

一本写给女人的卵巢养护百科全书

科技文献
科学养生

养好卵巢 不病不老

女人一切美好的起始点

吴 凌◎编著



卵巢是女性健康美丽的“生命之源”“抗衰老中心”！

本书教给大家一系列防治常见卵巢疾病的方法，包括食疗法、排毒法、经络穴位按摩法、运动法、情志养生法等。希望本书能给女性朋友们指明一条通往青春的道路，不用花费重金，更不用以牺牲健康为代价，轻轻松松收获美丽！



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

吴 凌◎编著

养好卵巢 不病不老



SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北 京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

养好卵巢, 不病不老 / 吴凌编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2017. 5
ISBN 978 - 7 - 5189 - 2498 - 1

I. ①养… II. ①吴… III. ①卵巢—保健—基本知识 IV. ①R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 062089 号

养好卵巢, 不病不老

策划编辑: 王黛君 责任编辑: 王黛君 吕海茹 责任校对: 张叫咪 责任出版: 张志平

出版者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038

编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)

发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)

邮 购 部 (010) 58882873

官方网址 www.stdp.com.cn

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次 2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 230 千

印 张 18.25

书 号 ISBN 978 - 7 - 5189 - 2498 - 1

定 价 28.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

F 前言

FOREWORD

每一个女人都希望自己拥有光洁的肌肤、窈窕的身材，希望自己风姿绰约、魅力袭人。可是，随着年龄的增长，当色斑与皱纹悄悄爬上脸庞，当娇嫩靓丽的肌肤日渐枯萎，当过去美妙的 S 形曲线变成了“两头细、中间粗”的纺锤形，当精力大不如前、疾病不断侵袭，当青春娇艳都成为过去……那会是怎样的一种无奈？

不少女性朋友发现自己脸上长了斑，就马上到皮肤科开外用用药，或者听从美容顾问的建议，食用一些祛斑产品；身材走形了，就强迫自己节食或者服用减肥药来恢复身材；乳房下垂了，就买具有丰胸效果的内衣或者使用丰胸按摩膏等。可是千方百计地尝试了一阶段就会发现，这些方法根本行不通。看来，阻击衰老不是一个“治标”就能轻松解决的问题。

001

那么，女人保持青春不老、身材曼妙的根本是什么呢？其实女人的美丽源自健康的卵巢，养好卵巢才是“治本”之道。卵巢，顾名思义，是“卵子的巢穴”，也可以说是全人类的起源地，它将雌激素、孕激素、表皮生长因子等源源不断地如营养一样供应给女性，让女人如花般娇媚、如月般动人。一旦卵巢功能出现异常，就会导致各种病症的产生，还会导致人体各部位的快速衰老。因此，在医学上卵巢也被称为女性健康美丽的“生命之源”、女性的“抗衰老

中心”。卵巢一旦出现问题，女性的身体将失去滋润的源泉，逐渐枯萎，肌肤黯淡无光，各种衰老之态显现出来，相关的妇科病症也随之而至。

尽管卵巢如此重要，很多女性还是有意无意地令它受到伤害。比如，你是不是长期生活在压力之下、被负能量包围？你是不是每天喝着大量的咖啡？是不是在办公室一坐就是一整天？是不是平时腾不出时间运动？是不是喜欢喝酒、平时香烟不离手？是不是为了身材而偏食、节食？如果你真有这些行为，那就得向你的卵巢检讨了！因为上述行为是祸害卵巢的最大“杀手”，极易引起卵巢早衰及病变。

医学资料显示，与40年前相比，现如今女性的卵巢癌发生率上升了3倍。同时，女性的卵巢早衰也提前了5~10年。在40~55岁的女性中，有近50%的人提前出现了更年期症状。因此，我们应杜绝上述恶习，学会呵护自己的卵巢。那么，究竟怎样才能保养好这个“抗衰老中心”，防止疾病与之纠缠呢？本书将成为你有力的帮手。

本书共分为9个部分。从卵巢的基本形态讲起，帮助大家正确认识它的生长发育与生理作用，并列举了一些卵巢疾病的“预警信号”、损害卵巢功能的种种行为，女性朋友们可以对号入座，根据自己的情况进行自我诊断和预防。同时，根据卵巢的周期性特点，为女性制定了5个养护卵巢的黄金时期，只要你能把握好每个阶段，那么必然能留住美丽和健康。本书还从中医学的角度，论述了卵巢与脏腑、气血之间密切的关系，女性要想让自己越来越美，就要注

重这三方面的调养，不偏不倚，三管齐下。除此之外，本书还教给大家一系列预防和治疗常见卵巢疾病的方法，包括食疗法、排毒法、经络穴位按摩法、运动法、情志养生法等。希望本书能给女性朋友们指明一条通往青春的道路，不用花费重金，更不用以牺牲健康为代价，只要能领悟其中的真谛，并付诸行动，就可以收获健康，收获美丽。

由于作者水平有限，难免有疏漏之处，还望广大读者及专家指正。在本书的编撰、出版过程中，许多专家、学者予以审阅校正，在此一并致谢！

编 者

C 目录 CONTENTS

Part 1 卵巢保养好， 女人会变瘦、变美、变年轻

- 为啥有人 25 岁像阿姨，有人 60 岁还不显老 003
- 卵巢，女人健康、美丽的“总管家” 005
- 女人大多数健康问题，都因卵巢衰退所致 008
- 卵巢有规律地工作，才有规律的月经 011
- 女人 30 +，定期检测自己的雌激素水平 013
- 当心！卵巢疾病最青睐这七类人群 016
- 卵巢状况测试：你的“秘密花园”还好吗 019

001

Part 2 读懂卵巢的求救信号， 防止健康大滑坡

- 色斑赖着不走，卵巢向你亮出黄牌 025
- 痤疮、多毛不是皮肤病，可能是妇科病 031
- 莫名潮热、多汗，警惕卵巢提前“罢工” 033

反复痛经为哪般？卵巢囊肿才是“幕后黑手”	035
月经紊乱是卵巢的求救信号，再忍下去很严重	038
身体急速发胖，也许是多囊卵巢闯祸了	040
婚后久久怀不上，你的排卵正常吗	042
性生活不和谐，卵巢保养势在必行	044
夜夜辗转难眠，补足雌激素要趁早	046

Part 3

也许你不经意的一种行为， 就会为卵巢带来危机

你闹情绪，卵巢也跟着闹情绪	051
算一算，你每天有多少时间坐着	053
女人吸烟，是一种自毁卵巢的行为	055
干扰雌激素，打乱钙平衡，喝咖啡别贪杯	057
塑身内衣不离身，祸害卵巢没商量	059
运动不是多多益善，小心招来卵巢病	061
一边吹空调一边熬夜，这种习惯也该改改了	063
卵巢保养是噱头，别被美容院忽悠了	065
节食易致闭经，爱美女性不要自毁身体	068
性生活过了头，当心殃及卵巢健康	070
想要不中招，避孕药不是最好的选择	071

Part 4

守住不老的秘密， 把握 5 个“养巢”黄金期

- 分阶段保养卵巢，女人可以美一辈子 077
- 从儿童期开始就要对卵巢加倍呵护 078
- 青春期养好卵巢，自然变身美人胚 080
- 跨入婚育期，健康的卵巢为你的风韵保鲜 082
- 延迟更年期，让卵巢晚点“退休” 084
- 60 岁老来俏，补充雌激素为自己减龄 086

Part 5

肝、脾、肾一旦受伤， 女人的卵巢就没有活力了

- 女人的肝、脾、肾三脏，关乎卵巢的情况 091
- 肝藏血，主疏泄，养护卵巢莫忘养肝 093
- 卵巢生病“罪”在肝郁，女人越优秀越易得 095
- 脾为气血生化之源，主宰卵巢的盛衰 098
- 女人脾虚先变丑，养脾护胃是养颜的关键 100
- 护好生命之根——肾若安好，便是晴天 102
- 及时诊治肾虚，减缓卵巢衰退速度 105
- 呵护卵巢，不能忘记呵护子宫 108
- 不贪凉，防止子宫变成“电冰箱” 112

Part 6

养卵巢不忘补气血， 双管齐下让美丽翻倍

- 气不足，血不畅，卵巢也是受害者 119
- 当心！这些现象表明你气血亏虚 121
- 主食补气血，让五谷杂粮成为餐桌常客 122
- 女人气血不足，多吃水里生的、地下长的 125
- 穴位按摩，开启人体补气养血“小药箱” 127
- 把特别的爱，给你特别的“大姨妈” 131
- 将气血补足，轻松击溃更年期综合征 135

Part 7

呵护卵巢吃什么， 80% 的女人不知道的私房秘密

- 抹在脸上的可以简单，吃进肚里的必须复杂 141
- 多吃完整的食物，你的卵巢就不会生病 143
- 维生素 C、维生素 E，营养卵巢必不可少 145
- 增加叶酸的摄入量，降低卵巢癌的发生率 149
- 晚婚晚育的女人，每天多喝一杯豆浆 151
- 善补的女人最有魅力，汤汤水水喝出美丽容颜 156
- 常吃 10 种黄金食物，营养你的“秘密花园” 159
- 补充天然雌激素，光彩由内而外绽放 172

Part 8

别让花园变“毒巢”， 定期为你的卵巢排毒

体内毒素排泄不畅，会让卵巢“很受伤”	179
小测试：你的体内究竟有多少毒素	182
岁岁年年人不同，哪些毒素令你加速衰老	184
生活中简易、轻松的“酵素排毒法”	187
利用自然疗法清除垃圾，全面激活你的脏腑	191
20种排毒100分的食物，帮你“吃走”毒素	195
花养女人幸福一生，鲜花也是排毒“明星”	202
瑜伽排出身体废气，帮助卵巢提升元气	207
为你的心灵排排毒，做个无压的优雅女人	210
改变酸性体质，把健康“碱”回来	213
打响呼吸保卫战，别让空气“毒害”你	217

005

Part 9

给卵巢把把脉， 让健康和美丽伴随女人一生

卵巢早衰来者不善，你低估它了吗	225
幸福生活，就是要躲开各种卵巢炎症	229
别让“多囊”成为你多出来的包袱	232
当心不正常血肿，关爱卵巢要及时	236

慢性输卵管卵巢炎，为何会如此疯狂	239
预防卵巢病变，打破“不孕”的魔咒	243
难以启齿的痛：先天性卵巢发育不全	247
巧克力囊肿，女人需警惕的陷阱	253
都市女人，别让卵巢下垂牵绊你	256
卵巢癌是“隐形杀手”，离我们很近很近	259
附录1 女人保健的特效穴位	265
附录2 女性四季调经保健攻略	273
附录3 科学计算排卵期的方法	276

PART 1

卵巢保养好， 女人会变瘦、变美、变年轻

女人的美丽来自性感，来自健康。健康之美离不开健康的卵巢，它滋生出气血充足的女人。这样的女人像一朵盛开的鲜花，亭亭玉立、妩媚动人、光彩照人；一旦卵巢干瘪、枯萎得像一颗葡萄干一样，女人就会像汨汨流淌的溪水出现断流那样，最终成为一潭死水。

为啥有人 25 岁像阿姨，有人 60 岁还不显老

今年 10 月，淑静来到一家医院就诊，原因是大学毕业没多久的她看起来比同龄人老很多。这事还得从一年前说起，那个时候，与她相恋一年的男朋友提出分手，理由是她缺乏情趣。淑静苦苦挽留，可是对方的态度异常坚决。淑静很伤心，本来她的睡眠质量就不高，这下每天晚上更是睡不着。渐渐地，她的月经变得毫无规律，有时向后推迟十几天，有时干脆一整月都不“来访”，而淑静的脸色也越来越难看了，肤色晦暗，一点光泽也没有，毛孔粗大，皮肤松弛，眼角、嘴角都出现了皱纹，眼袋也开始突出，同时她还伴有便秘、精神疲乏等症状。淑静看见与她年纪相仿的姐妹都花枝招展的，而自己正处于女人的花样青春，看起来比妈妈还老，她非常害怕，所以去寻求医生的帮助。经过全面的检查，医生告诉淑静，出现这些症状全是因她内分泌紊乱引起的。

现实中，和淑静情况类似的女人有很多，她们明明才 20 多岁，看起来却像中年女性，而别人一句无心的“姐姐”和“阿姨”就让她们极度自卑。为什么她们年纪轻轻就如此显老？为什么即使用了名贵的化妆品，“面子问题”依旧纠缠不休？为什么进补了人参、燕窝等补品，仍然留不住青春？……90% 以上的女性都知道自己的内分泌紊乱了，却不知道内分泌紊乱的根源在于卵巢。

有一种说法叫“卵巢老一年，女人老十年”，说明卵巢年龄是女人衰老的根源。医学研究证实，女人一过 25 岁，卵巢细胞便逐渐缺

乏活性。当卵巢细胞衰老达到 30% 时，女性就会出现面色晦暗、皮肤干燥、脱发、痤疮、月经不调等症状；当卵巢细胞衰老达到 50% 时，会出现肥胖、便秘、皮肤松弛、乳房下垂、色斑等问题，象征青春活力的一切都随着卵巢功能的衰退而逐渐消失；当卵巢细胞衰老达到 80% 时，就会出现皱纹、白带异常、妇科病、夫妻性生活不和谐等问题，女人以高于正常值 5~6 倍的速度衰老下去；一旦卵巢细胞衰老达到 100%，就会提前出现闭经，而失眠多梦、烦躁易怒等更年期症状也随之而来。因此，我们要想真正留住青春、留住美丽，就要善待卵巢，及时保养卵巢，为其减龄。

赵雅芝是大家都熟悉的艺人，荧屏上这个水嫩如少女的“白娘子”，似乎真的拥有千年白蛇不老的功力。要知道，赵雅芝饰演白娘子时已经年届 40，可是她身材苗条婀娜，皮肤光洁水润，吹弹即破，岁月在她身上只雕琢出优雅贤淑的气质。赵雅芝是如何上演不老神话的呢？原来，在一次例行的身体检查中，她有幸遇见了一位妇科专家，这位妇科专家告诉她，很多女人利用化妆品保养皮肤是治标不治本的做法，如果产品选择不当反而会加速肌肤的衰老，只有由内养外才能真正击退衰老，而女人衰老是从卵巢开始的，卵巢关系到女性身体多个器官的功能，比如皮肤的弹性、月经的正常与否、生育能力等，而且卵巢还分泌皮肤所需的胶原蛋白和雌激素。卵巢衰老，就会出现皮肤松弛、皱纹、色斑等现象，严重时还会导致妇科病，所以只有尽早保养卵巢，才能由内而外地留住青春，让身体整个机能都年轻起来。知道这个“不老的秘密”后，赵雅芝便勤于养护卵巢，平时积极地寻找这方

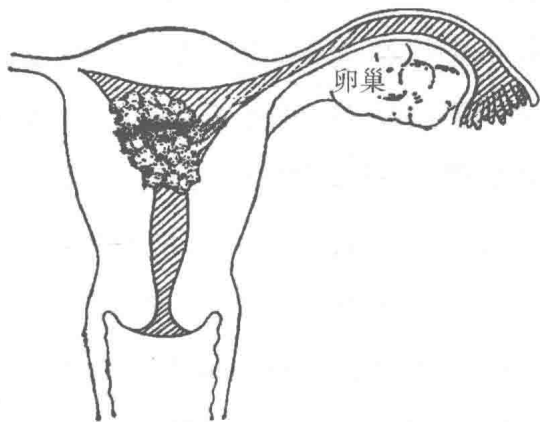
面的保养品。另外，她还经常煲一些保养汤，直到现在她还在坚持，所以成功地延缓了衰老的步伐。

现在大家明白了吧，保养卵巢才是美丽人生中的关键一环。如果年纪轻轻的你正在为自己的颜面发愁，如果你想重新穿起颜色粉嫩的衣服，梳起样式可爱的发型，不妨从爱护自己的卵巢、唤醒卵巢细胞的活性做起。这个美丽计划最好一过 25 岁就开始实施，因为早点保养，效果会更好！

卵巢，女人健康、美丽的“总管家”

身为一个女人，你了解自己的卵巢吗？你知道它具有哪些功能吗？现在，就让我们走近这个女性独有的器官，揭开它的神秘面纱。

卵巢，是女人健康、美丽的“总管家”，有人说它是女人的第二张面孔，也有人称它为女人的后花园。不管哪一种比喻，都形象地道出了它对于女人的重要性。爱美之



005

心人皆有之，几乎每个女人都十分关注自己的外表，关注自己脸蛋的状况，对痤疮、毛孔粗大、色斑、肤色晦暗等问题耿耿于怀。殊不知，女人第一张面孔的变化和第二张面孔（卵巢）是密切相关的。只有第二张面孔好，第一张面孔才能光彩照人。倘若第二张面孔出