

图说生活

畅销升级版

你的脸上开始出现色斑了吗？
你的皮肤开始衰老了吗？
你经常月经不调吗？
你经常莫名的潮热多汗、
心烦易怒吗？
你经常严重失眠、心慌多疑吗？
其实这一切的变化
都与卵巢功能息息相关。
本书将为你一一解开
卵巢与健康之间的秘密！

养好 卵巢 女人不老

王必勤 主编

北京中医药大学东直门医院
主任医师
硕士生导师

上海科学普及出版社

养好 卵巢

女人不老

王必勤 著

卵巢健康
女人不老



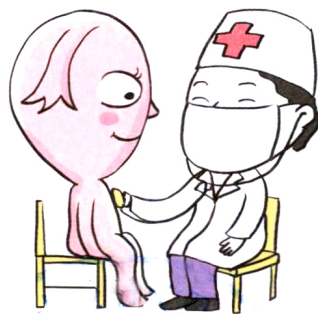
图说生活

畅销升级版

养好卵巢

女人不老

王必勤 主编



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养好卵巢女人不老 / 王必勤主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.6

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4930-7

I. ①养… II. ①王… III. ①卵巢—保健 IV. ①R711.75

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第056597号



Healthy Ovary

养好卵巢女人不老

王必勤 主编

责任编辑: 徐丽萍 刘湘雯

统 筹: 刘湘雯 宋惠娟

出 版: 上海科学普及出版社

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

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 11

字 数: 242千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4930-7

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

定 价: 19.90元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

卵巢早衰是女性衰老的最大敌人

生活压力大、工作紧张几乎成了现代女性遇到的共同问题，女性常常忙着为事业打拼，为家庭奔波，却往往忽视了自己的健康，尤其是对卵巢的关注更是少之又少。



卵巢早衰的信号你知道吗

目前，越来越多的女性刚刚过了30岁，脸上就开始出现皱纹、色斑、黑眼圈，并且经常伴随着失眠、焦躁、易怒、头痛、月经失调等症状。你知道吗？其实这一切的变化，均源自于卵巢早衰！近年来，卵巢早衰正在慢慢侵袭着年轻女性，30岁的女人，50岁的卵巢，容颜与身体的迅速老化，让许多女性痛苦不已。



前言

小心你身边的卵巢威胁

生活中，你是不是仍每天喝着大量的咖啡？是不是常常偏食？是不是一坐就是半天？是不是长期不做运动呢？殊不知，这些我们常年累计下来的坏习惯往往都是卵巢最大的杀手，极易造成卵巢的早衰和卵巢的各种疾病。

当好自己的保健医生

据相关资料表明，每年都有数以万计的女性被确诊为卵巢早衰、卵巢癌、卵巢囊肿等疾病。那么，究竟怎样对卵巢保养，才能避免卵巢疾病呢？我们改变不了外部的环境，但可以改变自己的生活方式与膳食结构。本书将教你学会如何了解自己的身体，迅速判断卵巢发出的各种警告信号，在生活的点点滴滴中找到保养卵巢的秘方，当好自己的保健医生。

每一位女性都应从这一刻开始，学会保养卵巢，关爱自己的健康！

北京中医药大学东直门医院
主任医师
硕士生导师

Part 01

绝世红颜源于卵巢 / 7

揭开卵巢神秘面纱的自白书 / 8

卵巢雌激素，让女人活得有“味道” / 12

不可忽略的卵巢衰老症状 / 18

测测你的卵巢年龄 / 20

Part 02

美丽易逝，走出伤害卵巢的人群 / 23

月经来潮过早者 / 24

绝经过晚者 / 27

得过卵巢疾病者 / 29

小时候得过腮腺炎者 / 30

得过子宫附件炎者 / 32

子宫切除者 / 35

一生未孕者 / 38

从未哺乳者 / 40

Part 03

小心卵巢警报，不做年轻老女人 / 43

脸上色斑激增 / 44

除去病理原因外的脸色不良 / 46

莫名而长期的胃痛、腹胀 / 48

痛经也许是卵巢囊肿惹的祸 / 50

长期月经异常、气血虚弱 / 51

莫名潮热多汗 / 54

突然急速发胖 / 56

身体突然多毛 / 58

乳房松软萎缩 / 59

阴道突然变得干涩 / 61



性交时感到疼痛 / 63
失去性生活的兴趣 / 64
经常情绪不稳、心慌多疑 / 67
严重的失眠 / 69
无法孕育宝宝 / 71
更年期提前 / 73

Part 04

种种伤害卵巢的行为，你该向美丽检讨 / 77

每天饮用大量咖啡 / 78
很少吃豆类食品 / 80
过量食用乳制品 / 81
过度吃减肥药 / 82
经常久坐不动 / 84
不当的运动 / 87
过激性行为 / 89
长期精神压抑 / 90
长期吸烟酗酒 / 92
经常服用避孕药 / 94
过度节食减肥 / 96

Part 05

不同时期的关爱，呵护卵巢一生 / 99

儿童期——卵巢最重要的呵护期 / 100
青春期——发育的卵巢增添你的美丽 / 102
婚育期——成熟的卵巢为你的风韵驻足保鲜 / 103
更年期——衰退的卵巢需要更多关照 / 105
老年期——补充雌激素养护卵巢 / 107

Part 06

4周年轻10岁的神奇卵巢保养术 / 109

第1周：保养卵巢从清洁、排毒开始 / 110
第2周：善待内脏，从根基上养护卵巢 / 114
第3周：回归主题，增加你的卵巢元气 / 118
第4周：巩固卵巢的保健 / 124

Part 07

医生邮箱，卵巢常见问题在线解答 / 129

- Case1 卵巢早衰的预防 / 130
- Case2 中西医结合更有效 / 132
- Case3 美容院中的卵巢保养是对是错 / 135
- Case4 卵巢囊肿手术后的呵护让你更美丽 / 138
- Case5 流产后的卵巢需耐心保护 / 140
- Case6 卵巢切除不等于美丽不再 / 142
- Case7 乱用卵巢补品不会增添你的魅力 / 144
- Case8 得了卵巢炎，一定要重视 / 146
- Case9 卵巢黄体破裂很危险 / 148
- Case10 卵巢癌要预防，根治防复发 / 150
- Case11 卵巢囊肿蒂扭转，后果严重 / 153
- Case12 长期胃痛、便秘要小心 / 155

Part 08

保养卵巢必吃的黄金食物 / 157

- 玉米 / 158
- 小麦 / 159
- 荞麦 / 160
- 绿豆 / 161
- 花生 / 162
- 胡萝卜 / 163
- 茄子 / 164
- 番茄 / 165
- 大蒜 / 166
- 山楂 / 167
- 苹果 / 168
- 草莓 / 169
- 木瓜 / 170
- 红枣 / 171
- 海带 / 172
- 虾 / 173
- 鱿鱼 / 174
- 牛肉 / 175



Part 01

绝世红颜源于卵巢

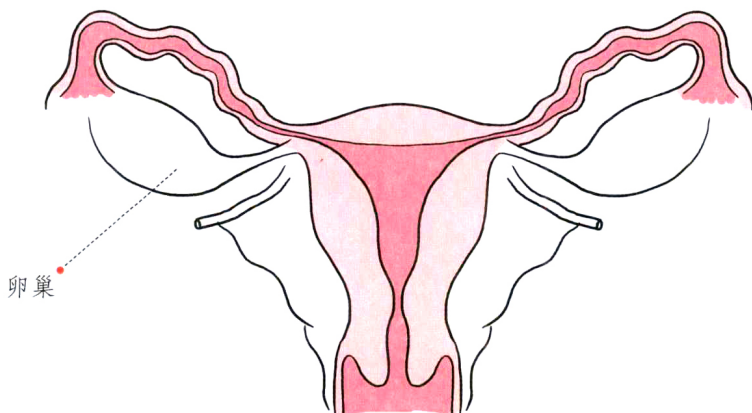
卵巢乃女性的生命之源，它主导着女人的灵魂，既可以
让女人容光焕发，也可让女人未老先衰。对于青春期的青涩
女孩来说，卵巢是女孩向女人转变的推动剂。它会使女孩逐
渐变得成熟，有气质，有魅力；对于成熟期的女性来说，卵
巢就是让女人散发无尽“女人味”的营养剂，同时，它也是
上天赋予女性的一个神秘的礼物，让女人有着做妈妈的权
利。然而，女人如花，有花开就会有花败，而这个最关键的
钥匙就掌握在卵巢的手中，它一旦出了问题，不仅仅会影响
女性的健康，还会关乎女性容颜的美丽。一般来说，从更年
期开始，女性的卵巢会渐渐走向衰落。现代女性由于来自工
作、家庭、生活等各方面的压力，更年期提前，卵巢早衰，
面对这样的问题，女性该怎样做？

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，成熟女性卵巢的大小，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痂，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，“麻雀虽小，五脏俱全”，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30~70万个原始卵泡，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，数量可以多达700万个，但是它们

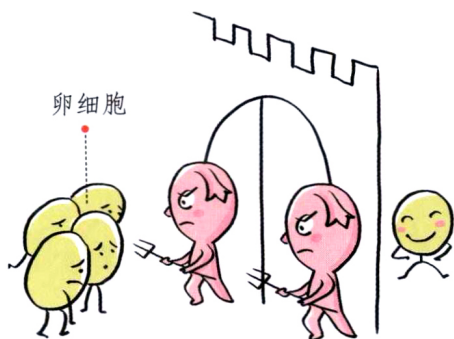


大多会随着胎儿的发育而退化、闭锁、消失，没有机会来到这个世上，女婴出生时约剩200万个，青春期只剩约30万个。每个女性的一生中仅有400~500个卵泡发育成熟，但每月只有一个（亦可能有2个）卵泡发育成熟，直径可达20毫米左右，其余的发育到某一阶段时会自动闭锁、萎缩。

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！

Healthy Ovary

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。大约在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大概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。

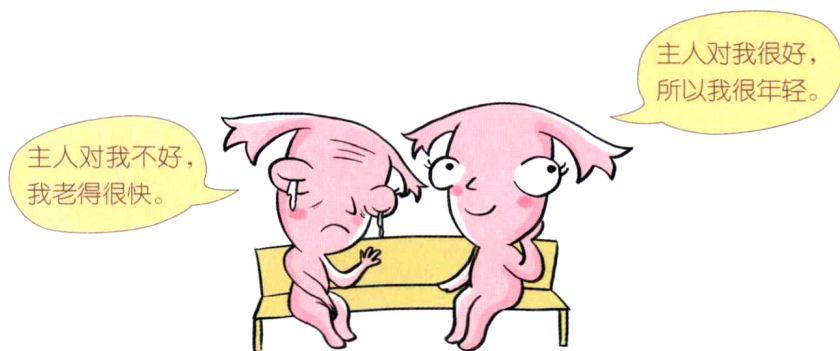
时光在飞速流逝，我的皮质开始变薄，原始卵泡已耗尽，功能退化，再没有能力输送卵子，同时也没有力气输送了，我已经在战争中“弹尽粮绝”。绝经后，也就是在你们50岁左右的时候，我就会逐渐缩小到原体积的1/2，只有花生米那么大了，体重也相应减小，并且由于我经常排卵，卵泡破裂萎缩后，由结缔组织代替，因此我的实质也会逐渐变硬，功能活动



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！



Healthy Ovary

卵巢雌激素， 让女人活得有“味道”



前卫不是“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。

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”。

既然拥有女人味要靠卵巢，那么到底该怎么做呢？



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，以孕酮（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，它就像是一个邮差。

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

Healthy Ovary

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。



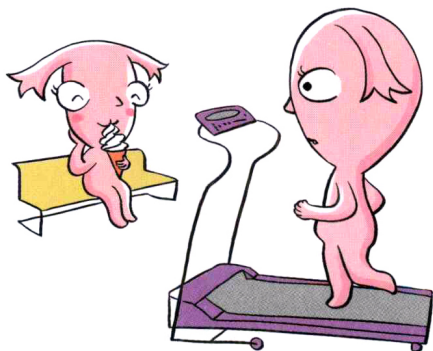
雌激素会让女性的皮肤
比男性柔嫩、细腻。

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