

养生馆

19

养好卵巢 女人不怕老




书立方®
心享悦读

女人的皮肤衰老、月经异常、潮热汗多、心慌失眠……这一切状况都与卵巢的功能衰退密切相关。学会保养自己的卵巢，守护一生的美丽健康。

《书立方·养生馆》编委会 编 上海科学普及出版社

· 书立方 · 养生馆 ·

养好卵巢 女人不怕老



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养好卵巢女人不怕老 / 《书立方·养生馆》编委会编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2012.9

(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①养… II. ①书… III. ①卵巢—保健

IV. ①R711.75

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第186775号

书立方·养生馆



养好卵巢女人不怕老


责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元 (全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

目录

第一章 ▶ 女人美丽源于卵巢

卵巢是女人活力的源泉，既可以让女人容光焕发，也能让女人未老先衰。一旦卵巢出了问题，影响的不仅仅是女性的健康，更关乎女性容颜的美丽！

- 揭开卵巢神秘面纱的自白书 6
- 卵巢雌激素，让女人活得有“味道” 10
- 不可忽略的卵巢衰老症状 17
- 测测你的卵巢年龄 20
- 哪些人易卵巢早衰 24
- 一定要警惕的卵巢健康预警 40
- 种种伤害卵巢的行为 67

第二章 ▶ 不同年龄段如何关爱卵巢

女性一生要经历儿童期、青春期、更年期、老年期四个不同的发展阶段，伴随着年龄的增长，卵巢会发生一系列变化，不同时期的呵护重点也不一样。

- 儿童期——卵巢最重要的呵护期 84
- 青春期——发育的卵巢增添美丽 87

-
- 婚育期——卵巢为你的风韵保鲜 89
 - 更年期——衰退的卵巢需要更多关照 92
 - 老年期——补充雌激素养护卵巢 94

第三章 ▶ 4周年轻10岁的卵巢保养术

饮食调养是简单且有效的卵巢保养方法，可以在28天左右让卵巢恢复活力，轻轻松松达到保养卵巢的目的。

- 第1周：保养卵巢从清洁、排毒开始 96
- 第2周：善待内脏，养护卵巢根基 101
- 第3周：回归主题，增加你的卵巢元气 106
- 第4周：巩固卵巢的保健 113

第四章 ▶ 保养卵巢必吃的黄金食物

不同的食物营养成分不同，不同的营养成分对卵巢保养的功效也不尽相同，不能互相代替，有一些食物对卵巢有特别的保健功效，能帮助卵巢发挥功能、抵御疾病。

- 玉米——降低卵巢癌的发生率 118
 - 小麦——缓解卵巢压力 121
 - 荞麦——增强卵巢解毒能力 124
-

• 绿豆——帮助卵巢排毒	127
• 花生——防止卵巢功能衰退	130
• 胡萝卜——预防卵巢癌	133
• 茄子——延缓卵巢细胞衰老	136
• 番茄——清除自由基保护卵巢	139
• 大蒜——帮助卵巢对抗疾病	142
• 山楂——清除卵巢内有害物质	144
• 苹果——缓解卵巢疲劳	147
• 草莓——保护卵巢的各项功能	150
• 木瓜——刺激卵巢分泌雌激素	152
• 红枣——增强卵巢细胞弹性	154
• 海带——恢复卵巢的正常功能	157
• 虾——稳定卵巢的分泌功能	160
• 鱿鱼——维持卵巢供血畅通	163
• 牛肉——增强卵巢抗病能力	166
附录：卵巢常见问题在线解答	169



揭开卵巢神秘面纱的自白书

嗨！各位女士好，我是卵巢。提起我来，你们一定都不会陌生。现在你们能这样明艳动人，可是多亏了我呢！我作为女性的性腺，主要功能是排卵及分泌雌激素，这两种功能分别称为卵巢的生殖功能和内分泌功能。

我属于袖珍型美人，长约4厘米、宽3厘米、厚1厘米，体重5~6克。通常，成熟女性卵巢的相当于其本人拇指的大小。我是孕育“种子”的小花园，坐落于女性子宫两侧的输卵管后下方，像两个大眼睛一样观察着子宫周围的一切。我的作用很大，但我很低调，所以我穿灰红色的外衣，呈扁平的椭圆形，表面凸隆。我的形态和大小与主人的年龄有关，当主人是一个幼年女孩时，我的表面平滑；当主人长大发育成熟之后，由于卵泡的膨大和排卵后结瘢，我的表面往往会变得凹凸不平。而且，同一个人左右两侧的卵巢大小也会不同。一般情况下，左侧的卵巢会比右侧的卵巢稍大。



不过可不要小瞧我，我的身体虽然很小，但结构却不简单。我的身体结构分为皮质、髓质和卵巢门。髓质如蛋黄一样，位于中央，由疏松结缔组织构成，其中有许多血管、淋巴管和神经；皮质就像蛋清，位于卵巢的周围部分，主要由卵泡和结缔组织构成，在皮质中散布着30万~70万个原始卵泡，是胎儿时卵原细胞经细胞分裂后形成的。女婴在胚胎20周时，身体中就有大量的卵泡了，数量多达700万个，但是它们大多会随着胎儿的发育而退化、闭锁、消失，没有机会来到这个世上，女婴出生时约剩200万个卵泡，青春期只剩约30万个。每个女性的一生中仅有400~500个卵泡发育成熟，但每月只有一个（亦可能有2个）卵泡发育成熟，直径可达20毫米左右，其余的发育到某一阶段时会自动闭锁、萎缩。

当一个粉嫩的女婴来到人世间，发出第一声娇嫩的哭声时，我也随之开始了漫漫生命之旅。别看我的身体小，但我的领导能力强。在女婴出世的那个时候，我拥有200多万个卵泡呢，听起来很壮观吧！只可惜并不是所有的卵泡都可以健康快乐地成长，她们就像在进行一场长跑比赛，遵循着优胜劣汰的制度，只有优胜者才会发育健全，而其他的只能惨遭淘汰！



还记得年少时那些小秘密吗？那时我也同你们这些小女孩一样兴奋，而且变得更加鲜嫩、柔软、有活力。在我的帮助下，你们小小的身体进入了豆蔻年华，不经意间你们已经长成亭亭玉立的妙龄少女了。在12~14岁时，你们开始进入青春发育期，我也开始了周期性的工作——排卵。虽然我的工作量增加了，但我身体里的卵泡大军却只剩下30万个了。即使这30万个卵泡，也并不都能发育成熟。我的小小的身体，如同一座小城池，严格地控制着卵泡出城。因此，每月一般只有1个成熟卵子被送出来，如果这个月由左侧卵巢负责生产，下个月就有可能由右侧卵巢负责生产。在女孩子的生育花季，一个个发育成熟的卵子开始被排放出来，我要这样不辞辛苦地工作30~40年。

很快地，女人走进了20~30岁，我已长成为鹌鹑蛋这么大个儿了，可千万别小看我，这是我最成熟的阶段，拥有稳定的400~500个卵泡，供给女人全身所需的多种激素和生长因子，维持女人的年轻状态。我正常分泌雌激素、孕激素，可使女人皮肤滋润、容貌娇美。这时的女人，如接受初为人母的神圣洗礼，将是女人一生中最光彩照人的时候。



时光在飞速流逝，我的皮质开始变薄，原始卵泡已耗尽，功能退化，再没有能力输送卵子，同时也没有力气输送了，我已经在战争中“弹尽粮绝”。绝经后，也就是在你们50岁左右的时候，我就会逐渐缩小到原体积的1/2，只有花生米那么大了，体重也相应减小，并且由于我经常排卵，卵泡破裂萎缩后，由结缔组织代替，因此我的实质也会逐渐变硬，功能活动基本停止。而这一切，还可能因你们所受到的精神压力、体内积存毒素和药物因素等外界因素的干扰而提前出现。

但生活中也会有一些女性平时很注意保健，从各方面来维护我，比如注意饮食平衡和中药调理内分泌，延缓我衰老的进程。她们的努力我是能感受得到的，所以我对她们也格外照顾，她们可是要比同龄人显得年轻好几岁哟！

所以，当你们听到了我的自白之后，再也不要忽略我的重要性了！你们一定要好好爱护我，只有照顾好我，我才会给你们最好的回报，而我的回报将是你们最大的幸福！





卵巢雌激素，让女人活得有“味道”

前卫并不是“女人味”，不要以为穿上性感时尚的服装就有味道了；富婆不一定有女人味，物质追求是增加不了女人味的，化妆品只能造成女人的皮肤老化；弱不禁风也不是女人味，有女人味的女人不可能懒洋洋病怏怏。有女人味的女人一定青春健康，肌肤红润，活力充沛，任何时候都光彩照人，灿烂依然。然而，拥有女人味并非是一件容易的事。

要想女人味十足，就一定要维持体内雌激素的平衡，塑造身体之美。体内雌激素的平衡能让女人身段匀称、黑发如瀑、肌肤似雪，再加上湖水般宁静的眼波、玫瑰样娇美的笑容，女人味就会扑面而来了。

那么，怎样维持体内雌激素的平衡呢？不是靠涂抹各种护肤品，更不是靠各类美容保养，靠的是我们体内的卵巢，因此，女性要保养好卵巢，维持其功能正常，就能活得很有“味道”。

既然拥有女人味要依靠卵巢，那么到底该怎么做才能保护卵巢呢？



首先，我们应该了解卵巢与雌激素之间的关系，明白了这个关系后，一切就会变得十分简单了。如果把卵巢比作一个公司的老总，老总在给大家开会或者是要发出指令的时候有其独特的表达方式，卵巢也不例外。它可不是打个电话、吼一声就万事大吉的。

卵巢除了负担着生儿育女的责任外，它还能分泌雌激素和孕激素。雌激素主要由卵巢和胎盘产生是由卵巢的黄体细胞分泌，以黄体酮为主。

雌激素的作用	促使女性皮下脂肪富集，体态丰满。
	使乳头、乳晕颜色变深，并产生性欲。
	促使体内钠和水的潴留，骨中钙的沉积等。
孕激素的作用	抑制排卵，促使子宫内膜增生，以利受精卵着床。
	降低子宫肌的兴奋度，保证妊娠的安全进行。
	促进乳腺腺泡的生长，为怀孕后分泌乳汁做准备等。

卵巢把产生的雌激素释放到血液里，雌激素随血液通过血管流遍全身，调节全身各个器官。因此卵巢指令的传达都是由雌激素来完成的，它就像一个邮差。

看到这里你或许会问，这与女人味有什么关系呢？我们先来看看这个过程，刚生下来的女婴，测测她血液里的雌激素，很微量，几乎测不出来；等到十三四岁的时候，女孩开始发育，乳房长大，皮肤变得特别光滑，这时再测一下雌激素，含量多了许多；如果开始有月经了，雌激素的含量又多了一点；30左右的时候，年轻、美貌，检测结果又高了；到了老年的时候，骨骼疏松了、背驼了，这时候检测一下，雌激素含量又降下来了。这其实也足以让你理解雌激素与女人味之间的关系了。

卵巢在女性身体中有着得天独厚的优势，也是女性最宝贵的财富之一。女性如果拥有健康的卵巢，可以使面部皮肤细腻光滑，白里透红，永葆韧性和弹性；促进机体健康，调节并分泌雌激素，提高两性生活质量；使胸部丰满、紧实、圆润。因此，在身体功能允许的范围内，女性的雌激素越多，越能体现女人的柔美与韵味，越能吸引男性的注意力。



【雌激素不足的表现】

雌激素对于身体的各个器官有着协调作用，它控制着人体骨骼、生殖、免疫、神经等几大系统的多个部位，维持这些器官的青春和活力。如果卵巢功能降低，雌激素分泌减少，会让你的女人味大打折扣，这些会表现在你的皮肤、身体曲线、牙齿，甚至说话的声音上。

雌激素不足，会影响女性皮肤的外观美。肌肤会出现干燥、衰老、色斑、痤疮、暗淡无光、毛孔粗大等症状。据科学分析，皮肤中与柔嫩有关的成分是真皮中的玻璃酸酶。当雌激素在真皮内与其特异受体相结合时，在玻璃酸酶的作用下，皮肤可以保留更多的水分、营养物质和微量元素，从而改善皮肤对营养的需求，促进新陈代谢，增加含水量，令女性的皮肤显得格外柔嫩细腻，具有强烈的性感美。反之，则会造成各种皮肤问题，影响容颜。

雌激素不足，还会影响女性的形体美。雌激素的多少会影响女性体内的脂肪代谢，女性内分泌主要受下丘脑—脑垂体—卵巢平衡轴操纵控制。雌激素的减少，导致内分泌出现障碍，脂肪代谢受影响，会使诸多部位脂肪堆积、局部肥胖，胸部脂肪流向背部，导致乳房变形、下垂、外扩、松弛、萎



缩等。加上运动量不足，脂肪逐渐堆积在腹部、大腿周围，导致女性体形发胖、变形臃肿、发福。这种现象多发生在40岁以后，有些人会提前出现。这也是女性绝经后都变成“水桶腰”的原因。不想变成水桶腰，不想乳房过早下垂，就要及时地补充雌激素。

雌激素不足，也会影响女性的牙齿。牙齿和皮肤一样，也是人的“面子”，对人的整体美观很有影响力。20世纪90年代起，美国一项研究对几千名女性进行了持续12年的观察，发现雌激素缺乏的女性牙齿容易脱落，而雌激素充足的女性牙齿的脱落明显下降。另对80岁老妇进行的研究发现，经常补充雌激素的女性比不补充雌激素的女性平均多保留3.6颗牙。

雌激素不足，还会影响女性的声音。雌激素的分泌减少对女性声音的变化起着决定性的作用，女性的声音在青春期、中年期与老年期会有很大的差别。古人用“莺声燕语”形容年轻女子的声音，中年期用沉稳、老练来形容更为合适，到了老年，声音会变得迟缓、颤抖，会变得更低沉，甚至沙哑。而雌激素不足则容易使女性的声音过早地进入中年期和老年期。



【雌激素的日常饮食调理】

卵巢对女性非常重要，然而令人遗憾的是，卵巢的生理活性会随着年龄的增长而慢慢减退，不能陪伴女性到达其生命的终点。一般女性在50岁左右的时候卵巢就会开始萎缩，雌激素的分泌也会越来越少。渐渐地，当月经不再露面的时候，卵巢已经枯萎变成了纤维组织，这就意味着，女性的“女人味”将不复存在。

因此，在日常生活中，一定要做个会保养的女人，保证卵巢正常分泌雌激素，留住自己的“女人味”。女性朋友们可以通过以下饮食来调理雌激素的分泌：

黄精乌鸡汤：乌鸡1只（或半只），洗净切成块，再取当归15克，黄精、枸杞子各30克，同放锅中，清水炖熟，分两次调味服食，隔日一剂。每月服5次，连用3个月为一疗程。

粳米黑芝麻粥：取黑芝麻30克，淘净，轻微炒黄碾成泥状备用。取粳米适量，或加核桃仁、莲子、芡实、山药（每次15~30克）其中的2~3种，煮粥。粥熟后加入芝麻，每日一剂，供早晚食用，20天为一疗程。



生地黄首乌粥：取鲜生地黄60克，何首乌30克（或取肉苁蓉30克），榨汁（或用纱布包），加水，与适量粳米共煮粥。每日一剂，连用20天为一疗程。

枸杞子栗子粥：取枸杞子、栗子各30克（或加胡桃仁、莲子），与粳米适量共煮粥，每日一剂，20天为一疗程；或与羊肉100克（洗净切块）加入调料共炖熟，吃肉吃药喝汤，每日一剂，连用10天。

黄芪当归乌鸡汤：黄芪60克，当归10克，乌鸡1/2只。锅中放入适量清水，放入处理干净的乌鸡、黄芪、当归炖熟，10为一疗程，可每日适量食用。

