



“世界上的一切光荣和骄傲，都来自母亲。”

——高尔基

每个人降临世界的时候，都是从一座温暖的、有营养的房子里“钻”出来的。这是母亲用生命建造的宫殿——“子宫”。2019年9月23日晚，由科技部引进国外智力管理司、中国科学院科学传播局、北京科学技术委员会支持，中国科学院物理研究所承办的科学咖啡馆活动有些特别——携手女性朋友们一起走近我们的生命旅程。

这场特别的科普活动地点依旧在物理所M楼咖啡厅，科技部引进国外智力管理司邱成利处长担任主持，北京协和医院妇科肿瘤主任医师谭先杰教授出任主讲人。谭教授师从郎景和院士，做过妇科医生，也做过产科医生，最后选择了妇科肿瘤方面的研究。除了医学上的研究和成就，他还一直致力于女性医学健康科普。从理论到实践，从临床到预防，谭先杰教授在主题报告中，为嘉宾们剖析了女性的美丽与独特，展现生命的伟大。

#### 用温暖孕育生命

“当你看到CT显示一个直径30 cm的肿瘤，它已经开始影响患者的正常行动甚至呼吸。不做手术，患者在一个月就有生命危

险；做手术，术中可能出现的复杂情况难以预估。如果是你，会如何抉择？”谭先杰教授以自己的一次特殊收诊经历作为报告的开场白。他当时的选择是“做！要做！”冒着极大的风险，他为患者切除了一个重达18斤的恶性子宫肌瘤。谭教授将这样的手术比作一场战役，唯一的目的是和时间赛跑，挽救患病女性的生命。

“女本柔弱，为母则刚”。母爱之所以伟大是因为女性成为了母亲。从女性特殊的生理构造来看，在她们身上，有着世上最温暖的地方，也是最脆弱的地方——子宫。这是小生命孕育的第一站，但在女性一生中的绝大多数时候，它主要用来提供例如女性每月一次特殊经历的生理功能。子宫连带着它的“邻居们”，比如输卵管、卵巢、阴道及外阴，组成了女性的生理特征，展现出女性的美丽和独特。

子宫的大小有多大？我们常习惯于把体内看不见的器官，用体

表看得见的东西来比拟。子宫有两种状态，在非孕状态时，谭教授伸出一个拳头，通常我们拳头的大小和心脏的大小是基本一样的，而子宫要比心脏还要小两圈，这意味着，妈妈给小生命建造的第一个家，大概只有5 ml。但是从怀孕到分娩的那段时间，子宫会长到多大呢？这就是它第二种状态了，当女性分娩的时候，胎儿、胎盘和羊水加起来可达到5000 ml，子宫的容积足足扩大了一千倍！母爱的包容从小生命出现在这座房子里时就已经在酝酿了。从受精卵接种着床开始，为了给小生命足够的成长空间，妈妈顾不上自己形体的破坏，顾不上生理上各种不良反应，提供



谭先杰教授主题报告现场

孩子需要的一切。这是只有母亲才能给予孩子的包容。

女性生理上的包容性除了孕期扩张子宫的成长，还包括产后子宫迅速的收缩。子宫的收缩是母亲哺乳婴儿时产生的反射，我们现在广泛推崇母乳喂养，是因为在母乳喂养过程中，这种生理反射会使子宫收缩得更好、恢复得更快。母乳是孩子最好的粮食，如果问人世间最美的画面是什么，在谭教授看来，一定是母亲哺乳孩子时那慈爱的目光。

#### 用理念守护净地

生命之房不仅是一座孕育胎儿的宫殿，更是一片守护女性健康的净地。虽说子宫及其附件是女性身上特有的生理结构，但所有身体器官都会有出现问题的时候。最常见的就是子宫肌瘤，这是一种普遍的良性肿瘤，近乎1/3—1/2的30至50岁女性都有子宫肌瘤。在一百多年前，消除子宫肌瘤只有一个办法——切除子宫，1945年之后开始发展子宫肌瘤剔除术，在剔除肿瘤的同时还能保留女性的生理和生育功能。恶性肿瘤则有两种，子宫内膜癌是发达国家最常见的女性恶性肿瘤，而包括中国在内的发展中国家最高发的是宫颈癌。全球每一分钟就有1名女性被确诊为宫颈癌，每

不到两分钟就有1名女性因宫颈癌离世。除了恶性肿瘤，甚至在医学技术相对已经比较发达的今天，女性仍不能避免因怀孕而失去生命，其中80%的死因源于宫外孕，平均每一百次的怀孕中就会有2次宫外孕。谭教授在现场说出的一连串数据，足以说明子宫的脆弱以及对于女性的重要性。每位女性承受的孕育风险和疾病压力，带来的可能都是一个家庭的不幸。

虽然生命之房在女性的一生中可能需要“装修”、“改造”，甚至需要“搬家”，但谭教授还是给大家打了一剂强心针——定期检查、提前预防，永远好过轻信非医疗保养和讳疾忌医。定期进行妇科检查、防癌检查、肿瘤标记物检查，重视日常生理的异常反应，都能起到良好的规避恶性发展的作用。报告的最后，谭教授引用郎景和院士的健康箴言作为结束语：“保健靠自己，看病找大夫。”希望大家都能关注身体状况，共同守护健康。

#### 用科学引领健康

因为这场报告主题的特殊性，谭教授提出，考虑到大家的问题可能涉及隐私，可以采用纸条匿名提问的方式，但在场的嘉宾没有忌讳，从医学和科普的角度积极提问。

中国科学院行政管理局胡吉老师问道：“通常60—70岁的老年女性都会出现盆腔器官脱垂或者肿瘤高发的现象，如果想避免这类疾病，是否可以考虑提前切除子宫呢？”针对此，谭教授首先指出，肿瘤的发病率与家族的遗传性有一定关系，同时，为了避免疾病我们的首选应该是采用科学的办法爱惜身体、提前预防，时刻关注身体出现的不适症状并及时就医，这是身体向人们发出的警报，用提前切除器官的方式来预防疾病的做法不可取。中央电视台记者李峥提到一个现象，中国女性和家庭在孕期普遍非常关注保胎的重要性，这种做法是否必要？谭教授在解答时给大家指出一个误区：事实上，有85%的流产属于自然选择，即胚胎的自然淘汰，再怎么保胎都无济于事，只有在缺乏孕激素的时候，可以利用医学手段补充孕激素尝试保胎。另外，谭教授也强调，我们要尊重自然的选择，遵循规律，崇尚科学，用科学的手段引领健康的生活方式。

在谭先杰教授精彩的报告及与嘉宾们的热烈讨论中，科学咖啡馆活动渐入尾声。谭教授最后讲到医学科普工作，近两年包括自己在内越来越多的人致力于推广健康观点。他认为医学是一种经验科学，需要大家在日常通过正规的、科学的讲座或书籍等不同渠道来获取健康信息。谭教授特别提醒大家要多加关注身体状况，而不是等到生病才急于求医。希望每一位女性都能以科学的态度重视自身健康，让生命的摇篮永远绽放美丽与光彩！

(中国科学院物理研究所

田春璐 成蒙 魏红祥 供稿)



科普活动与会嘉宾合影