

助200多个不孕家庭迎“新生”、用短视频让患者少跑腿…… “四代医脉相传的‘女神’”博士



针织的花束、手工的泥陶、乐高音乐盒、临摹的画像……昨日，记者走进江门市中心医院3号楼3楼生殖中心5号诊室，映入眼帘的是一个颠覆传统印象的诊室装修风格。它的主人——该中心主任医师、生殖医学博士吴海涛说，“这些都是患者怀孕后送的。每件小礼物的背后，都代表着一个小生命的到来。”

人生，不止一面。作为生殖中心主任的A面，吴海涛专注医学道路，“一家四代从医”“为医院争取拿到‘三代试管’（PGT）项目资质”“入院6年评上主任医师”；而作为科普达人的B面，明明可以靠颜值收获粉丝的她，却在业余时间里，花大量时间精力制作科普视频，目的是为患者解忧。“自媒体单条视频播放量千万”的荣誉，在吴海涛看来，“是因为热爱这份事业，我愿意花更多时间去钻研，去帮助更多病人。”

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 陈君



吴海涛和怀孕患者送来的小礼物合照。

A

一家四代从医 立志延续治病救人的大爱

一般来说，父母的职业选择可能会通过信息、机会和经济手段等因素影响子女的职业选择。

那么，医学会“遗传”吗？一项由美国哈佛医学院和斯坦福医学院联合的研究发现，父母是医生，孩子成为“医二代”的概率更大。“医二代”可能是对父辈的传承，也可能是对职业的选择。

这种医学的“遗传”概率，在吴海涛家体现得淋漓尽致。“我家四代从医。太公在战争年代冒着生命危险为患者免费救治。外公外婆都是岭南名医，外公为了抢救心脏骤停的流脑病人，顾不上自己安危，直接用口给病人吸痰；外婆是广东省劳模、三八红旗手，在美国获得国际首届人体科学金杯奖。”吴海涛讲述，“母亲也是岭南名医，有次冲去医院救人把自己摔了，腰伤至今还没好。父亲曾义无反顾地参加抗击非典的奋战中。”

对于吴海涛来说，儿时的记忆里，总是盼着家人回家吃晚饭。有时，一个深夜突然来电，家人就会匆匆离开，剩下孤独的自己。懵懂时期，吴海涛也曾有过不解，但家人那种治病救人的幸福感，也一点一滴地感染着她。

在耳濡目染的浇灌下，一份“医心”悄然发芽。“也许是这份大爱感染了我，让我从小种下学医的种子，立志把这份爱传播下去，让更多人得到幸福和健康。”吴海涛表示。

在吴海涛高考填报志愿时，她母亲语重心长地说：“读医这条路很辛苦。而且一旦选择读医，就不要想着赚大钱，必须从患者利益出发，全心全意治好每个病人。你想好了吗？”

当年读医的选择历历在目，吴海涛也不知道自己当时是否想好了，不过对于母亲的嘱托她一直铭记至今，并践行在工作的点点滴滴中。

B 保持一颗初心 历尽千帆归来仍是少年

开局一手“好牌”，如何打得漂亮，也是一门学问。在人生众多十字路口，吴海涛认为，始于初心、源于热爱、忠于坚持，会使人走得更远。

在中山大学读博期间，吴海涛的导师周灿权（中山大学附属第一医院南沙院区执行院长）对她影响至深：在学术上，下苦功夫打下坚实基础；在临床中，始终把患者利益放在首位。

6年前，当吴海涛学有所成，她选择回到“梦想的起点”。她说，“我在中心医院出生，每次生病也在这里治疗。我选择回来出一份力！”

近年来，江门市市政府将筹建PGT技术列入市卫生健康事业“十四五”

规划。江门市中心医院将筹建PGT技术纳入广东省高水平医院建设任务书。

生殖中心的团队，特别能攻坚克难，这与传承密不可分。该中心主任、广东省三八红旗手黎平，常为患者忙到深夜，也总是毫无怨言，耐心给予帮助。勤勉尽责的态度和一丝不苟的精神影响着团队里的每一个人。

进入生殖中心后，吴海涛和同事们的首要目标是为医院争取拿到“植入前胚胎遗传学诊断”项目的资质，俗称“三代试管”（PGT），填补江门第三代试管婴儿的技术空白。

2022年，吴海涛代表医院进行广东省PGT筹建申报评审答辩。医院顺利获得PGT项目筹建资格，将提供更全面、优质的

辅助生殖服务，造福更多患者。

同一年，吴海涛提交了主任医师申请，并在2023年通过了认证。入院6年评上主任医师，打破了该院“晋升纪录”。“每次通过上一轮评审，次年我就把下一轮的科研课题和业绩成果都准备好，到了年限立马申报，都是一次通过的。”吴海涛分享道。

初心，是出发时怀揣的那颗赤子之心，是对未来充满期待和憧憬的美好愿景。正是这颗初心，让吴海涛历尽千帆归来仍是少年。目前，她已为200多个不孕家庭带去新生命。她说，“生殖医学是一个充满希望的行业，我们每天都为患者带来新生命的希望，给不孕家庭带来完整的人生，意义非凡。”

C 有天赋又肯努力 单条视频最高播放量千万

吴海涛身上或许具备一点“天赋型选手”的特质。“在行医过程中，会特别有感觉。一旦在门诊或手术室，就会进入专注的状态。”她说，扎实的基本功、跟学名医的经验、热爱总结与思考，这些都驱使着她的大脑和思维快速运转，对病情和治疗作出快速准确的判断。

除了有一点天赋，吴海涛还付出十足努力。同在生殖中心工作的李佩琪说，“她很认真也很勤奋，不介意吃苦，会体谅同事，曾连续3个月工作只休息了两天，还能同时兼顾手术和门诊病人。”

那些付出的努力，让一切没有被辜负。在终于成功怀孕那一刻，不少宝妈流

下了喜悦的泪水。露露表示，“感谢涛涛医生用卓越的医术，将我的孕产史由‘孕2产0’变为‘孕3产1’！”“千言万语哽咽在喉，这一路走来真的不容易，幸好遇到了涛涛医生，让我感受到做妈妈幸福……”小陈说道。

将迷茫变为希望，这就是医生这个职业的魔力。吴海涛表示，“读医虽然很艰辛、孤独，但每当能够帮助到别人，那种愉悦感就是宝贵的财富。”

在互联网时代，医生能做的是否更多？他人眼中的“涛涛女神”“神仙姐姐”吴海涛用行动给出了答案，她在工作之余花时间去钻研自媒体，通过视频为大众答疑解惑，希望大家能少跑医院。

“曾经有个病人，为了问1个很简单的问题，却等了两三个小时。我要是能在线上回答大家，让一些小问题在家里就能解决，那就好了。”吴海涛说。

2024年1月16日，吴海涛拍下一条科普视频“如何试管成功过一次？”怀着要做就要做到最好的信念，吴海涛还会为一个镜头反复拍摄。目前，她更新作品198条，短视频平台粉丝超7万，单条视频最高播放量千万。

从初心出发，向热爱前行。吴海涛说，“唯有自己真心热爱，才能支撑我们走得再远。”

江门市中心医院 荣获国家级心脏瓣膜病 介入中心建设单位认证



江门市中心医院瓣膜中心开展经导管主动脉瓣置换术（TAVR）现场。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/陈君）近日，江门市中心医院成功通过国家放射与介入治疗临床医学研究中心、苏州工业园区东方华夏心血管健康研究院及心脏瓣膜病介入中心的严格评审，正式成为2024年度第一批国家级心脏瓣膜病介入中心（以下简称“瓣膜中心”）建设单位。这一荣誉标志着江门市中心医院在心脏瓣膜病治疗领域迈入了国家级专业平台行列，将为五邑地区乃至更广泛区域的心脏瓣膜病患者带来更加优质高效的医疗服务。

据悉，在江门市中心医院党委统筹推进下，瓣膜中心汇聚了医院心血管内科、心血管外科、重症医学科、医学超声科、放射科等多个核心科室的顶尖专家与资源，实现了跨学科的高效协作与深度融合。这种“一站式”的诊疗模式，不仅打破了传统科室壁垒，更为心脏瓣膜病患者开辟了绿色通道，确保患者能在第一时间接受到规范、精准的诊疗服务。

近三年来，该院瓣膜中心已累计完成超过50例经导管主动脉瓣置换术（TAVR）和5例二尖瓣缘对缘修复术，这一创新技术的成功应用，极大地提高了老年瓣膜病患者的生存质量，为他们重新点燃了生命的希望。TAVR手术作为当前治疗心脏瓣膜病的重要手段，具有创伤小、恢复快、并发症少等优势，尤其适合高龄、高风险或无法接受传统开胸手术的患者。

该院党委委员、副院长赵景林表示，此次获得心脏瓣膜病介入中心建设单位认证，是对该院团队技术实力和与服务水平的充分肯定。医院将以此为契机，进一步优化诊疗流程，提升服务质量，加强与国内先进医疗机构的交流与合作，不断引进和创新心脏瓣膜病治疗技术，更好造福更多患者。

孩子要不要割包皮？ 这要让医生来鉴定



医护人员为准备割包皮的患儿进行术前确认。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/管浩勇）暑假以来，江门市妇幼保健院小儿外科割包皮手术量明显增长。

什么是包皮？什么是包茎？面对家长们的疑问，该院小儿外科护士长于佳解释，包皮完全覆盖尿道口，但包皮容易翻上去，如果完全露出尿道口和龟头，这就是包皮过长。包皮口狭窄或包皮内板与阴茎头粘连，包皮不能上翻外露阴茎头，这就是包茎。

据悉，包皮有三种状态。正常包皮：龟头可以完全显露，包皮没有包裹住龟头。包皮过长：包皮完全包住了龟头，需要外翻包皮才能完整显露龟头。包茎：龟头完全被包皮覆盖，外翻不能显露龟头及尿道口。

割了包皮，“丁丁”会发育更好？值得注意的是，包皮过长并不等于要割包皮。不少家长看到孩子有包皮过长或包茎，害怕会对“丁丁”产生不良影响，所以想做手术割掉。于佳表示，其实，婴幼儿时期几乎都会发生生理性包茎，就是包皮口很小，包皮很长或包皮和阴茎头生理性粘连形成“包茎或包皮长”。随着发育，包皮会生长变长，慢慢开始收缩并露出龟头，是正常生理现象，不需要做手术。

但是，怎么都出不了“头”，极有可能割包皮！据了解，以下情况，不管几岁都要注意：“丁丁”发红、肿胀、瘙痒，一直用手抓“丁丁”；排尿困难，小便流速慢、水流细小，或排尿时包皮隆起变大，呈“气泡”状。这很可能是病理性包茎，会导致包皮和阴茎头损伤、感染、形成瘢痕，使包皮口失去弹性。未及时切除，易引发龟头炎、尿路感染，甚至影响发育。

于佳提醒，不管割不割，卫生一定要做好。“丁丁”清洁至关重要。家长可按以下步骤清洗：在包皮不能自然翻开前，只要正常清洗“丁丁”外部即可。轻柔推开包皮，用温水进行清洗，重点清洗龟头、包皮内，洗干净后准备专门的毛巾擦干，再将包皮轻轻推回龟头。

不少家长都无法判断孩子到底需不需要割包皮。于佳表示，最好的方法就是到医院，让专业医生来鉴定和判断孩子需不需要做包皮手术。

“夏练三伏”有讲究，你练对了吗？

每年夏季的三伏天，是传统养生的重要时期。连日来，随着气温逐渐攀升，人们关注如何在高温天气中保持健康，谈论“夏练三伏”也成了热门话题。

那么，在炎热的三伏里，究竟哪种运动是最适合锻炼？锻炼过程中，又有哪些事项需要注意？带着问题，记者采访了江门市中心医院蓬江分院全科副主任医师闵文峰。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 曹昆恒



青少年选择运动项目时，可以考虑瑜伽等室内轻度运动。

三伏天是减肥养生的好时机

近期，网上有很多博主分享，减肥的黄金期到了，一定要抓住这个“一年之中最容易瘦的40天”，这一说法科学吗？

据悉，三伏天的确是有利于减肥养生的好时机。气温每升高1℃，基础代谢就会加快12%—13%。这意味着，在三伏天气体更有效消耗热量从而有助于减肥。人体在高温环境中更容易进入脂肪燃烧状态，比平时运动燃脂效率提高2—3倍。

此外，天气过热影响食欲，人们也会减少三餐的摄入量。这样一来，饮食控制和节制变得相对容易一些，无意中更有利于减肥计划的实施。

三伏天锻炼有多方面的好处，包括增

强心血管系统、促进呼吸系统、促进消化系统、增强体质和预防湿气等。然而，不同年龄人群在选择运动项目时需考虑自身身体状况和运动能力。闵文峰提醒，不同人群需注意以下不同事项：

对于儿童来说，运动方式的选择应注意强度适中，户外运动时间宜选上午9—10点、下午4—5点，可选择相对平和的运动，如散步、慢跑、做操、玩游戏、打羽毛球等。同时，游泳是夏天最受欢迎的运动之一，可以让孩子在泳池或安全水域尽情享受水中的乐趣。

青少年选择运动项目时，也可以考虑游泳、瑜伽、健身操等室内轻度运动，以及羽毛球、乒乓球等室内全身性运动，以此帮

助放松身心、提高柔韧性和平衡能力，增强心血管系统和呼吸系统的功能。慢跑、打羽毛球、爬山、太极拳等运动也较适合，但建议在早上或傍晚进行，并控制好运动时间。

对于老年人来说，适合的运动项目有游泳、健步走、太极拳、健身球、瑜伽等。游泳是夏季的最佳运动项目之一，能够降低胆固醇，有助于增强心血管功能。健步走是一种低强度运动，能够增强腿部肌肉，同时提高心肺功能。

值得注意的是，在选择运动项目时，无论哪个年龄段的人都量力而行，避免过度运动导致身体受伤。同时，在运动时也需要做好热身运动，避免扭伤等问题。

高温锻炼注意防暑防晒补水

在三伏天锻炼时，有什么注意事项？闵文峰建议，为确保安全和健康，需要注意以下几个方面：

1. 运动时间。尽量避免高温时段，特别是上午10点半到下午3点半之间。最好选择清晨或太阳下山后的时间段进行锻炼，这两个时间段气温较低，人体感觉也较为舒适。

2. 水分供应。运动前应提前1—2小时开始补充水分，确保体内水分充足。运动过程中“少量多次”，每隔15—20分钟补充一次水分，每次约100—200毫升。运动后及时补充水分和电解质。饮水时水温不

宜过低，可在水中加少许盐来补充身体流失的盐分。

3. 运动强度。在热环境中运动，运动量最好保持在日常的70%—75%。如出现头痛、头晕、呕吐、肌肉抽筋等症状，应立即停止运动并寻找阴凉通风处休息。

4. 运动场所。优先选择阴凉、通风的地方锻炼，如公园、操场、广场等。有条件的，可选择室内场馆进行锻炼，如空调健身房、室内游泳馆等。避免长时间在阳光直射环境下运动。

5. 穿着防晒。选择透气、轻便的衣物，以便身体更好地散热。穿着长袖衣物和长

裤，可有效防止紫外线直接照射到皮肤。选择戴遮阳帽遮挡阳光，避免阳光直射人体。

据悉，在三伏天运动，不少误区可能导致运动损伤或健康风险。中老年人避免长时间跳广场舞，膝关节长时间连续使用易造成伤害。爆发性运动可能造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧。对于心脑血管疾病人群，尽量减少高强度的运动锻炼。

此外，夏季是孩子长高较快的季节，因夏季阳光充足、食物种类多、新陈代谢旺盛，适合孩子生长。