

美白、嫩肤、去痘、除皱、丰胸、增高，
调养卵巢就能迅速见效！



月经不调、腰酸背痛、脾胃虚弱、失眠多梦、情绪糟糕，
赶走卵巢早衰就能治好！

杨保军 著
北京天坛医院妇产科主任医师

卵巢健康书

中国第一本女人卵巢养颜抗衰老书！

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社



卵巢健康书

杨保军 著

北京天坛医院妇产科主任医师

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

卵巢健康书 / 杨保军著. -- 天津 : 天津科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5308-9240-4

I. ①卵… II. ①杨… 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 (2014) 第 239863 号

责任编辑: 张建锋 方 艳

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社出版



卵巢健康书

luan chao jian kang shu

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332695

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 15 字数 180 000

2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



女人，爱护卵巢就是护养根本

现在的女性，普遍面临着比较大的工作压力，长期奔走在工作与家庭之间，从而导致提前衰老，容颜无光，魅力大减，妇科疾病、不孕不育等问题也层出不穷。

造成这些问题的主要原因是什么？

归根到底，是因为你没有呵护好你的卵巢。

随着青春期的到来，女性开始有月经，伴随着一期一遇的月经，我们开始对子宫有所了解。但是，很多女性都不明白，其实，掌控女性健康和魅力的是另一个秘密花园——卵巢。当我们发现自己的月经出现问题的时候，这是卵巢响起的警号；当我们发现自己的身上突然长出了较多毛发、骤然发胖或者痘痘频生，这也是卵巢出现问题的征兆。

因为卵巢掌控着女性的性激素分泌，卵巢功能的高低决定了女性性征发育、体态维持以及身体的健康程度。所以说，忽略了对卵巢的呵护，女性很容易在生活中出现各种妇科疾病、月经烦恼，甚至怀孕困难等问题。

而且，卵巢对女性身体调节的作用不容小觑，调查显示，临床医学研究证明，在环境因素和平均寿命均衡的条件下，中国女性的平均绝经年龄是在51岁前后，可是，现在不少女性在45岁就已经步入绝经期了。

提前步入更年期，意味着卵巢衰退加快，不仅影响我们的容貌、体态和内分泌，还会使身体机能加速退化，机体活力降低，从而缩短了机体生命力，使女性更快老去，提前结束生命！尤其是对于“一根蜡烛两头烧”，职场、家庭

两边跑的白领女性而言，遭遇卵巢早衰，提前进入更年期的概率相比全职太太要高，因为白领女性长期被巨大的工作压力和繁重的家务所困扰，精神紧张，卵巢功能下降，从而出现了卵巢提前衰竭的现象。

虽然，卵巢功能下降以及卵巢早衰所造成的后果是可怕的，但只要及早养护卵巢，有技巧、有针对性地呵护卵巢，那么这些问题不仅可以迎刃而解，还可能在提升卵巢活力的同时，收获不一样的精彩。

本书针对现代女性所面临或者不经意忽视的各种卵巢问题，结合真实案例，介绍了卵巢的基础知识，让你去认识卵巢，了解卵巢，教你如何避免卵巢早衰，从而保持美丽的容颜、凹凸的好身材、迷人的女人味，同时，用保养卵巢法来调理月经有奇效。本书还针对备孕、产后、避孕、更年期等多个问题，结合实际情况和理论剖析，给大家详细介绍了各种养护卵巢、调理卵巢及辅助治疗卵巢常见疾病的方法。

希望每一位看到这本书的女性，都能对卵巢加以重视和珍爱，从这本书开始，学会呵护你的卵巢，守住你的美丽，维持你的健康，添加你的活力，活出不一样的精彩。



PART 01

卵巢是女人之本，深入认识我们的宝贝卵巢

女人会对自己的脸庞、体态，甚至头发、手足分外关注，格外留神；会为了月经而烦恼；会为了如何展现自己的女性魅力而迷惑；会为了各种身体不适而焦躁……其实，这一切都取决于女人身体内部一个小而精悍的内生殖器官——卵巢。

- 女人的一生，随着卵巢起起伏伏 12
- 绝世容颜，从养好卵巢开始 15
- 不想衰老，就要让卵巢“长青” 17
- 掌控卵巢激素，你想要的女人味都归它管 19
- 又爱又恨的月经，调理从卵巢入手最有效 21
- 想当妈妈，问问卵巢吧 23
- 更年期，是卵巢在作怪 25
- 卵巢好不好，女人能自查 28

PART 02

天生丽质一朝变，养护卵巢让你变成美人胚

很多女性都想拥有白嫩的肌肤和亮丽的肤色，为了尽快达到这个目标，就经常花费大把的金钱购买化妆品，或者是进行各种运动。其实，要想让自己变得天生丽质，完全可以从自身入手，将卵巢呵护好，通过一些小小的食疗对卵巢进行养护，在享受美味的同时拥有美丽，可谓“一举两得”。

- 脸色蜡黄，让卵巢休息好就能解决 32
- 痤疮爬上脸，需给卵巢排排毒 35
- 肤色变黑，调理卵巢能增白 39
- 想要皮肤有弹性，别忘清除卵巢自由基 42
- 肌肤干燥总缺水，卵巢重建油脂层保湿法很有效 44

色斑浮现难消除，试试用卵巢保养法来去斑 46

疤痕痘印太恼人，卵巢排毒能去疤 49

PART 03

这样养卵巢，让你秀出浓浓女人味

姿态优美，举止优雅，笑容可掬，性格温柔，细致体贴，淡然却又娇羞……女人味是每一个女人的极致追求。不过，当你在为女人味进行各种外在修养的时候，千万不要忘记，女人味不仅仅是一种外在的风度，更是一种身体散发出的天然的吸引力。这种吸引力，你可以通过卵巢来获得。

乳房扁平，身体消瘦，可能是卵巢发育不好 52

想要胸部挺拔，卵巢才是丰胸的源泉 54

个子太矮了，提高卵巢功能有望增高 55

身材丰满又圆润，想要就去求卵巢 58

说话温柔又好听，卵巢功不可没 60

养好卵巢，减轻坏脾气，温柔又可人 62

卵巢保养好，性爱甜如蜜 64

特别奉献：调理卵巢，让你充满女人味的食疗方 66

PART 04

月经让人又爱又恨，养好卵巢就能管好它

月经，俗称“大姨妈”，是女性与生俱来的“好朋友”。不过，在生活中，月经问题如痛经、月经不准、量多量少、经前紧张、经期贫血等，或多或少地缠绕着女性，让人很是烦躁。其实，要想月经正常，也不是特别难的事，只要管好卵巢，呵护好卵巢，月经的问题就可以迎刃而解！

月经的四个周期，是卵巢在控制 70

月经不调，多是卵巢功能紊乱所致 72

月经迟迟不来，恢复卵巢功能就好了 74

月经量太少，你需要提升卵巢功能 76

月经量过多，卵巢可能得病了 78

经期小腹突发锐痛，要谨防卵巢子宫内膜异位囊肿破裂 79

特别奉献：改善卵巢功能，调理月经食疗方 81

PART 05

卵巢保养好，女人好孕到，产后恢复好

卵巢好，就能从根本上为你的宝宝打好基础，如果卵巢功能不足，你很可能怀孕困难或不孕。不恰当的避孕方式，不仅达不到避孕效果，而且更会伤害你身体的根本。女人生产，身体各种激素功能起伏较大，如果产后调理不好，导致内分泌失调，很多疾病会伴随你终身，卵巢早衰是最常见的问题。

- 卵巢与子宫是好闺蜜 86
- 年龄大了想怀孕，保养卵巢“好孕”到 88
- 孕激素低，苁蓉羊肉助催孕 91
- 紧急避孕药会致不孕，能不吃就不吃 93
- 预防卵巢疾病，让怀孕更轻松 94
- 黄体功能不足，食补很有效 97
- 输卵管有炎症，卵巢有力无处发 98
- 排卵不良受孕难，去查查甲状腺 100
- 产后卵巢“元气大伤”，保养是重中之重 102
- 产后显老，全是卵巢养护不足所致 104
- 母乳喂养，给妈妈一个年轻的卵巢 106
- 善用安全期，避孕不伤卵巢 107
- 特别推荐：产后调理卵巢食疗方 109
- 儿童误食避孕药，容易引发假性早熟 111

PART 06

呵护卵巢，赶走讨厌的卵巢早衰

作为女性身体的一个重要器官，卵巢其实也需要我们的呵护，因为它无法永葆青春。女人过了35岁，卵巢的状态开始慢慢走下坡路。这时候，如果我们可以及时呵护卵巢，让卵巢衰老来得慢一些，我们就可以年轻得更久一些。

- 女人一定要知道卵巢发育的三个时期 114
- 30岁的女人，最可怕的是拥有50岁的卵巢 116
- 卵巢早衰的女人越来越多 118
- 测测卵巢年纪，爱护卵巢的女人永远最美 120
- 对性生活没兴趣，提升卵巢功能就有用 124
- 月经不调，需慎防卵巢早衰 125



- 自主神经功能紊乱，是卵巢早衰的警报 127
- 腰酸背痛关节疼，要速速缓解卵巢早衰 128
- 脾虚胃弱血气差，卵巢抗衰要及时 130
- 给卵巢排湿气，多喝荷叶薏米汤 131
- 来碗十全大补汤，滋补卵巢气色好 133
- 灵芝猪蹄汤，卵巢缓衰肌肤弹性足 135
- 鲜奶粳米粥，保障肠胃吸收才能呵护卵巢 136
- 花生做成糊，防止卵巢功能衰退 138
- 提升卵巢功能，就喝牛肉茶 140
- 常吃三种水果，帮助卵巢排毒葆青春 142
- 精油按摩保养卵巢，效果几乎为零 143

PART 07

超过40岁，就要补充雌激素，缓解更年期问题

如果一位女性在50岁左右绝经，出现更年期，由于身体缺乏雌激素的保护，大概从45岁开始就会出现腰酸背痛、关节疼痛等小毛病，10年内会出现心脑血管疾病。如果绝经时间提前，那么这些因为更年期而触发的疾病也会随之提前。

所以说，女性到了中年就要有补充雌激素的观念，这样才可以有效推迟卵巢衰老，缓解雌激素水平下降，舒缓更年期问题。

- 预防、延迟更年期，要从40岁开始补充雌激素 146
- 补充雌激素，女性应该吃什么 148
- 延缓雌激素衰退，好心情和锻炼很有效 150
- 卵巢功能完全衰竭了，该怎么办 152
- 直接补充雌激素药物，弊大于利 154
- 羊胎素绝对要慎吃 156
- 更年期出现的问题，调理有方法 158
- 卵巢有问题，冠心病就跟着来了 159
- 卵巢有问题，骨质疏松就会很严重 161
- 绝经后又来月经，警惕卵巢肿瘤 162

PART 08

家居简便小妙方，卵巢小病不求人

有些时候，有的女性也认识到了自己的卵巢出了问题，却因为没有时间或者不好意思去就医，使得自己的卵巢情况越来越差。其实，养护卵巢有很多日常的小妙方，如果我们在家可以抽出一点时间来关心自己，完全可以拥有一个健康的卵巢。

- 两款家居甜饮，改善卵巢功能失调导致的失眠多梦 166
- 山药薏米茯苓粥，改善卵巢分泌失调导致的白带过多 168
- 豆腐渣型白带增多，多吃茯苓绿豆粥 170
- 二仙羊肉汤，补肾养护卵巢 172
- 卵巢压力大，参鱼瘦肉汤助舒压 174
- 桑葚桂圆粥，改善心悸气短、容易暴躁的症状 175
- 杞子汤膳多进补，改善卵巢分泌，缓解月经失调 177

PART 09

注意生活小细节，养护卵巢事半功倍

俗话说，冰冻三尺非一日之寒，卵巢的疾病也不是一天两天得来的。日常生活中，有很多小细节会损伤卵巢，可是我们却没有在意。如果我们可以从这些小细节入手，养护卵巢就不再是难事，也可以轻松摆脱卵巢疾病的困扰。

- 千万别吃减肥药 180
- 紧急避孕药只能用在紧急时 181
- 每天一杯自制豆浆，补充雌激素，养卵巢 183
- 多吃豆腐也能散发女人味 184
- 早餐吃好，中餐吃饱，晚餐吃少 186
- 别熬夜，确保在排毒黄金时间入睡 187
- 懂得忙里偷闲，中午小睡30分钟 189
- 久坐伤卵巢，卵巢缺氧使不得 191





PART 10

击破常见的卵巢疾病，要美更要健康

生活节奏太快，很多女人患上了卵巢疾病而不自知，或者是无暇医治，导致病情越来越严重。其实，很多卵巢疾病都是有症状的，如果我们多关心一下自己的卵巢，多留意这些症状，完全可以将疾病扼杀在摇篮里。

- 超过30岁，定期去医院检查卵巢 194
- 多囊卵巢综合征频发，预防和调理并重 195
- 告别卵巢囊肿，适当食疗不可少 197
- 子宫内膜异位，有十大注意事项 201
- 腺肌症很可怕，预防功夫要做足 202
- 家族有人得卵巢癌，你就要注意养护了 204
- 卵巢肿瘤也有可能是良性的 206
- 中年腹胀腰粗，警惕卵巢肿瘤 208
- 预防卵巢癌，首先要规律生活作息 209
- 每周三次玉米羹，降低卵巢癌风险 212
- 卵巢切除了会加速衰老吗 214
- 卵巢切除，不会影响女性的特征 215

PART 11

护卵巢、养容颜、强身体的瑜伽暖巢法

近年来，瑜伽成为很多女性朋友的宠儿。很多人由于工作繁忙，拿不出整段的时间去健身房，就在家自己做瑜伽。其实，瑜伽不但对保持体形有好处，有的瑜伽动作还可以养护卵巢。

- 蝴蝶式——调理卵巢内分泌 218
 - 束角式脊椎扭转——促进卵巢吸收营养 221
 - 手抱腿式——适合久坐女人养卵巢 224
 - 祈祷式——缓解卵巢引起的痛经 226
 - 虎式加强式——给卵巢排毒 227
 - 前屈伸展式——增强卵巢功能 231
 - 半月式——保养卵巢，调节内分泌 234
 - 脊椎扭转式——调整卵巢状态 238
- 



卵巢健康书

杨保军 著

北京天坛医院妇产科主任医师

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

卵巢健康书 / 杨保军著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5308-9240-4

I. ①卵… II. ①杨… 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 (2014) 第 239863 号

责任编辑: 张建锋 方 艳

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社出版



卵巢健康书

luan chao jian kang shu

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话: (022) 23332695

网址: www.tjkjchs.com.cn

新华书店经销

北京彩虹伟业印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 15 字数 180 000

2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元



女人，爱护卵巢就是护养根本

现在的女性，普遍面临着比较大的工作压力，长期奔走在工作与家庭之间，从而导致提前衰老，容颜无光，魅力大减，妇科疾病、不孕不育等问题也层出不穷。

造成这些问题的主要原因是什么？

归根到底，是因为你没有呵护好你的卵巢。

随着青春期的到来，女性开始有月经，伴随着一期一遇的月经，我们开始对子宫有所了解。但是，很多女性都不明白，其实，掌控女性健康和魅力的是另一个秘密花园——卵巢。当我们发现自己的月经出现问题的时候，这是卵巢响起的警号；当我们发现自己的身上突然长出了较多毛发、骤然发胖或者痘痘频生，这也是卵巢出现问题的征兆。

因为卵巢掌控着女性的性激素分泌，卵巢功能的高低决定了女性性征发育、体态维持以及身体的健康程度。所以说，忽略了对卵巢的呵护，女性很容易在生活中出现各种妇科疾病、月经烦恼，甚至怀孕困难等问题。

而且，卵巢对女性身体调节的作用不容小觑，调查显示，临床医学研究证明，在环境因素和平均寿命均衡的条件下，中国女性的平均绝经年龄是在51岁前后，可是，现在不少女性在45岁就已经步入绝经期了。

提前步入更年期，意味着卵巢衰退加快，不仅影响我们的容貌、体态和内分泌，还会使身体机能加速退化，机体活力降低，从而缩短了机体生命力，使女性更快老去，提前结束生命！尤其是对于“一根蜡烛两头烧”，职场、家庭

两边跑的白领女性而言，遭遇卵巢早衰，提前进入更年期的概率相比全职太太要高，因为白领女性长期被巨大的工作压力和繁重的家务所困扰，精神紧张，卵巢功能下降，从而出现了卵巢提前衰竭的现象。

虽然，卵巢功能下降以及卵巢早衰所造成的后果是可怕的，但只要及早养护卵巢，有技巧、有针对性地呵护卵巢，那么这些问题不仅可以迎刃而解，还可能在提升卵巢活力的同时，收获不一样的精彩。

本书针对现代女性所面临或者不经意忽视的各种卵巢问题，结合真实案例，介绍了卵巢的基础知识，让你去认识卵巢，了解卵巢，教你如何避免卵巢早衰，从而保持美丽的容颜、凹凸的好身材、迷人的女人味，同时，用保养卵巢法来调理月经有奇效。本书还针对备孕、产后、避孕、更年期等多个问题，结合实际情况和理论剖析，给大家详细介绍了各种养护卵巢、调理卵巢及辅助治疗卵巢常见疾病的方法。

希望每一位看到这本书的女性，都能对卵巢加以重视和珍爱，从这本书开始，学会呵护你的卵巢，守住你的美丽，维持你的健康，添加你的活力，活出不一样的精彩。



PART 01

卵巢是女人之本，深入认识我们的宝贝卵巢

女人会对自己的脸庞、体态，甚至头发、手足分外关注，格外留神；会为了月经而烦恼；会为了如何展现自己的女性魅力而迷惑；会为了各种身体不适而焦躁……其实，这一切都取决于女人身体内部一个小而精悍的内生殖器官——卵巢。

- 女人的一生，随着卵巢起起伏伏 12
- 绝世容颜，从养好卵巢开始 15
- 不想衰老，就要让卵巢“长青” 17
- 掌控卵巢激素，你想要的女人味都归它管 19
- 又爱又恨的月经，调理从卵巢入手最有效 21
- 想当妈妈，问问卵巢吧 23
- 更年期，是卵巢在作怪 25
- 卵巢好不好，女人能自查 28

PART 02

天生丽质一朝变，养护卵巢让你变成美人胚

很多女性都想拥有白嫩的肌肤和亮丽的肤色，为了尽快达到这个目标，就经常花费大把的金钱购买化妆品，或者是进行各种运动。其实，要想让自己变得天生丽质，完全可以从自身入手，将卵巢呵护好，通过一些小小的食疗对卵巢进行养护，在享受美味的同时拥有美丽，可谓“一举两得”。

- 脸色蜡黄，让卵巢休息好就能解决 32
- 痤疮爬上脸，需给卵巢排排毒 35
- 肤色变黑，调理卵巢能增白 39
- 想要皮肤有弹性，别忘清除卵巢自由基 42
- 肌肤干燥总缺水，卵巢重建油脂层保湿法很有效 44

色斑浮现难消除，试试用卵巢保养法来去斑 46

疤痕痘印太恼人，卵巢排毒能去疤 49

PART 03

这样养卵巢，让你秀出浓浓女人味

姿态优美，举止优雅，笑容可掬，性格温柔，细致体贴，淡然却又娇羞……女人味是每一个女人的极致追求。不过，当你在为女人味进行各种外在修养的时候，千万不要忘记，女人味不仅仅是一种外在的风度，更是一种身体散发出的天然的吸引力。这种吸引力，你可以通过卵巢来获得。

乳房扁平，身体消瘦，可能是卵巢发育不好 52

想要胸部挺拔，卵巢才是丰胸的源泉 54

个子太矮了，提高卵巢功能有望增高 55

身材丰满又圆润，想要就去求卵巢 58

说话温柔又好听，卵巢功不可没 60

养好卵巢，减轻坏脾气，温柔又宜人 62

卵巢保养好，性爱甜如蜜 64

特别奉献：调理卵巢，让你充满女人味的食疗方 66

PART 04

月经让人又爱又恨，养好卵巢就能管好它

月经，俗称“大姨妈”，是女性与生俱来的“好朋友”。不过，在生活中，月经问题如痛经、月经不准、量多量少、经前紧张、经期贫血等，或多或少地缠绕着女性，让人很是烦躁。其实，要想月经正常，也不是特别难的事，只要管好卵巢，呵护好卵巢，月经的问题就可以迎刃而解！

月经的四个周期，是卵巢在控制 70

月经不调，多是卵巢功能紊乱所致 72

月经迟迟不来，恢复卵巢功能就好了 74

月经量太少，你需要提升卵巢功能 76

月经量过多，卵巢可能得病了 78

经期小腹突发锐痛，要谨防卵巢子宫内膜异位囊肿破裂 79

特别奉献：改善卵巢功能，调理月经食疗方 81