



百姓养生堂

健康女人 从卵巢娇养开始

彭玉清◎主编



临床一线专家权威指导，
让女性轻松掌握娇养卵巢的新理念新方法！

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



百姓养生堂

健康女人 从卵巢娇养开始

彭玉清◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

健康女人从卵巢娇养开始 / 彭玉清主编. — 青岛: 青岛出版社, 2016.12

ISBN 978-7-5552-5006-7

I. ①健… II. ①彭… 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 (2016) 第 307798 号

健康女人

从卵巢娇养开始

(百 姓 养 生 堂)

主 编 彭玉清
策 划 中海盛嘉
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 0532-68068820 (传真) 0532-68068026
责任编辑 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdmsina.com
封面设计 祝玉华
版式设计 Annie
印 刷 青岛炜瑞印务有限公司
出版日期 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷
开 本 16开 (787mm×1092mm)
印 张 12
字 数 300千
印 数 1-6000
书 号 ISBN 978-7-5552-5006-7
定 价 32.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532) 68068638

前言

卵巢看不见，摸不到，但对于女性却是再重要不过了。

它是卵子的“银行”，是其安身立命之所，卵子如果与精子顺利结合便是人类生命的开始——受精卵。

除了能让女性顺利当妈妈外，卵巢更是女人之所以成为女人的重要条件和物质，是女性魅力的源泉。健康的卵巢能够合理调节并分泌多种激素，促进机体健康，强化女性生理特征。特别是雌激素能让女性保持青春与美丽，颜值高，身材棒。反之，卵巢功能降低会导致女性肌肤干燥、毛孔粗大、身材变形、乳房下垂、内分泌紊乱、更年期提前，甚至出现失眠、烦躁、焦虑等现象。

卵巢对女性很重要，但也非常脆弱。随着女性年龄的增长，卵巢的内分泌功能与机体的其他机能一样会逐渐衰退。由于其深居盆腔深处，它的“一举一动”很难被察觉，卵巢健康出了问题，常被人们忽略。除了随着年龄的增长，卵巢会衰退外，女性日常工作和生活中的一些不良习惯和方式也会加速卵巢早衰。比如，长期熬夜加班、多次人工流产、饮食不均衡、肥胖以及服用药物等。女性一旦发现自己月经量减少或突然停经，应及时去看医生。

比卵巢早衰更可怕的是卵巢肿瘤，它是女性生殖器官常见的肿瘤，由于卵巢位于盆腔的深部，至今也缺乏有效的早期诊断方法，病变不易被发

现，一旦发现症状多属晚期。所以，卵巢恶性肿瘤已成为严重威胁女性生命和健康的主要肿瘤。不同的年龄阶段发生肿瘤的组织学类型会有所不同，卵巢上皮性肿瘤好发于50~60岁的妇女，卵巢生殖细胞肿瘤多见于30岁以下的年轻女性。

未雨绸缪，防患于未然。对待卵巢肿瘤正确的做法是预防，早发现早诊疗。特别是出现可疑症状时，要高度警惕。年龄在40~60岁的女性，出现卵巢功能障碍如月经失调、闭经等，或反复肠胃不适却不能查明病因，同时伴有腹水时，应及时进行妇科检查，结合B超、CT/核磁共振成像（MRI）、肿瘤标记物等检查，排查卵巢癌。

“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”。人终将老去，这是不以人的意志为转移的，所谓永葆青春、返老还童不过是一厢情愿的美好愿望而已。但通过保养卵巢，能让衰老的步伐放缓，让青春在脸上停留的时间更长一些。这就需要我们了解自身的情况，了解疾病发生的原因，懂得如何预防。

本书通过通俗的语言，尽可能深入浅出地讲述卵巢对女性的重要性，各个时期的保养、疾病的预防以及日常健康生活习惯的培养，让读者增加对疾病的预防知识，树立健康新观念。

牵一发而动全身，卵巢虽小，但其事关全身的健康，关系一生的幸福。聪明女人一定要养好自己的卵巢，做健康女人。



目录

- 第1章 9 卵巢好，健康的小船才不会说翻就翻**
- 10 女儿是水做的骨肉，卵巢是水的源头
- 12 卵巢周期性变化伴随女性一生
- 14 性激素的“大本营”，女性魅力全靠它
- 17 只要卵巢好，人人都是“万人迷”
- 18 警惕！很多妇科疾病的病因在这里
- 19 雌激素水平下降，会引发问题一箩筐
- 21 你的卵巢年龄，一测便知
- 24 精明女性必懂的内分泌激素检测报告
- 第2章 29 养护卵巢，小细节决定大成败**
- 30 当心，这三类女性老得快
- 34 最损卵巢的生活细节
- 41 注意，这些身体变化是卵巢衰老的信号
- 第3章 53 成就美丽人生，要赢在起跑线**
- 54 儿童期呵护卵巢，好妈妈胜过好老师
- 55 青春期，让“秘密花园”常开不败
- 58 婚育期，完美孕产给卵巢健康加油
- 61 更年期，补养卵巢留住青春的脚步
- 65 老年期，补充雌激素乐享“夕阳红”
- 第4章 69 过好月经期，卵巢更健康**
- 70 经期合理饮食，让你月月舒
- 72 过好月经期，为健康点“赞”

- 75 女性在安全期避孕不一定安全
76 “急刹车”隐患多，紧急避孕药会致不孕
78 月经不调危害大，是内分泌在捣乱
80 闭经，是因为气血失调
84 月经太少，系精亏血少所致
86 月经过多，不及时治疗会殃及子宫

第5章

- 89 输出卵巢正能量，颜值高身材棒
90 告别黄脸婆，养好卵巢才能标本兼治
93 不让火邪侵袭，脸上有“面子”
96 乳房扁平、弹性消失，是雌激素缺乏的表现
97 卵巢衰弱，身材由“梨形”变“苹果形”

第6章

- 99 完美孕产，离不开卵巢的“朋友圈”
100 卵巢保养好，乐享甜蜜性爱
101 子宫是卵巢最亲密的“小伙伴”
102 交好卵巢“朋友圈”，“好孕”自然来
104 大龄女性怀孕前应摸清卵巢“家底”
106 生育健康宝宝，怀孕时机很重要
107 坐好月子，顺利度过人生转折期
109 母乳喂养，能降低患卵巢癌的风险

第7章

- 113 更年期护卵巢，轻松度过“第二春”
114 日常生活自我管理，平稳度过更年期
116 延缓雌激素减弱，好心情无往不利
118 避免卵巢过早衰退，生活调养有妙招
119 保养卵巢必吃的黄金食物
122 精神紧张可以食用高钙食物来调节
124 红色蔬果能软化血管，除湿利水

第8章

- 126 一日三餐怎么吃，可参考中国居民膳食指南
- 131 切勿盲目，雌激素不是想补就能补
- 133 **小病不求人，根治妇科病妙用老偏方**
- 134 月经调理老偏方，轻松驾驭“大姨妈”
- 139 根治痛经试试鸡蛋当归汤
- 141 面对带下病，中药调理不必慌
- 143 私密处保养，难言之隐一扫光
- 146 乳房保健，提升女性魅力
- 148 子宫养护，幸福女人有“好孕”
- 150 孕产调理老偏方，流产后恢复快
- 152 心情调理老偏方，赶走“暴脾气”
- 154 幸福恰到好处，拒绝产后抑郁
- 157 缓解“更年期综合征”来碗“更年汤”

第9章

- 159 **击败卵巢疾病，人生“困途”变“通途”**
- 160 检讨生活习惯，科学预防卵巢早衰
- 165 对付卵巢癌，最佳做法是早发现早治疗
- 175 关注五大常见症状，预防多囊卵巢综合征
- 179 重视妇科检查，为女性撑起健康保护伞

第10章

- 181 **中医体质辨识法**
- 181 中医体质分类与判定
- 182 中医体质分类与判断表——平和质
- 183 中医体质分类与判断表——气虚质
- 184 中医体质分类与判断表——阳虚质
- 185 中医体质分类与判断表——阴虚质
- 186 中医体质分类与判断表——痰湿质
- 187 中医体质分类与判断表——湿热质
- 188 中医体质分类与判断表——血瘀质
- 189 中医体质分类与判断表——气郁质
- 190 中医体质分类与判断表——特禀质



百姓养生堂

健康女人 从卵巢娇养开始

彭玉清◎主编

图书在版编目 (CIP) 数据

健康女人从卵巢娇养开始 / 彭玉清主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2016. 12

ISBN 978-7-5552-5006-7

I. ①健… II. ①彭… 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 (2016) 第 307798 号

健康女人

从卵巢娇养开始

(百 姓 养 生 堂)

主 编 彭玉清
策 划 中海盛嘉
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 0532-68068820 (传真) 0532-68068026
责任编辑 郭东明 程兆军 E-mail: qdgdmsina.com
封面设计 祝玉华
版式设计 Annie
印 刷 青岛炜瑞印务有限公司
出版日期 2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷
开 本 16开 (787mm×1092mm)
印 张 12
字 数 300千
印 数 1-6000
书 号 ISBN 978-7-5552-5006-7
定 价 32.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532) 68068638

前言

卵巢看着不着，摸不到，但对于女性却是再重要不过了。

它是卵子的“银行”，是其安身立命之所，卵子如果与精子顺利结合便是人类生命的开始——受精卵。

除了能让女性顺利当妈妈外，卵巢更是女人之所以成为女人的重要条件和物质，是女性魅力的源泉。健康的卵巢能够合理调节并分泌多种激素，促进机体健康，强化女性生理特征。特别是雌激素能让女性保持青春与美丽，颜值高，身材棒。反之，卵巢功能降低会导致女性肌肤干燥、毛孔粗大、身材变形、乳房下垂、内分泌紊乱、更年期提前，甚至出现失眠、烦躁、焦虑等现象。

卵巢对女性很重要，但也非常脆弱。随着女性年龄的增长，卵巢的内分泌功能与机体的其他机能一样会逐渐衰退。由于其深居盆腔深处，它的“一举一动”很难被察觉，卵巢健康出了问题，常被人们忽略。除了随着年龄的增长，卵巢会衰退外，女性日常工作和生活中的一些不良习惯和方式也会加速卵巢早衰。比如，长期熬夜加班、多次人工流产、饮食不均衡、肥胖以及服用药物等。女性一旦发现自己月经量减少或突然停经，应及时去看医生。

比卵巢早衰更可怕的是卵巢肿瘤，它是女性生殖器官常见的肿瘤，由于卵巢位于盆腔的深部，至今也缺乏有效的早期诊断方法，病变不易被发

现，一旦发现症状多属晚期。所以，卵巢恶性肿瘤已成为严重威胁女性生命和健康的主要肿瘤。不同的年龄阶段发生肿瘤的组织学类型会有所不同，卵巢上皮性肿瘤好发于50~60岁的妇女，卵巢生殖细胞肿瘤多见于30岁以下的年轻女性。

未雨绸缪，防患于未然。对待卵巢肿瘤正确的做法是预防，早发现早诊疗。特别是出现可疑症状时，要高度警惕。年龄在40~60岁的女性，出现卵巢功能障碍如月经失调、闭经等，或反复肠胃不适却不能查明病因，同时伴有腹水时，应及时进行妇科检查，结合B超、CT/核磁共振成像（MRI）、肿瘤标记物等检查，排查卵巢癌。

“高堂明镜悲白发，朝如青丝暮成雪”。人终将老去，这是不以人的意志为转移的，所谓永葆青春、返老还童不过是一厢情愿的美好愿望而已。但通过保养卵巢，能让衰老的步伐放缓，让青春在脸上停留的时间更长一些。这就需要我们了解自身的情况，了解疾病发生的原因，懂得如何预防。

本书通过通俗的语言，尽可能深入浅出地讲述卵巢对女性的重要性，各个时期的保养、疾病的预防以及日常健康生活习惯的培养，让读者增加对疾病的预防知识，树立健康新观念。

牵一发而动全身，卵巢虽小，但其事关全身的健康，关系一生的幸福。聪明女人一定要养好自己的卵巢，做健康女人。



目录

- 第1章 9 卵巢好，健康的小船才不会说翻就翻**
- 10 女儿是水做的骨肉，卵巢是水的源头
- 12 卵巢周期性变化伴随女性一生
- 14 性激素的“大本营”，女性魅力全靠它
- 17 只要卵巢好，人人都是“万人迷”
- 18 警惕！很多妇科疾病的病因在这里
- 19 雌激素水平下降，会引发问题一箩筐
- 21 你的卵巢年龄，一测便知
- 24 精明女性必懂的内分泌激素检测报告
- 第2章 29 养护卵巢，小细节决定大成败**
- 30 当心，这三类女性老得快
- 34 最损卵巢的生活细节
- 41 注意，这些身体变化是卵巢衰老的信号
- 第3章 53 成就美丽人生，要赢在起跑线**
- 54 儿童期呵护卵巢，好妈妈胜过好老师
- 55 青春期，让“秘密花园”常开不败
- 58 婚育期，完美孕产给卵巢健康加油
- 61 更年期，补养卵巢留住青春的脚步
- 65 老年期，补充雌激素乐享“夕阳红”
- 第4章 69 过好月经期，卵巢更健康**
- 70 经期合理饮食，让你月月舒
- 72 过好月经期，为健康点“赞”

- 75 女性在安全期避孕不一定安全
76 “急刹车”隐患多，紧急避孕药会致不孕
78 月经不调危害大，是内分泌在捣乱
80 闭经，是因为气血失调
84 月经太少，系精亏血少所致
86 月经过多，不及时治疗会殃及子宫

第5章

- 89 输出卵巢正能量，颜值高身材棒
90 告别黄脸婆，养好卵巢才能标本兼治
93 不让火邪侵袭，脸上有“面子”
96 乳房扁平、弹性消失，是雌激素缺乏的表现
97 卵巢衰弱，身材由“梨形”变“苹果形”

第6章

- 99 完美孕产，离不开卵巢的“朋友圈”
100 卵巢保养好，乐享甜蜜性爱
101 子宫是卵巢最亲密的“小伙伴”
102 交好卵巢“朋友圈”，“好孕”自然来
104 大龄女性怀孕前应摸清卵巢“家底”
106 生育健康宝宝，怀孕时机很重要
107 坐好月子，顺利度过人生转折期
109 母乳喂养，能降低患卵巢癌的风险

第7章

- 113 更年期护卵巢，轻松度过“第二春”
114 日常生活自我管理，平稳度过更年期
116 延缓雌激素减弱，好心情无往不利
118 避免卵巢过早衰退，生活调养有妙招
119 保养卵巢必吃的黄金食物
122 精神紧张可以食用高钙食物来调节
124 红色蔬果能软化血管，除湿利水

- 126 一日三餐怎么吃，可参考中国居民膳食指南
131 切勿盲目，雌激素不是想补就能补

第8章

133 小病不求人，根治妇科病妙用老偏方

- 134 月经调理老偏方，轻松驾驭“大姨妈”
139 根治痛经试试鸡蛋当归汤
141 面对带下病，中药调理不必慌
143 私密处保养，难言之隐一扫光
146 乳房保健，提升女性魅力
148 子宫养护，幸福女人有“好孕”
150 孕产调理老偏方，流产后恢复快
152 心情调理老偏方，赶走“暴脾气”
154 幸福恰到好处，拒绝产后抑郁
157 缓解“更年期综合征”来碗“更年汤”

第9章

159 击败卵巢疾病，人生“囧途”变“通途”

- 160 检讨生活习惯，科学预防卵巢早衰
165 对付卵巢癌，最佳做法是早发现早治疗
175 关注五大常见症状，预防多囊卵巢综合征
179 重视妇科检查，为女性撑起健康保护伞

第10章

181 中医体质辨识法

- 181 中医体质分类与判定
182 中医体质分类与判断表——平和质
183 中医体质分类与判断表——气虚质
184 中医体质分类与判断表——阳虚质
185 中医体质分类与判断表——阴虚质
186 中医体质分类与判断表——痰湿质
187 中医体质分类与判断表——湿热质
188 中医体质分类与判断表——血瘀质
189 中医体质分类与判断表——气郁质
190 中医体质分类与判断表——特禀质

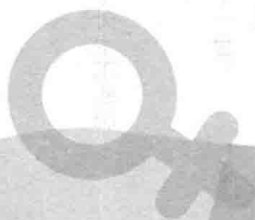
从厚头上看干。《得了干眼病不一定要

健康有活力的卵巢就等于拥有了长生不老的仙丹。

卵巢，它好，你就好！

哪个女性不爱美，不爱年轻？

第1章



从源头上着手

健康有活力的卵巢就等于拥有了长生不老的仙丹

卵巢，它好，你就好！

世界上哪个女性不爱美，不爱年轻？



卵巢好，

健康的小船才不会说翻就翻

可还记得年轻时自己苗条的身材，紧致的皮肤？

可曾害怕有一天皱纹爬上你的眼角，色斑落在你的脸颊，
佝偻了身躯，臃肿了体态？

是的，世界上哪个女性不爱美，不爱年轻？

很多商家就是看中了这一心理。

所以争先恐后地推出各种抗衰老的产品。

很多整形行业抗衰老手术也是方兴未艾，但治标不治本，
药品或者整形手术只能是解决了外在的问题。

并没有从源头上着手，管得了一时管不了一世。

那么，你知道女性衰老的源头在哪里吗？

答案是卵巢的衰老！

拥有一个健康有活力的卵巢就等于拥有了长生不老的仙丹。

本书就是为大家讲解女性要想留住美丽，

留住年轻，卵巢的保护和调养最是关键。

养好卵巢，它好，你就好！