

“都哈理论”与中医养生： 如何从生命之源开启人类健康之旅

路旭宏 吕佳欣

大连大学附属中山医院妇产科教研室

人类生命的健康密码开始书写，始于备孕阶段夫妻双方的体质，如同为“生命种子”准备肥沃土壤，而受精卵的健康管理则更是种子萌发的关键。因此，将现代医学的“都哈理论”与东方传统的中医养生智慧完美结合，构建“备孕-受精卵-孕早期”的完整健康管理链条，开启我们今日的科普之旅——

一、备孕阶段：都哈理论的“早期延伸”，为受精卵筑牢“健康地基”

中医认为“孕前调理，胜产后补救”，如孙思邈的早期养胎观以整体调理为核心，涵盖环境、情志、饮食、治疗四方面，至今仍为中医妇科的重要参考文献。备孕（受孕前 3-6 个月）不仅是现代医学中“生命早期环境”的前置阶段，更是中医“预培其损”的关键窗口期——这里的“生命早期环境”，正是现代医学“都哈理论”的核心概念，直接决定受精卵质量与着床环境。“都哈理论”（英文全称是 Developmental Origins of Health and Disease, DOHaD）这一医学概念指除了成人期的生活方式和基因遗传之外，生命在发育早期的环境因素特别是营养状况，会对其成年后的健康产生深远影响，增加罹患肥胖、糖尿病、心血管疾病等慢性病的风险，该理论由 David Barker 教授在 20 世纪 90 年代提出，其强调子宫内及孕前环境长期影响成年健康的理论。

1. 从现代医学视角看应注重生殖健康到代谢调节，夫妻双方具体应如何调理？

准爸爸的准备：男性精子生成周期约 74 天，备孕期间需避免熬夜、吸烟酗酒，同时远离高温环境（如蒸桑拿、长期久坐），防止精子活力下降。《中华男科学杂志》2023 年研究显示，备孕男性每日补充 15mg 锌元素（如牡蛎、瘦肉），可使优质精子比例提升 25%^[1]。

准妈妈的准备：女性则需重点关注卵子质量，提前 3 个月开始每日补充 400μg

叶酸，《中华妇产科杂志》2024年《孕前保健指南》明确指出，此举可使胎儿神经管畸形发生率降低85%^[2]；同时，将体重指数（BMI）控制在18.5-23.9的健康范围至关重要，过胖或过瘦都可能影响排卵与受精卵着床。



【特别提醒】孕前健康筛查不可少：夫妻双方应完成孕前检查，如甲状腺功能、传染病及生殖系统检查，及时排除健康隐患。

2. 从中医角度分析：以“肾”为核，调脏腑、和气血，择“佳龄”受孕

中医认为“肾为先天之本，主藏精，精能生血，血能养胎”，备孕的核心是“补肾填精、调和气血、平衡脏腑”，同时需遵循“适龄受孕”的自然规律，才能为受精卵打下坚实基础。

“药食同源”是中医的根本，备孕的女性以“补肾养卵”为要：可适量食用黑豆、黑芝麻、核桃等食物以滋养肾精。在医师指导下，使用当归、枸杞等药材有助于调和气血，改善卵巢功能^[3]；备孕的男性重在“养精益气”：山药、莲子等食物有健脾益肾之效。同时，避免辛辣油腻，并通过每日30分钟的快走、太极拳等舒缓运动，促进气血循环，固护肾精^[3]。



备孕阶段对生殖细胞与内环境的调理，本质是为受精卵阶段“规避都哈理论中的健康风险”——只有精卵质量优、母体环境稳，才能减少受精卵发育异常的可能，从源头降低孩子成年期慢性病风险。

【特别提醒】备孕阶段需避免接触甲醛、重金属等有毒有害物质，禁止擅自服用药物（如某些抗生素可能影响生殖细胞）；若存在不孕不育史（如备孕1年未孕），需及时就医排查输卵管堵塞、精子异常等问题，切勿盲目依赖食疗。

二、都哈理论：受精卵阶段的“健康伏笔”

英国流行病学家戴维·巴克提出的“都哈理论”指出，子宫内环境长期影响成年慢性病风险。这一理论在受精卵阶段尤为关键——胚胎通过胎盘获取营养时，若孕妇存在营养不良、代谢紊乱，会致胎儿器官发育异常，增加成年后高血压、糖尿病风险。《柳叶刀·糖尿病与内分泌学》2023年研究证实，生命早期母体营养失衡与成年代谢病风险显著正相关^[4]。可见，孕妇健康管理起点是受精卵形成瞬间。



而中医养生：为受精卵营造“气血沃土”。

中医将孕妇状态称为“胎元”，认为“胎元充盈（中医对孕妇体内胎儿发育环境的统称）方能育健康之子”。自受精卵形成起，孕妇的“气血”便是滋养胎儿的核心——气血充足则胎儿发育强健，气血失调则易出现胎动不安、发育迟缓。因此，中医围绕“调畅气血、平衡阴阳（通俗理解为：让身体营养输送顺畅，避免过寒或过热）”给出的健康建议，与现代医学营养均衡、适度运动理念高度契

合。

1. 膳食：受精卵阶段的“辨证施食”

中医“辨证施食”理念源自《黄帝内经·素问》中“食养尽之”的思想，《千金要方·食治》更强调“食疗不愈，然后命药”，这一原则在受精卵形成后的孕早期尤为重要，需遵循“清淡、温润、均衡”三大核心：

轻补忌滥补：选择红枣、枸杞、山药等药食同源食材，搭配小米粥温和补养。同时确保叶酸与优质蛋白（如鸡蛋、瘦肉）的摄入，满足胎儿器官分化的营养需求^[5]；

避生冷辛辣：保护脾胃功能，避免冰饮、刺身等可能携带致病菌的食物，以及辣椒等刺激性食物^[6]；

按体质调整：体质偏寒者可少量食用生姜、核桃；体质偏热者则适合梨、百合等滋阴食材^[7]。



【特别提醒】妊娠期糖尿病高风险者减红枣；山药需无过敏，忌与鲤鱼同食；避山楂（缩宫）、薏米（滑胎风险）及未煮熟食材^[8]。

2. 运动：受精卵阶段的“柔缓养气”

中医主张孕妇“宜动不宜静”，但自受精卵形成起，运动需以“轻柔、舒缓”为核心，避免影响胚胎发育：

散步为基础：孕 6 周后（避开着床期），每日饭后散步 20-30 分钟，能促进循环、缓解早孕反应，并降低妊娠期高血压风险^[9]。

孕妇瑜伽调节气息：猫式、婴儿式等温和体式，配合深长的腹式呼吸，能有效缓解焦虑，为胎儿营造稳定环境，并降低早产风险^[10]。



【特别提醒】着床期静息；孕 6 周后禁腹部受力（平板支撑）、剧烈跳跃；出现腹痛、出血需就医，特殊体质遵医嘱^[11]。

三、从生命起源延伸：健康生活的“终身价值”

谈论备孕与孕期健康，核心是聚焦“生命最初 1000 天”（受精卵形成至孩子 2 岁），这一阶段被 WHO 2023 年《生命最初 1000 天行动报告》称为“健康黄金窗口期”。WHO 与 UNICEF 联合报告指出，此阶段超 80% 神经发育发生，对认知、免疫功能的影响贯穿终身^[12]。都哈理论印证，备孕与受精卵阶段的健康管理是孩子成年健康的“长远投资”。

中医也强调健康需从生命起源“顺应自然”。我国《国民营养计划（2017-2030 年）》将生命早期 1000 天营养行动列为重点，提出“提高孕前、孕中、产后营养指导覆盖率”^[13]，足见其重要性。对备孕夫妻与孕妇来说，备孕时的健康筛查、受精卵阶段的温热膳食与舒缓散步，都是对新生命的守护；对普通人而言，这也让人明白健康不是“生病后补救”，而是从生命最初就该坚守的态度。

临床实践表明，科学备孕并在孕早期坚持健康生活的准妈妈，其孕期并发症发生率更低，宝宝出生后的免疫力也更强^[14]。这便是从生命起源开启健康之旅的真正意义——用现代科学与传统智慧，共同守护子孙后代的健康。

【本文核心提示】本文为科普信息，备孕调理、孕期饮食运动建议，需在产科医生或专业人员指导下，结合个人状况参考。

参考文献:

- [1] 中华医学会男科学分会。男性备孕期间营养补充与精子质量的关联研究 [J]. 中华男科学杂志, 2023, 29 (4): 321-326.
- [2] 中华医学会妇产科分会。孕前保健指南 (2024 版) [J]. 中华妇产科杂志, 2024, 59 (2): 81-87.
- [3] 中国中医药管理局。中医备孕调理临床指南 [J]. 中国中医药信息杂志, 2023,30(6):1-5.
- [4] Barker D J P. The Developmental Origins of Chronic Disease[J]. The Lancet Diabetes & Endocrinology, 2023, 11(5): 345-354.
- [5] 汪之顼。孕早期营养素供给对胎儿器官分化的影响 [J]. 中国妇幼营养杂志, 2023,3(2):89-94.
- [6] 中华医学会围产医学分会。孕期饮食安全指南 [J]. 中华围产医学杂志, 2024,27(1):1-8.
- [7] 李时珍。本草纲目 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2015: 623-635.
- [8] 王士雄。随息居饮食谱 [M]. 上海: 上海科学技术出版社, 2020:108-112.
- [9] Smith A, et al. Moderate Walking During Early Pregnancy Reduces Gestational Hypertension Risk[J]. American Journal of Obstetrics and Gynecology, 2023, 229(4): 132.e1-132.e6.
- [10] 中国妇幼保健协会。孕期瑜伽对妊娠结局的影响研究 [J]. 中华妇产科杂志, 2024,59(3):189-195.
- [11] World Health Organization. Guidelines on Physical Activity During Pregnancy[R]. Geneva: WHO, 2023.
- [12] World Health Organization, United Nations Children's Fund. Progress Report on the Nurturing Care Framework (2023)[R]. Geneva: WHO, 2023.
- [13] 国务院办公厅。国民营养计划 (2017-2030 年) [Z]. 2017-06-30.
- [14] 陈君石。生命早期营养干预与慢性病预防 [J]. 营养学报, 2024, 46 (1): 1-5.