郑州市为民办理的“十大实事”，连续 2 年将“全面推进免费孕前优生健康检查城乡全覆盖”



10 月 16 日，周口市东新区计划生育协会工作人员向周口师范学院的学生宣传青春期健康知识。活动当天，周口市东新区计划生育协会工作人员通过有奖知识问答、现场签名、进行问卷调查等形式，向学生们宣传了健康知识，满足了学生们对青春期健康知识的需求。

侯少飞 王 勇/摄

新野县认真落实 计生主体责任

本报讯 连日来，新野县委、县政府坚持以机构改革、整合资源为动力，以服务民生、群众满意为核心，切实加强领导，认真落实计生主体责任，稳妥实施全面两孩政策，进一步做好计划生育工作，推动计划生育基本国策贯彻落实，促进人口长期均衡发展

与家庭和谐幸福。新野县把实施全面两孩政策、完善计划生育服务管理、促进人口长期均衡发展等，放在宜居中等城市建设的大局中去安排，注重形成合力破解难题，注重务实苦干取得成效，有序推进人口计划生育各项工作。

新野县卫生计生委设置 30 个科室（含并列科室），以充分调动广大卫生计生工作人员的工作积极性；强化工作组织，把国家免费孕前优生健康检查项目纳入全县科学发展绩效考评范围；把计划生育工作列为全县重点工作之一，纳入政府工作目标，建立督查工作台账，并定期下发政务通报；与各乡镇（街道）签订年度计划生育工作目标管理责任书，对各乡镇（街道）年度计划生育目标管理考核进行评比，并召开全县计划生育工作奖惩大会。

此外，新野县发挥协调机构作用，以县人口和计划生育领导小组名义，与 27 个成员单位签订计划生育工作目标管理责任书。县直各部门把计划生育政策落实作为公职人员提拔、任免、表彰奖励的重要依据，县卫生计生委严格做好情况审核。县财政局将计划生育工作经费纳入县、乡财政预算，做到按时拨付、足额到位。

（乔晓娜 胡丰旺）

■ 美在基层

致富不用愁 合作社解民忧

本报记者 丁宏伟 通讯员 阮红全

“气温达到 20 摄氏度以上时，一个半月时间香菇菌丝即可长满袋。菌丝长满料块后，可以适当揭开膜，以增加块内氧气，菌丝成熟后就可以出菇，这时候一定要控制好温度、湿度、光照及通风……”11 月 2 日，在汝南县罗店镇老村人口学校里，香菇食用菌种植能手肖国民认真地向计生群众传授香菇栽培技术。

肖国民是老村的种植大户之一，建有香菇、鸡腿菇、平菇大棚 12 座。看到栽培香菇能挣钱，很多之前持观望态度的计生群众主动找上门，肖国民就通过人口学校向大家传授栽培技术，并为准备种植香菇、平菇的计生群众提供菌种、菌袋，帮助联系销路等，带动周边计生群众同奔致富路。

“食用菌大棚种植，细节管理很重要。我们夫妻俩起早贪黑在大棚内忙碌，一点儿都不敢马虎，尽管很辛苦，但效益还不错。”肖国民说，现在他每天采摘 100 多公斤新鲜的鸡腿菇、金针菇、平菇等，运到驻马店市各大菜市场销售，全年能售出食用菌 2 万多公斤。除去成本，每年的纯收入可达十几万元。

老村地处罗店镇边缘，临近宿鸭湖，全村共有 2000 多人，外出务工人员 900 人。2011 年，人均纯收入 3210 元。前几年，村民的收入都是以小麦和玉米种植为主。为了提高计

户的收入，2012 年，老村计划生育协会会长肖中华联合肖国民，成立食用菌专业合作社，6 个计生家庭加入了合作社。

计生户李小吾原来的收入主要以种植农作物和打工为主，年收入只有 2 万多元。2012 年，他第一批加入了老村食用菌专业合作社，建起平菇、香菇大棚 4 座。罗店镇计划生育协会为他提供了 8 万元的小额贴息贷款，老村食用菌合作社为他提供市场信息，帮助其解决技术、运输、销售等环节的问题。经过 4 年的辛勤劳作，李小吾不仅还清了贷款，还扩大了食用菌种植面积，盖起了新房子，买了小轿车，生活越来越富裕了。

近年来，罗店镇计划生育协会以促进计生群众增收为出发点，立足当地“一村一品”，把发展特色农业作为加快计生群众产业结构调整

的突破口。作为短、平、快的致富产业，食用菌成为计生户优先发展项目。目前，该镇已建立香菇大棚 46 座、鸡腿菇大棚 15 座、平菇大棚 30 多座，仅此一项，每年就为计生群众增收 300 多万元。

■ 基层计生

博爱县鸿昌街道计生办 提升计生工作水平

本报讯 今年以来，博爱县鸿昌街道计生办以完善计生服务管理为重点，以“增进家庭和谐幸福、促进人口长期均衡发展”为主线，统筹推进计划生育服务管理体制改革，切实提升工作水平。

鸿昌街道计生办注重抓好宣传教育工作，以“关爱女孩行动”和“婚育新风进万家”等活动为载体，广泛宣传计划

生育政策法规；加强文化阵地的宣传，通过阳光计生公开栏、发放宣传资料等宣传手段，扩大宣传面和宣传效果；坚持以信息化引导计划生育规范化、科学化、精细化管理，包村干部进村入户逐一核查，确保信息采集的准确、完整、真实，并及时上报反馈信息；完善村计生服务室阵地建设，打造舒适的服务环境；深入村组、服务上门，积极主动为育龄群众提供健康检查等服务。

（高新科）

内黄县

“多证合一”方便群众

本报讯（记者张治平 通讯员叶国锋）记者 11 月 3 日从内黄县卫生计生委获悉，内黄县自今年 6 月推行婚育健康服务管理“多证合一”模式以来，已累计发放婚育健康全程服务证 3894 本，极大地方便了群众。

据了解，内黄县将婚育健康服务管理中的“已婚育龄妇女生殖健康检查服务手册、生育服务证、孕产妇保健手册、孕

产妇产保健卡、儿童保健手册、儿童预防接种证、流动人口婚育证明”等证件，优化整合为婚育健康全程服务证，实现了“四个集中”（证件集中到一个窗口办理、证明材料集中一次性提交、基本信息集中一次性录入、服务项目集中到一个流程管理）。对于婚育健康全程服务证，群众在计生部门、婚姻登记窗口或当地计划免疫、医疗保健机构服务窗口均可领取。