

即使你是一个知识女性，对卵巢保养的了解程度也可能不到10%

卵巢

养好女人才好

医学博士
陈瑞 著



一本致力于让中国女性年轻十岁的书

全面解读**卵巢**与**女性健康**的关系

为魅力保鲜，为健康护航，崇尚女性**源头**健康**保养**

我的眼中**只有你**，特别的爱给特别的你，为女人**私人定制**

健康管理专家**陈瑞**博士写给**天下女人**的私信



长江出版传媒 | 湖北科学技术出版社

卵巢

养好女人才好

医学博士
陈瑞 著



图书在版编目(CIP)数据

卵巢养好 女人才好 / 陈瑞 著. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5352-6759-7

I. ①卵… II. ①陈… III. ①卵巢—保健 IV. ①R711.75

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 109076 号

本书中文简体版由湖北科学技术出版社独家出版发行。
未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

策划:何 龙

责任编辑:黄国香

书籍装帧:蓓尔出版

出版发行:湖北科学技术出版社

www.hbstp.com.cn

书号:ISBN 978-7-5352-6759-7

地址:武汉市雄楚大街 268 号出版文化城 B 座 13-14 层

电话:(027)87679468 邮编:430070

印刷:湖北睿智印务有限公司 邮编:430011

开本:787 × 1092 1/16

字数:220 千字 印张:9

2014 年 8 月第 1 版

2014 年 8 月第 1 次印刷

定价:29.80 元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换



前言

一本致力于让中国女性年轻十岁的书。

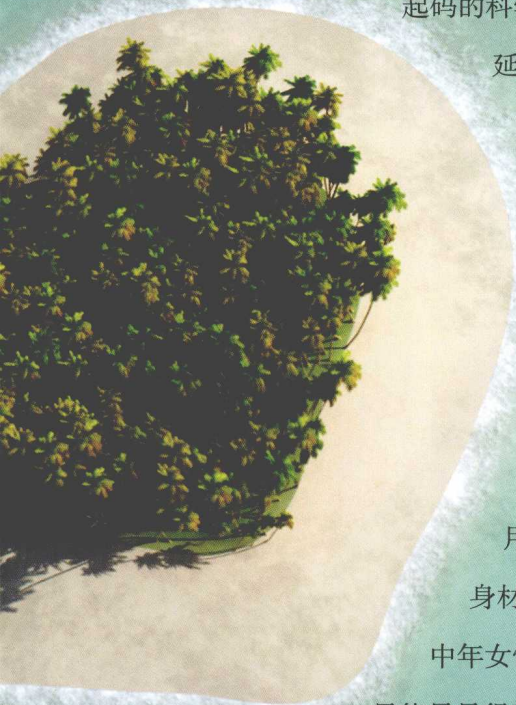
岁月是女人最大的敌人，因为衰老会带来身体和心理上的各种变化，当女人发现自己的皮肤不再光滑，苗条的身材也不见了时，就会沮丧、发怒，束手无策。年轻时风华绝代的电影明星奥黛丽·赫本，晚年曾经亲口描述过她对衰老的感受：“那种眼睁睁看着自己一点点老下去的滋味，就好比被一把钝刀子架在脖子上，慢慢地拉过来、挫过去，惨痛的无奈中，只觉得人生充满了暗黑的悲凉……”而越是年轻时美丽动人的女性朋友，在进入人生阅历愈发丰富的中老年后，盘点衰老在自己窈窕身体与俏丽容颜上留下的一道道可怕印痕，恐怕对这种悲凉就体味得越深刻，越彻骨。

中国的女性，衰老似乎来得要格外快一些。奔忙在工作与家庭之间的她们，一心扑在老人、小孩身上，疏于打理自己。往往30岁过后，她们的状态就如抛物线般下降，有的甚至可以说没有中年，度过了短暂的青春期后，就直奔灰色的老年。而反观国外等发达国家的女性，她们普遍比中国的女性晚老上10年，到了中年，她们的美好像就停住了，并且那种真正美好的岁月才刚刚开始呢——因为这时的女性拥有了生活的智慧、成熟的风韵与优雅的举止，开始真正关注内在，为自己而活而不是处处留意别人的眼光。

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年轻秘密，能把自己像放进冰箱里的水果一样长久“保鲜”？陈瑞博士的这本书将——

为你破解女人的年轻密码！

现代医学界公认：人类的正常寿命应该是 100~120 岁；而时至今日，世界上绝大多数人的平均寿命只能达到 70~80 岁。为何？就是人们自身知识的局限，不能科学合理地安排自己的生活。同样，对那些未老先衰，甚至刚刚三四十岁就被衰老苦苦折磨的女人们来说，过早毁掉她们青春、健康和美丽的，其实并不是流逝的岁月，而是她们对自己的放弃与无知！本书将站在医学最前沿的角度，帮助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，并教给广大女性朋友好方法，让她们留住年轻，延缓衰老，创造出让她们至少年轻 10 岁、20 岁的奇迹！



如果你和其他女性一样，关注自己的容颜与健康；如果你想年届四十，皮肤却依然吹弹可破；如果你想结婚多年后，依然和老公如胶似漆……请读读这本《卵巢养好，女人才好》吧！在书里，你会发现，原来养好卵巢，女性就能轻松维持年轻态，晚老 10~20 年。这本书不但能帮你了解女性各种衰老问题的本质，而且站在医学最前沿的角度，教会女性如何利用医学常识进行养生与保健，简单有效地摆脱色斑、皱纹、身材走形、夫妻生活不和谐及更年期的困扰。它不仅仅适合中年女性，年轻女性读一读甚好，因为你们会收获很多知识。如果能尽早得到好的指导，养成受益终生的生活习惯与态度，这不是很好的事吗？

女性朋友，不论什么年纪，你都有权利享受生活，很多女性在看完此书后感叹：虽然我不再年轻，可我又找回了年轻的状态！借鉴了书中方法的女性普遍反映：睡眠酣畅了！面色红润了！身材苗条了！夫妻生活和谐了！是这本书让她们变得更年轻、更漂亮、更健康，更有女人味！下面，赶紧打开这本“年轻宝典”，开启你的年轻之旅吧！

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

前 言

02

女人老得快，
源于卵巢失养

- 16 第1节 卵巢的四个生命周期
- 22 第2节 卵巢“出状况”，四类女人老得快
- 26 第3节 卵巢健康自我检测

01

卵巢有多好，
你就多年轻

- 2 第1节 卵巢，女人的魅力之源
- 6 第2节 卵巢，女人体内的“一口井”
- 8 第3节 卵巢，女人体内的“脂肪管理器”
- 10 第4节 卵巢，女人体内的“保洁员”
- 12 第5节 卵巢，女人体内的生物钟

03

卵巢失养——拉
响女人衰老警报

- 32 第1节 身材走样：乳房萎缩、腰发福
- 34 第2节 皮肤干燥、松弛起皱
- 36 第3节 面部色斑激增
- 38 第4节 虚弱、疲劳、体质下降
- 40 第5节 失眠、心累
- 42 第6节 情绪失控、焦虑多疑
- 44 第7节 月经不调
- 48 第8节 阴道干、性交痛、失去“性”趣
- 50 第9节 妇科病多发
- 52 第10节 阵发潮热多汗

04

卵巢很受伤，九大
不良习惯是元凶

- 56 第1节 长期熬夜
- 58 第2节 过量饮用富含咖啡因的饮料
- 60 第3节 过度减肥
- 62 第4节 久坐不动伤卵巢
- 64 第5节 不科学运动
- 66 第6节 贪凉
- 68 第7节 避孕方式不当
- 70 第8节 豆类食品摄入不足
- 72 第9节 长期吸烟、酗酒

目录

卵巢养好 女人才好

06

年轻十年：保养卵巢自救三步曲

- 94 第1节 补充专属营养，把卵巢叫醒
- 98 第2节 药食同源，全面狙击“巢衰”并发症
- 106 第3节 多一份关心+多一份要求=年轻10岁的秘密

05

女性不同时期，给卵巢不同关爱

- 76 第1节 18~25岁——卵巢抚养期：助卵巢发育，为美丽奠基
- 80 第2节 25~40岁——卵巢保养期：让风韵驻足，给美丽保鲜
- 84 第3节 40~55岁——卵巢调养期：重拾年轻，享受蜕变奇迹
- 88 第4节 55岁以后——卵巢补养期：延缓更年期，给健康加分

07

专家解答卵巢保养常见问题

- 110 第1节 更年期症状一定要重视
- 112 第2节 压力大、脾气暴躁要小心
- 114 第3节 性生活不和谐，可能是卵巢惹的祸
- 116 第4节 经期紊乱女人要注意保养
- 118 第5节 骨质疏松，解决钙的吸收是关键
- 120 第6节 经常失眠、睡眠质量不好怎么办
- 122 第7节 女性不正确的美容观念
- 124 第8节 女性如何保持健康美丽的身材
- 126 第9节 夜尿多需要补充雌激素
- 128 第10节 一侧卵巢切除术后卵巢保养
- 130 第11节 附件炎症要当心



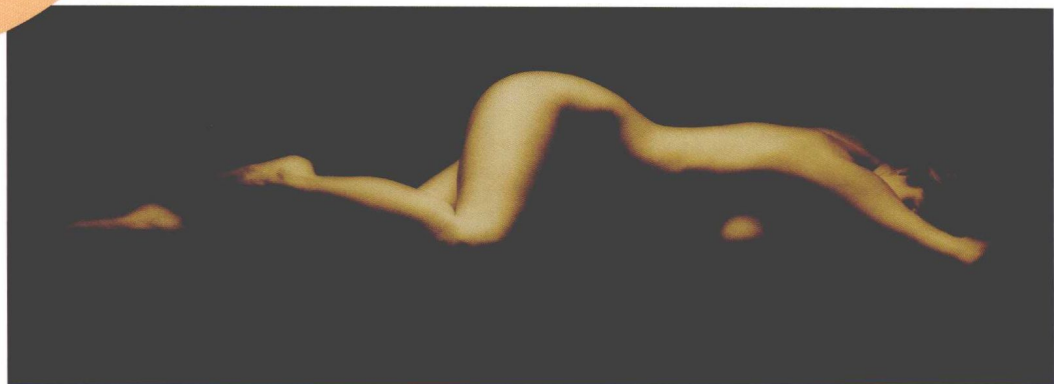
卵巢有多好,你就多年轻

女性朋友,你想找回十年前的自己吗?你想变年轻吗?你想要皮肤变紧、肚子变小,腰身变苗条吗?你想要不长斑、不起皱纹,并把更年期无限推迟吗?你知道我们身边,那些看起来比实际年龄年轻很多的“常青女人”、天生挺胸翘臀的“性感女人”,她们有着什么共同的秘密吗?你知道你的身体里面藏着一个控制年轻的“开关”吗?

其实,以上所有问题答案的关键,就是两个字——卵巢。

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——“女性荷尔蒙”,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。但是,据统计,90%以上的女性竟对卵巢功能一无所知哦!

你了解过卵巢吗?你知道水嫩光洁的肌肤、高胸纤腰的迷人曲线,以及每月必来问候的“老朋友”——月经,它们与卵巢有何联系吗?你知道一个女孩儿从发育到成熟,再从成熟到衰老,那么多的变化,都是谁在秘密地起作用吗?



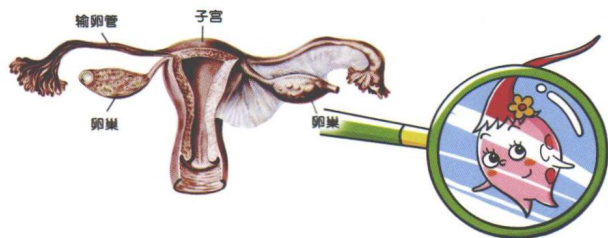
卵巢,女人的魅力之源

卵巢之于女人,犹如甘泉之于花朵。它一方面培育生命的起源——产卵、排卵,另一方面分泌雌激素,维持女人的万种风情。虽然从胚胎起,卵巢就慢慢开始发育,但是直到青春期,卵巢才得以迅速发育并逐渐发育成熟,女性才开始出现第二性征,青春期的女孩才得以蜕变为女人,具备女性特有的无限魅力。卵巢功能正常,女人才得以散发无尽的女人味,女人才能够孕育新生命,才会有做妈妈的权利。既然卵巢这么重要,我们就先认识一下卵巢吧!



卵巢是女性独有的生殖器官。它位于子宫底的后外侧,左右各 1 个,灰红色,质较韧硬,呈扁平的椭圆形。幼女卵巢表面平滑,性成熟后,由于卵泡的膨大和排卵后结瘢痕,卵巢表面变得凹凸不平。卵巢的大小和形状,因年龄不同而有所差异。成年女性卵巢相当于本人拇指指头大小。长度约为 2.93 厘米,宽度约为 1.48 厘米,厚度约为 0.82 厘米,重为 5 克左右。35~45 岁女性卵巢开始逐渐缩小,到绝经期以后,卵巢可逐渐缩小到原体积的 1/2,像花生米那么大。由于卵巢屡次排卵,卵泡破裂萎缩,由结缔组织代替,故其实质渐次

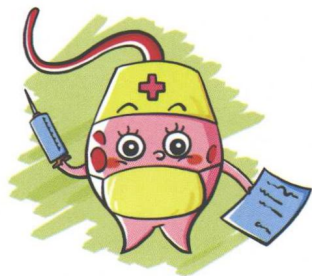
变硬。



然而，卵巢“个”虽小，但结构和功能不简单。卵巢的内部结构可分为皮质和髓质。皮质在外层，其中有数以万计的原始卵泡及致密结缔组织；髓质在中心，无卵泡，含疏松结缔组织及丰富的血管、神经、淋巴管等。随着年龄的增长，卵巢会发生一系列的改变：如新生儿出生时卵巢有 15 万~50 万个卵泡，成年后只有 400~500 个卵泡发育成熟，未受精的均退化，绝经后皮质内几乎无卵泡。

那么，卵巢对女性来说到底有什么作用呢？卵巢作为女性的性腺，有两大方面的作用。

其一，生殖功能，即卵巢每月定期排卵（孕期除外）。一般来说，两侧卵巢交替进行。每月一般只有一个发育成熟的卵子从卵巢内的卵泡释放出来，排卵后卵子存活数小时，此时，卵子如进入输卵管并遇到精子即受精成为孕卵（受精卵），女人受孕可以孕育宝宝。



其二，内分泌功能，即卵巢分泌性激素，如雌激素、孕激素、雄激素等 20 多种激素和生长因子。它们滋养着人体骨骼、

免疫、生殖、神经等九大系统的400多个部位,维持这些器官的青春和活力。其中,雌激素的主要作用是促进女性生殖器官的生长发育,促进女性第二性征的发育,让女人充满青春活力、魅力四射;孕激素的主要作用是促进子宫内膜在雌激素作用的基础上继续生长发育,为受精卵着床在子宫里做准备,从而让受精卵不易脱落而流产,让女人顺利当上妈妈。

卵巢对女人来说是如此重要,所以,女性朋友一定要加倍关爱呵护卵巢,卵巢功能正常,女性才能具备正常的生殖功能,又能健康美丽、青春永驻。

小词典

雌激素的主要生理功能

(1)对生殖器官的作用:促使青春期女性附属生殖器官如阴道、子宫、输卵管等发育成熟;增加阴道局部抵抗力;刺激阴道上皮细胞分化、脱落、不断更新;促进输卵管的蠕动,以利于受精卵向子宫内运行。在月经周期与妊娠期间,雌激素能促进子宫肌层增厚,子宫内膜增殖。它与孕激素相配合,调节正常月经周期及维持正常妊娠。

(2)对第二性征的影响:雌激素具有刺激并维持乳房发育、促使骨盆宽大、臀部肥厚、音调高、脂肪丰满和毛发分布等女性特征的作用,它还有维持性欲等功能。

(3)对代谢的影响:雌激素能促进肾小管对钠的重吸收,具有保钠、保水作用,而增加血量和细胞外液。雌激素可降低胆固醇,对动脉粥样硬化有一定缓解作用,它还有促进肌

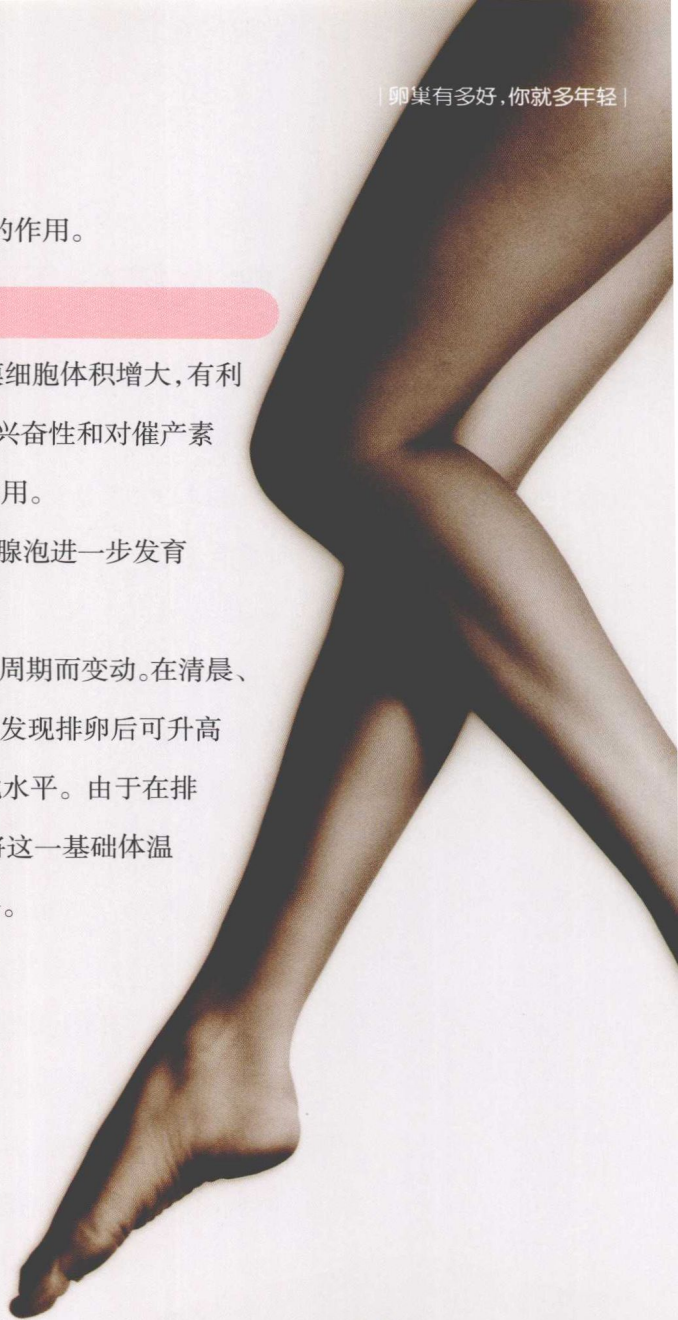
肉蛋白质合成、青春期发育与成长的作用。

孕激素的主要生理功能

(1)对子宫的作用:使子宫内膜细胞体积增大,有利于受精卵的着床;可降低子宫肌的兴奋性和对催产素的敏感性,使子宫安静,故有安胎作用。

(2)对乳腺的作用:能促使乳腺腺泡进一步发育成熟,为怀孕后分泌乳汁准备条件。

(3)产热作用:女性体温随月经周期而变动。在清晨、空腹、静卧时测量体温(基础体温)发现排卵后可升高 1°C 左右,在整个黄体期一直维持此水平。由于在排卵前体温较低,排卵后升高,故可将这一基础体温改变作为判定排卵日期的标志之一。



卵巢,女人体内的“一口井”

都说女人似水,你可知道女人水嫩的肌肤、水波流转的眼眸,以及如瀑布般水亮的秀发都是从何而来吗?女人之所以水嫩,是因为女人的身体里有着“一口井”,在源源不断地为皮肤,以及各个器官提供水分,而这口井就是女人宝贵的卵巢。

什么样的女人是拥有似水柔情,女人味十足的女人呢?绝对是卵巢功能好的女人。

卵巢功能好可以为女人提供足够的雌激素,雌激素具有保钠、保水作用,从而增加血量和细胞外液。对女人来说,就是滋润全身的“利器”,让皮肤饱满、水嫩有弹性,让眼眸光亮有神,让秀发更顺滑。

女人婀娜多姿的体态和万千的风情,是男人世界的一道风景线,都说“女为悦己者容”,所以很多女性朋友不惜花大量的精力与财力去买化妆品保养和服饰包装。然而,她们都在舍本逐末,因为外在的包装远不如“内养”出来的“清水出芙蓉,天然去雕饰”更能满足人们的审美欲。

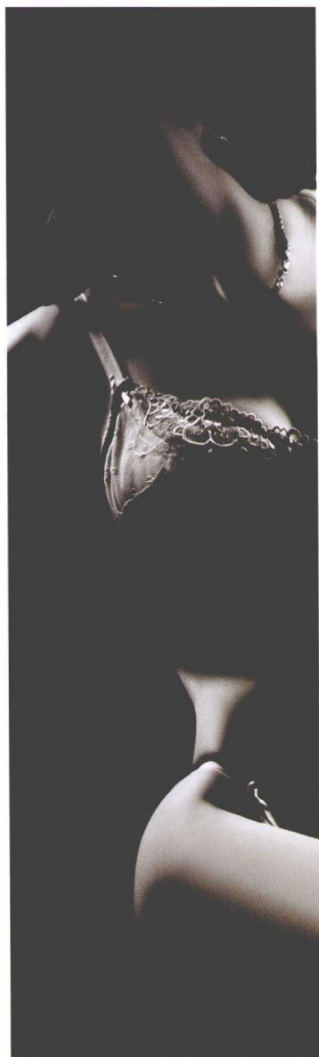
“女人是水做的”,所以女人要“内养”好自己的水源——卵巢,因为卵巢分泌的雌激素是女人的天然化妆品。卵巢功能的好坏,可以说是女人变美、变丑的“开关”。当卵巢功能旺盛,雌激素分泌充足,“女人花”得以浇灌滋养而美丽;当卵巢逐渐走向衰老,雌激素分泌不足,“女人花”失于濡养而衰老变丑。所以,女人要想年轻貌美,一定要从源头保养,呵护卵巢,因为它让女人展现出独属于女人的那份温柔和风韵,由内而外地散发出女人味。

| 卵巢有多好,你就多年轻 |



卵巢——女人体内的“脂肪管理器”

相信很多女性朋友会羡慕前凸后翘的身材。在我们身边,就有那么一群幸运儿,她们不节食,也不怎么运动,可就是有着高胸纤腰,翘臀长腿的魔鬼身姿,凭着这傲人的资本,不知俘虏了多少男人的心。她们魅力身材的秘密武器在哪里呢?你也能和她们一样吗?有了这完美的身材,能轻松保持到老吗?



这些,都要从卵巢分泌的雌激素说起。作为女性的一种内分泌激素,它影响着女性体内的脂肪代谢,促进女性皮下脂肪富集而显现丰满体态。

青春期的女性,卵巢功能旺盛,雌激素分泌充足。在雌激素的影响下,脂肪在胸部和臀部蓄积,形成了年轻女性的“S”形曲线。到了更年期,卵巢功能逐渐走向衰退,雌激素分泌减少,脂肪失于管理而使胸部脂肪流向背部,导致乳房松弛、下垂、外扩等。加上运动量不足,脂肪逐渐在腹部、大腿周围堆积,导致体型发胖、臃肿,形成“水桶腰”。

所以那些天生拥有前凸后翘好身材的女性,是因为她们有着两颗功能强大的好卵巢。它就像女人体内的“脂肪管理器”,通过改变雌激素的水平来调节女性机体的脂肪分布。

如果你不想乳房过早地下垂,不想纤细细腰变成“水桶腰”,女性朋友们一定要呵护好自己的卵巢,以防卵巢功能过早衰退。同时,如果你也想改变胸部扁平、腹部臃肿的糟糕身材,不妨试着保养你的卵巢,让它强健起来,发挥“脂肪管理器”的功效,这样可比盲目的丰胸、减肥来得更有效,更靠谱哦!

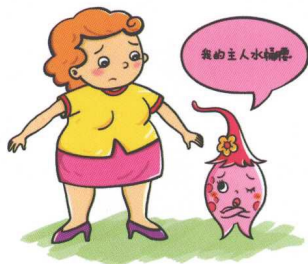


卵巢,女人体内的“保洁员”

你的脸上出现色斑了吗? 你是否有便秘的困扰呢? 妇科病是否在某个阶段长期反复折磨着你呢? 你知道吗? 这三个看似毫不相关的女性问题其实都跟我们的卵巢有着紧密的联系。



卵巢作为女性重要的内分泌腺,和女性的皮肤有着密切的关系。如果卵巢出了问题,激素分泌就会失衡,进而引起代谢功能紊乱,导致代谢产物排出不畅,引起便秘问题,这时还会出现色斑、痤疮、皮肤干燥、暗淡无光、毛孔粗大等面子困扰。所以,女性朋友们如果突然出现脸上色斑增加,或者精神不振、脸色蜡黄,一定要注意你的卵巢是否出现了问题。因为,这可能不仅仅是你没休息好或者过于劳累,而很有可能是卵巢向你发出的警报。



妇科病,对于大多数的女人来说,往往是难言之隐。你可能有着令人羡慕的面容,穿着令人羡慕的服饰,可是,却不得不忍受阴部瘙痒、异味等折磨。受传统观念的影响,有的人患了妇科病不去看医生,自己买一些洗液洗洗,这样非但不能解决根本问题,反而加重了病情。这在很大程度上给女性朋友的身心造成了伤害。一方面,我们鼓励广大的女性朋友莫要讳疾忌医,有病及时去看;另一方面,我们鼓励女性朋友们多多关注私处健康,防患于未然。那么,该怎样远离妇科病呢?