

一个女人与
中国六亿女性的
深度对话

女性美容养生系列

卵巢好 女人不老

王必勤 编著

北京中医药大学东直门医院
主任医师
硕士生导师



女人的一切美丽来源于卵巢

卵巢是女人的根本！

卵巢控制着女人的容颜、身材、气质、月经、怀孕、产后恢复、更年期，卵巢好，女人才好。

养好卵巢，女人不老。

有研究证明，女性卵巢在30岁就开始慢慢衰老了。卵巢衰老的女人，脸色蜡黄，皱纹、色斑频生，身材臃肿，比同龄人显老10岁。月经不调、腰酸背痛、脾胃虚弱、失眠多梦、情绪糟糕等问题挥之不去。



青岛出版社 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位



Pretty Woman

luan chao hao nü ren bu lao

卵巢好 女人不老

王必勤 编著

H e a l t h y O v a r i e s

H a p p y L i f e



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

卵巢好 女人不老 / 王必勤 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5552-1639-1

I. ①卵… II. ①王… 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(2015)第043386号



女性美容养生系列

卵巢好 女人不老

书 名 卵巢好 女人不老

编 著 王必勤

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 李加玲 徐艳硕

美术编辑 吴金周

版式设计 韩少杰

封面设计 刘潇然

制 作  北京日知图书有限公司

印 刷 青岛炜瑞印务有限公司

出版日期 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5552-1639-1

定 价 39.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638



CONTENTS

目录

/ PART 1 /

一个被90%的女性 忽视了的美丽真相

如果把女人的身体比作一个美丽的舞台，那么卵巢无疑是这个舞台的总导演。女性卵巢功能一旦开始衰减，美丽便出现危机。要想让青春常驻、美丽长存，养护卵巢才是根本的解决之道。

女性的私密花园——卵巢的前世与今生 10

卵巢孕育出来的不只是种子，还有美丽 14

想怀孕，先养巢 20

/ PART 2 /

红颜易老？美丽易逝？ 这些变老的症状你有哪一种

肌肤干燥衰老，黯淡无光；身体的诸多部位脂肪堆积，局部肥胖；内分泌紊乱，更年期提前；夫妻生活质量下降，月经不正常……这些令女性担忧的衰老症状是不是已经找上了门？

生命如花，别让卵巢早衰偷袭了你的青春 26

看看你的卵巢到底是几岁 28

大姨妈变得不靠谱 30

身材变了形，前凸后翘已不见 34

脾气很见长，“女神”变成“女神经” 39

生活没了“性趣” 42

/ PART 3 /

这样养卵巢，封存时光， 让你一直美下去

卵巢是女性青春的策源地，是女性的“秘密花园”，女人就是园丁，假若经常为花园浇水、松土、施肥锄草，自然会是姹紫嫣红，一片生机。

这样的错误别再犯，其实卵巢很受伤 48

这样吃，为卵巢恢复能量，自然变美变漂亮 69

卵巢保养四部曲，与色衰说byebye 86

卵巢保养不是儿戏，别让美容院的假广告忽悠了你 106

/ PART 4 /

养颜亦养“延”， 任岁月流逝也夺不走你的美丽

祈求永远青春健康是每个女人的愿望。然而卵巢的早衰让不少女性提前进入黄脸婆时期。花季保鲜源自卵巢的功能，只有养好卵巢才能让女人更女人、更青春、更健康……

青春期——发育的卵巢增添你的美丽 112

婚育期——成熟的卵巢为你的风韵驻足保鲜 114

产后卵巢仍需养，保鲜你的“女人味” 116

更年期——衰退的卵巢需要更多关照 118

老年期——补充雌激素养护卵巢 120

/ PART 5 /

珍惜你的“私密花园”， 别让疾病伤害了它

卵巢是女人最重要的部位，它的健康及其保养对于女人来说是一件非常重要的事，它关乎着女性朋友们的激素分泌情况以及卵子生成情况，因此，保养好卵巢对于女性朋友的身体来讲就显得格外重要。

警惕，这些都是卵巢的求救信号 124

危险，这些人的卵巢易生病 154

案例Q&A 170



Pretty Woman

luan chao hao nü ren bu lao

卵巢好 女人不老

王必勤 编著

H e a l t h y O v a r i e s

H a p p y L i f e



青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

卵巢好 女人不老 / 王必勤 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5552-1639-1

I. ①卵… II. ①王… 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(2015)第043386号



女性美容养生系列

卵巢好 女人不老

书 名 卵巢好 女人不老

编 著 王必勤

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

责任编辑 刘晓艳

特约编辑 李加玲 徐艳硕

美术编辑 吴金周

版式设计 韩少杰

封面设计 刘潇然

制 作  北京日知图书有限公司

印 刷 青岛炜瑞印务有限公司

出版日期 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

开 本 16开 (710mm × 1000mm)

印 张 12

书 号 ISBN 978-7-5552-1639-1

定 价 39.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

前言

岁月是女人最大的敌人，年轻时风华绝代的电影明星奥黛丽·赫本，晚年曾经亲口描述过她对衰老的感受：“那种眼睁睁地看着自己一点点老下去的滋味，就好比被一把钝刀子架在脖子上，慢慢地拉过来、锉过去，惨痛的无奈中，只觉得人生充满了暗黑的悲凉……”

当你的皮肤开始干枯、出现色斑时；当你开始浑身酸痛时；当你感到时冷时热，而且难以入睡时；当你失去了阴道的润滑，失去了“性趣”时……当这些症状导致你身心疲惫、情绪抑郁时，你也许会思考：为什么面对同样流逝的岁月，同样年龄段的女人们衰老的节奏却并不一致，甚至彼此间还存在着巨大的差异呢？为什么偏偏少数女性就是不显老，甚至四五十岁了，看起来还像是30岁的状态呢？这些不显老的女人身上到底有着什么样的神秘的保持年轻的秘密，能把自己像放进冰箱里的水果一样长久“保鲜”？

其实，想要保持年轻一点都不难，只要保养好自己的卵巢便可做“常青女人”。女人之所以成其为女人，本质的原因在于内分泌。正是女性特有的内分泌器官——卵巢和它分泌的雌激素，才决定了女人有别于男人的魅力与柔情，也决定了女人一生的健康、美丽和“花期”，所以说，卵巢是女人的生命之源。

据统计，90%以上的女性竟对卵巢功能一无所知，于是每天伤害卵巢的情况都在发生：大量饮用咖啡、偏食、长期不做运动……这些常年累积下来的坏习惯极易造成卵巢的早衰和卵巢的各种疾病。据统计，每年都有数以万计的女性被确诊为卵巢早衰、卵巢囊肿、卵巢癌等疾病。那么，究竟怎样对卵巢保养才能避免卵巢疾病，留着易逝的青春呢？所有的这些疑问在本书中均能找到答案。本书站在医学最前沿的角度，帮女人真正了解自己的身体，掌握有关衰老的最起码的科学规律，教会女性利用医学常识进行养生保健，迅速判断卵巢发出的各种警告信号，找对卵巢保养的方法，让女性摆脱色斑、皱纹、身材走形、夫妻生活不和谐及更年期的困扰。

每一位女性都应该从这一刻开始，学会保养卵巢，关爱自己的健康！



CONTENTS

目录

/ PART 1 /

一个被90%的女性 忽视了的美丽真相

如果把女人的身体比作一个美丽的舞台，那么卵巢无疑是这个舞台的总导演。女性卵巢功能一旦开始衰减，美丽便出现危机。要想让青春常驻、美丽长存，养护卵巢才是根本的解决之道。

女性的私密花园——卵巢的前世与今生 10

卵巢孕育出来的不只是种子，还有美丽 14

想怀孕，先养巢 20

/ PART 2 /

红颜易老？美丽易逝？ 这些变老的症状你有哪一种

肌肤干燥衰老，黯淡无光；身体的诸多部位脂肪堆积，局部肥胖；内分泌紊乱，更年期提前；夫妻生活质量下降，月经不正常……这些令女性担忧的衰老症状是不是已经找上了门？

生命如花，别让卵巢早衰偷袭了你的青春 26

看看你的卵巢到底是几岁 28

大姨妈变得不靠谱 30

身材变了形，前凸后翘已不见 34

脾气很见长，“女神”变成“女神经” 39

生活没了“性趣” 42

/ PART 3 /

这样养卵巢，封存时光， 让你一直美下去

卵巢是女性青春的策源地，是女性的“秘密花园”，女人就是园丁，假若经常为花园浇水、松土、施肥锄草，自然会是姹紫嫣红，一片生机。

这样的错误别再犯，其实卵巢很受伤 48

这样吃，为卵巢恢复能量，自然变美变漂亮 69

卵巢保养四部曲，与色衰说byebye 86

卵巢保养不是儿戏，别让美容院的假广告忽悠了你 106

/ PART 4 /

养颜亦养“延”， 任岁月流逝也夺不走你的美丽

祈求永远青春健康是每个女人的愿望。然而卵巢的早衰让不少女性提前进入黄脸婆时期。花季保鲜源自卵巢的功能，只有养好卵巢才能让女人更女人、更青春、更健康……

青春期——发育的卵巢增添你的美丽 112

婚育期——成熟的卵巢为你的风韵驻足保鲜 114

产后卵巢仍需养，保鲜你的“女人味” 116

更年期——衰退的卵巢需要更多关照 118

老年期——补充雌激素养护卵巢 120

/ PART 5 /

珍惜你的“私密花园”， 别让疾病伤害了它

卵巢是女人最重要的部位，它的健康及其保养对于女人来说是一件非常重要的事，它关乎着女性朋友们的激素分泌情况以及卵子生成情况，因此，保养好卵巢对于女性朋友的身体来讲就显得格外重要。

警惕，这些都是卵巢的求救信号 124

危险，这些人的卵巢易生病 154

案例Q&A 170

Ovarian Health

/ PART 1 /

一个被90%的女性 忽视了的美丽真相

如果把女人的身体比作一个美丽的舞台，那么卵巢无疑是这个舞台的总导演。女性卵巢功能一旦开始衰减，美丽便出现危机。要想让青春常驻、美丽长存，养护卵巢才是根本的解决之道。



女性的私密花园

——卵巢的前世与今生

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、宽约3厘米、厚约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。我穿着灰红色的外衣，呈扁平的椭

