

爱自己，从了解卵巢开始
—— 女人的生育、性福、驻颜枕边书 ——

卵巢 的 秘密

王淑芳 著

卵巢是本书的绝对主角，卵巢功能的强与弱，直接影响女性一生的幸福和健康。这本书是作者多年的工作和科研所感，也是她送给天下女性朋友的自我关爱和好孕指南书。

中国妇女出版社

爱自己，从了解卵巢开始
女人的生育、性福、驻颜枕边书

卵巢 的 秘密

王淑芳 著

中國婦女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

卵巢的秘密 / 王淑芳著. -- 北京: 中国妇女出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5127-1319-2

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 (2016) 第148005号

卵巢的秘密

作 者: 王淑芳 著

选题策划: 路 杨

责任编辑: 路 杨

封面设计: 尚世视觉

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 165 × 235 1/16

印 张: 13.25

字 数: 150千字

版 次: 2016年8月第1版

印 次: 2016年8月第1次

书 号: ISBN 978-7-5127-1319-2

定 价: 32.00元

推荐序

一

我和木兰飞扬相识于网络。

网友相见没有见光死，反而成了现实生活中的朋友。因为我们都是那么热爱工作，喜爱孩子。对于医疗行业更是有着相同的衷情和担忧。

两年前我想再要一个孩子。生殖专家计算后告诉我概率不足百分之一。束手无策之际电话咨询远在城市另一端的王大夫，她给我进行了一番科普，几乎是这本书的浓缩精华，让我明白卵巢是上天给女性性的隐秘的礼物，自有它独特的设计和规律。可惜人们对它的密码知之甚少，甚至包括一些妇产科医生，所以无从对备孕的妇女进行有效的指导。

非常幸运的是，我在四十多岁高龄终于如愿以偿生下了第二个孩子，实现儿女双全的愿望。王大夫的咨询给了我信心和支持。特别佩服的是她竟然在繁忙的工作、家庭生活之余，将自己的科研成果以通俗易懂的形式集结成书。书的内容紧密围绕卵巢由盛而衰的历程，重点关注它鼎盛期孕育的功能。

相信其他的姐妹能够在书中体会一个理性的科研型女大夫的别样气场。

祝天下妈妈们幸福好孕。

盘仲莹

北京和睦家医院院长

推荐序

二

尽管我自己是医生，知道卵巢的作用，但并不关注卵巢。我认为女人的一切都是上天注定的，该来的会来，该去的会去。我曾经仗着精力充沛肆意挥霍着自己的青春。直到皱纹一根根爬上自己的脸庞，朋友、家人们投来痛惜的目光；直到一次摔倒便导致我近10处骨折，亲自看到CT片显示的飞沫般的骨质；直到肩周炎、带状疱疹给我带来无数痛苦的时光；直到怒气、哀怨一天天充满自己的脑质；我感受到衰老的到来。凭着职业的敏感性，我意识到这些衰老表现和绝经有关。即便如此，我仍然没意识到卵巢需要我的关怀。

直到不久前我和作者一起参加一个关于健康的研讨会，听了她的讲座，讲到了卵巢与生育、女性健康的关系及如何保护卵巢来延长女性的青春，提高生活质量。听后受益良多，感觉自己已经错过太多。因此我鼓励作者出书，也愿意为本书宣传，希望自己的女儿及更多的女人们、女孩子们、女孩子们的家长们懂得通过保护卵巢来帮助更好的生育、延长女性的青春，提高生活质量。

我们可以不要生命的长度足够长，但我们必须要生命的质量足够好。

童春容

河北燕达陆道培医院副院长

推荐序 三

生命经济时代将是21世纪的重要标志，随着基因产业中第二代测序技术的应用，精准医疗及精准的健康管理已成为下一个生命健康产业的风口。

女性是伟大的基因的转载者，男人、女人都有23对染色体，生男生女取决于男人中标的那个精子是X还是Y，但是卵子的质量也至关重要。卵子和精子一样，提供了后代一半的基因，还提供了胚胎发育初期所有的胞质养分及线粒体DNA。线粒体除了提供ATP，线粒体突变也关系到一系列线粒体疾病如线粒体型耳聋。卵子老化后，染色体本身断裂的概率不高，但是分裂时容易出错导致唐氏综合征（21-三体综合征）等。包括未来如何用基因技术避免后代没有遗传病等这些复杂的遗传学知识在内，作者都用浅显易懂的语言给出了初步介绍。

希望能有更多像作者这样的致力于科普传播的医学科学家，推动生命健康产业の兴盛和发展！

杨旭

华大基因前COO

现任职瑞奥康晨总裁

自序

在医院工作越久越会觉得自己的知识储备和生命的复杂相比还远远不够。我坚持做了几年关于备孕和预防卵巢早衰的科普，在帮助许多女性朋友解决问题的同时，自己也在不断进步。我只想把自己备孕生子的体会以及临床中见到的许多不孕不育患者的故事，通过科普的形式讲给女性朋友听，希望她们在备孕和抗衰的道路上能少走弯路、得到帮助。

我被父母像男孩一样养大，从小总是想拿第一，想将来为父母撑起一片天。读大学时，幸运地结识了一位亦师亦友的师姐，她曾经告诉我两个重要的事：一是，如果足够热爱就应该争取保送继续做科研；二是，应该开始长发为君留，认识、重视自己女人的身份，为以后要做妻子和母亲作准备。

大学毕业后我就被保送到了北京生命科学研究所（NIBS）。所长王晓东是当年最年轻的美国院士，他也是我的偶像。我的恩师高绍荣如今也在同济大学做生命科学学院的院长。我的很多研究都是在NIBS培训打下的基础。高老师和师母王老师的为人给了我非常好的表率，也让我有信心能做到家庭事业兼顾。感谢我的老公，一直在等待我相夫教子，整整5年的博士生涯很辛苦，平日很少能回家。有一次老公打电话说：“你一直不回家，我天天吃楼下的包子……”那时候，我就暗下决心要放弃永无尽头的科研，一定找个可以顾家的工作。

毕业之后，终于圆了童年时的梦，去了一家离家近且高大上的医院，成

了一名医务人员。我刚去医院工作不到14天，丈夫就急性阑尾炎穿孔，凌晨的时候穿孔导致高烧、浑身发抖抽搐，医生紧急手术，才让他脱离危险。那夜真的终身难忘，我无数次在手术室外迷迷糊糊觉得有人喊我，特别怕他有危险，心爱的人命悬一线，我却帮不上忙。那天以后，为了帮助像我一样曾经有过无助的病人和家属，我决定答应领导的要求，一边做试管婴儿医生，一边继续做科研，这样才更有意义。因此，我又攻读了博士后学位，专门研究不孕和卵巢早衰的治疗。

我在生殖中心做博士后时，主要在胚胎实验室里工作，每天见到形形色色的胚胎和不孕的五花八门的原因，但是我们并不和病人直接面对面，和她们沟通的都是门诊医生。医生每天看几百个病人，有时候难免会不耐烦，病人很苦恼和无助。即使我自己身在生殖中心，自己是研究胚胎的，我也是备孕备了七八个月，怀孕期间也会有各种状况，所以我特别理解备孕中女人的敏感和迷茫。于是，我在网上开通了微博（昵称是木兰飞扬Dr），坚持做科普，每天即使再忙，也会花15分钟到半小时的时间上微博。这几年的科普工作做下来，编辑问我要不要出书，我总是以工作很忙拒绝了。有一次，一个辞职的护士给我打电话说：“王老师，我怎么办，都备孕1年多了，我去医院排队一上午，医生看了一眼说你们夫妻很正常就把我们打发了。”她说着说着就哭了。这触动了我真的动笔写这本围绕卵巢讲述女性健康的科普书。

目前市面上关于妊娠期的书很多，备孕和不孕的书却比较少，也许是这行的医生都太忙了。我的研究用到临床能够帮助病人是我坚持科研的最大动力。我们应该关注那些正常的备孕人群的疑惑和难题，同时也不能放弃那些早衰的女性，她们也有保持年轻和性生活的需求，同时也希望能怀孕。这本书是我送给自己的礼物，也是送给千千万万个女性的礼物。哪怕其中一个故事、一个知识点能帮到你，我就满足了。

感谢我的父母，让我可以一边怀孕生孩子，一边从事博士后的科研工作，我爱你们。此外写这边书时正好离家进修，对女儿说一句，“对不起，妈妈好几个月没有看到你了，错过了你上幼儿园的不适应，不能陪伴你勇敢离家进入学校。对不起！如果可以，妈妈一定会辞职只专心陪伴你成长，但是我不能。妈妈想，未来你也一定会成为一个优秀的人才！”

最后，祝广大备孕和已经怀孕的女性朋友，都能通过这本书，拥有“好孕”！

目录

第1章 所有女人该知道的——卵巢的前世今生

子宫重要还是卵巢重要 / 2

1. 卵巢关乎女人一生的幸福 / 4
2. 雌、孕激素是卵巢的两个“女儿”，经常打架 / 4
3. 一个女人影响三代 / 6
4. 下丘脑和垂体是卵巢的两级上司 / 8
5. 输卵管——卵子进宫的唯一通道 / 10
6. 卵子的“嫁妆” / 11
7. 何谓黄体 / 11
8. 不同年龄的卵子“银行”的存储量 / 12
9. 女性一生各阶段的生理特点 / 13
10. 什么时候生孩子 / 14

第2章 备孕女人该知道的事

抓住卵巢排卵规律，教你些高招 / 18

1. 怎么找同房规律 / 19
2. 怎么算排卵期 / 19
3. 怎么用排卵试纸 / 20
4. 催卵针不是好东西 / 21
5. 生男生女的方法 / 21
6. 精子去哪儿了 / 22

备孕的饮食和药物 / 25

1. 关于备孕时的用药，尤其是中药 / 25
2. 膏药和马应龙会导致流产吗 / 28
3. 做好营养储备 / 29
4. 复合维生素是不错的选择 / 29
5. 素食者孕前的营养储备 / 29
6. 加强营养别忘控制体重 / 31

备孕的运动和身体准备 / 32

1. 测量体重的标准方法 / 32
2. 适合备孕时的运动 / 33

3. 你的身体是最佳状态吗 / 37

4. 熬夜和压力的影响 / 37

备孕需要提防的毒物 / 39

1. 备孕的重要性 / 39

2. 按摩、美容可不可以 / 39

3. 空气净化器和口罩的必要性 / 40

4. 环境毒物影响生殖健康 / 41

5. 备孕的卧室你准备好了吗 / 42

6. 备孕的爱情心理学 / 44

第3章 不孕不育的原因

什么是不孕不育 / 50

女性不孕可能的原因 / 51

1. 输卵管堵塞 / 51

2. 多囊卵巢综合征 / 52

3. 子宫内膜异位症 / 53

4. 妇科炎症 / 55

5. 阴道因素 / 55

6. 次声波导致的不育 / 56
7. 女性长期久坐容易导致不孕 / 56
8. 特纳综合征导致的不孕 / 57
9. 贪凉影响受孕 / 58
10. 甲状腺功能异常 / 58

造成男性不育的主要原因是精液异常 / 60

什么是最好的避孕方法? ——推荐水性避孕套 / 62

第4章 漫漫试管路, 了解就不那么可怕了

什么是试管婴儿 / 68

试管婴儿的发展历程 / 70

1. 第一代试管婴儿 (IVF) / 70
2. 第二代试管婴儿 (ICSI) / 70
3. 第三代试管婴儿 (PGD) / 71

男性没有精子怎么办 / 75

试管漫漫之路, 为什么那么漫长 / 76

1. 试管婴儿的大概流程 / 76
2. 试管婴儿的治疗方案 / 77
3. 冷冻胚胎 / 83

关于试管婴儿，你问我回答 / 86

试管婴儿挑男女的风险 / 98

试管婴儿成功后几次重要的检查 / 100

1. 唐氏筛查 / 100
2. NT检查 / 101
3. 无创DNA筛查 / 101

第5章 卵巢早衰

什么是卵巢早衰 / 106

卵巢早衰的危害 / 108

1. 影响生育 / 108
2. 雌激素水平下降 / 109

卵巢为什么会早衰 / 111

1. 自身免疫性疾病可引发卵巢早衰性闭经 / 111
2. 放射导致卵巢早衰 / 113
3. 药物导致卵巢早衰 / 113
4. 疾病导致卵巢早衰 / 114
5. 医源性因素 / 115
6. 卵巢不敏感综合征 / 115

7. 环境因素导致的卵巢早衰 / 116

8. 过度减肥导致的卵巢早衰 / 116

9. 生活饮食习惯的影响 / 117

10. 月经、婚育史的影响 / 118

11. 人流后闭经 / 118

12. 心理因素 / 119

13. 特纳综合征 / 120

闭经的常见原因 / 123

1. 子宫性闭经及隐经 / 123

2. 卵巢性闭经 / 125

3. 垂体性闭经 / 126

4. 中枢和下丘脑性闭经 / 126

卵巢早衰的治疗方法 / 128

1. 激素治疗 / 129

2. 免疫治疗 / 131

3. DHEA治疗 / 132

4. 赠卵胚胎移植术 / 133

5. 卵巢移植 / 134

6. 干细胞为卵巢修复带来了希望 / 134

7. 卵巢早衰的心理治疗 / 135

保护卵巢的食养调理 / 140

1. 保护卵巢的饮食调理 / 140

2. 卵巢早衰患者需要改变的习惯 / 142

第6章 女人抗衰老永恒的话题——抵抗卵巢早衰

预防卵巢早衰 / 146

1. 情绪调节 / 146

2. 饮食方面 / 147

3. 改良避孕方法，减少人工流产 / 147

4. 关注月经 / 147

5. 健康作息 / 148

6. 不要乱服紧急避孕药 / 148

生孩子让女人老得快吗 / 151

月经不来了是好事吗 / 153

流产的危害 / 155

结核可能导致卵巢早衰 / 156

化妆品慢慢在损害你的卵巢 / 157

久坐影响卵巢血液循环 / 158

性爱滋润防止衰老 / 162

1. 保持卵巢的功能持续长久发展就要房事合理 / 162
2. 性生活既是女人的润滑剂又是女人的危险 / 163

影响妇科健康的盆腔炎 / 164

1. 盆腔炎发病初始有哪些症状 / 164
2. 五类女性易感染盆腔炎 / 166
3. 女性盆腔炎致不孕的治疗方法 / 167
4. 治疗盆腔炎要远离哪些误区 / 167
5. 女性应做哪些特殊检查 / 168
6. 揭秘妇科检查全过程 / 169

乱补激素的可怕后果 / 172

卵巢抗衰的环境因素 / 174

1. 汞中毒的预防 / 174
2. 镉中毒的预防 / 174
3. 铅中毒的预防 / 175
4. 氟过量的预防 / 175

月经期不宜吃什么食物 / 176

1. 酸辣食物 / 176