

养生馆

养好卵巢 女人不病不老



女人的皮肤衰老、月经异常、潮热汗多、心慌失眠……这一切状况都与卵巢功能衰退密切相关。学会保养自己的卵巢，**守护一生的美丽**

《养生馆》编委会 编

广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

• 养生馆 •

养好卵巢 女人不病不老

《养生馆》编委会 编



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目(CIP)数据

养好卵巢女人不病不老/《养生馆》编委会编. —
广州: 广东科技出版社, 2013.6

(养生馆)

ISBN 978-7-5359-6247-8

I. ①养… II. ①养… III. ①卵巢—保健

IV. ①R711.75

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第068562号

Yanghao Luanchao Nüren Bubingbulao

责任编辑: 赵雅雅 曾永琳

特约编辑: 解鲜花

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

(北京市大兴区春林大街16号1幢 邮政编码: 100070)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张6 字数140千

版 次: 2013年6月第1版

2013年6月第1次印刷

定 价: 19.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目录

第一章 女人美丽源于卵巢

· 揭开卵巢神秘面纱的自白书	1
· 卵巢雌激素，让女人活得有“味道”	5
· 不可忽略的卵巢衰老症状	12
· 测测你的卵巢年龄	15
· 哪些人易卵巢早衰	19
· 一定要警惕的卵巢健康预警	35
· 种种伤害卵巢的行为	62

第二章 不同年龄段如何关爱卵巢

· 儿童期——卵巢最重要的呵护期	79
· 青春期——发育的卵巢增添美丽	82
· 婚育期——卵巢为你的风韵保鲜	84
· 更年期——衰退的卵巢需要更多关照	87
· 老年期——补充雌激素养护卵巢	89

第三章 ▶ 4周年年轻10岁的卵巢保养术

- 第1周：保养卵巢从清洁、排毒开始 91
- 第2周：善待内脏，养护卵巢根基 96
- 第3周：回归主题，增加你的卵巢元气 101
- 第4周：巩固卵巢的保健 108

第四章 ▶ 保养卵巢必吃的黄金食物

- 玉米——降低卵巢癌的发生率 113
- 小麦——缓解卵巢压力 116
- 荞麦——增强卵巢解毒能力 119
- 绿豆——帮助卵巢排毒 122
- 花生——防止卵巢功能衰退 125
- 胡萝卜——预防卵巢癌 128
- 茄子——延缓卵巢细胞衰老 131
- 番茄——清除自由基保护卵巢 134
- 大蒜——帮助卵巢对抗疾病 137
- 山楂——清除卵巢内有害物质 139
- 苹果——缓解卵巢疲劳 142
- 草莓——保护卵巢的各项功能 145

•木瓜——刺激卵巢分泌雌激素	147
•红枣——增强卵巢细胞弹性	149
•海带——恢复卵巢的正常功能	152
•虾——稳定卵巢的分泌功能	155
•鱿鱼——维持卵巢供血畅通	158
•牛肉——增强卵巢抗病能力	161
附录：卵巢常见问题在线解答.....	164

特别提示：本书推荐的养生方法仅供辅助治疗，不能代替
医师诊治。

第一章

女人美丽源于卵巢



揭开卵巢神秘面纱的自白书

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3厘米、厚1厘米，体重5~6克。通常，成熟女性的卵巢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。我的作用很大，但我很低调，所以我穿灰红色的外衣，呈扁平的椭圆形，表面凸隆。我的形态和大小与主人的年龄有关，当主人是一个幼年女孩时，我的表面平滑；当主人长大发育成熟之后，由于卵泡的膨大和排卵后结瘢，我的表面往往会变得凹凸不平。而且，同一个人左右两侧的卵巢



大小也会不同。一般情况下，左侧的卵巢会比右侧的卵巢稍大。

不过可不要小瞧我，我的身体虽然很小，但结构却不简单。我的身体结构分为皮质、髓质和卵巢门。髓质如蛋黄一样，位于中央，由疏松结缔组织构成，其中有许多血管、淋巴管和神经；皮质就像蛋清，位于卵巢的周围部分，主要由卵泡和结缔组织构成，在皮质中散布着30万~70万个原始卵泡，是胎儿时卵原细胞经细胞分裂后形成的。女婴在胚胎20周时，身体中就有大量的卵泡了，数量多达700万个，但是它们大多会随着胎儿的发育而退化、闭锁、消失，没有机会来到这个世上，女婴出生时约剩200万个卵泡，青春期只剩约30万个。每个女性的一生中仅有400~500个卵泡发育成熟，但每月只有一个（亦可能有2个）卵泡发育成熟，直径可达20毫米左右，其余的发育到某一阶段时会自动闭锁、萎缩。

当一个粉嫩的女婴来到人世间，发出第一声娇嫩的哭声时，我也随之开始了漫漫生命之旅。别看我的身体小，但我的领导能力强。在女婴出世的那个时候，我拥有200多万个卵泡呢，听起来很壮观吧！只可惜并不是所有的卵泡都可以健康快乐地成长，她们就像在进行一场长跑比赛，

遵循着优胜劣汰的制度，只有优胜者才会发育健全，而其他的只能惨遭淘汰！

还记得年少时的那些小秘密吗？那时我也同你们这些小女孩一样兴奋，而且更加鲜嫩、柔软、有活力。在我的帮助下，你们小小的身体进入了豆蔻年华，不经意间你们已经长成亭亭玉立的妙龄少女了。在12~14周岁时，你们开始进入青春发育期，我也开始了周期性的工作——排卵。虽然我的工作量增加了，但我身体里的卵泡大军却只剩下30万个了。即使这30万个卵泡，也并不都能发育成熟。我的小小的身体，如同一座小城池，严格地控制着卵泡出城。因此，一般每月只有1个成熟卵子被送出来，如果这个月由左侧卵巢负责生产，下个月就有可能由右侧卵巢负责生产。在女孩子的生育花季，一个个发育成熟的卵子开始被排放出来，我要这样不辞辛苦地工作30~40年。

很快地，女人走进了20~30岁，我已长成为鹌鹑蛋这么大个儿了，可千万别小看我，这是我最成熟的阶段，拥有稳定的400~500个卵泡，供给女人全身所需的多种激素和生长因子，维持女人的年轻状态。我正常分泌雌激素、孕激素，可使女人皮肤滋润、容貌娇美。这时的女人，如接



受初为人母的神圣洗礼，将是女人一生中最光彩照人的时候。

时光在飞速流逝，我的皮质开始变薄，原始卵泡已耗尽，功能退化，再没有能力输送卵子，同时也没有力气输送了，我已经在战争中“弹尽粮绝”。绝经后，也就是在你们50岁左右的时候，我就会逐渐缩小到原体积的1/2，只有花生米那么大了，体重也相应减轻，并且由于我经常排卵，卵泡破裂萎缩后，由结缔组织代替，因此我的实质也会逐渐变硬，功能活动基本停止。而这一切，还可能因你们所受到的精神压力、体内积存毒素和药物因素等外界因素的干扰而提前出现。

但生活中也会有一些女性平时很注意保健，从各方面来维护我，比如注意饮食平衡和中药调理内分泌，延缓我衰老的进程。她们的努力我是能感受得到的，所以我对她们也格外照顾，她们可是要比同龄人显得年轻好几岁哟！

所以，当你们听到了我的自白之后，再也不要忽略我的重要性了！你们一定要好好爱护我，只有照顾好我，我才会给你们最好的回报，而我的回报将是你们最大的幸福！





卵巢雌激素，让女人活得有“味道”

前卫不一定是女人味，不要以为穿上性感时尚的服装就有味道了；富婆不一定有女人味，物质追求是增加不了女人味的，化妆品可能造成女人的皮肤老化；弱不禁风也不是女人味，有女人味的女人不可能懒洋洋、病怏怏的。有女人味的女人一定青春健康，肌肤红润，活力充沛，任何时候都光彩照人，灿烂依然。然而，拥有女人味并非是一件容易的事。

要想女人味十足，就一定要维持体内雌激素的平衡，塑造身体之美。体内雌激素的平衡能让女人身段匀称、肌肤似雪，再加上湖水般宁静的眼波、玫瑰样娇美的笑容，女人味就由内而外展现出来了。

那么，怎样维持体内雌激素的平衡呢？不是靠涂抹各种护肤品，更不是靠各类美容保养，靠的是我们体内的卵巢，因此，女性要保养好卵巢，维持其功能正常，就能活得很有“味道”。

既然拥有女人味要依靠卵巢，那么到底该怎么做才能保护卵巢呢？



首先，我们应该了解卵巢与雌激素之间的关系，明白了这个关系后，一切就会变得十分简单了。如果把卵巢比作一个公司的老总，老总在给大家开会或者是要发出指令的时候有其独特的表达方式，卵巢也不例外。它可不是打个电话、吼一声就万事大吉的。

卵巢除了负担着生儿育女的责任外，它还能分泌雌激素和孕激素。雌激素主要由卵巢和胎盘产生，由卵巢的黄体细胞分泌，以黄体酮为主。

雌激素的作用	促使女性皮下脂肪富集，体态丰满
	使乳头、乳晕颜色变深，并产生性欲
	促使体内钠和水的潴留，骨中钙的沉积等
孕激素的作用	抑制排卵，促使子宫内膜增生，以利受精卵着床
	降低子宫肌的兴奋度，保证妊娠的安全进行
	促进乳腺腺泡的生长，为怀孕后分泌乳汁做准备等

卵巢把产生的雌激素释放到血液里，雌激素随血液通过血管流遍全身，调节全身各个器官。



因此卵巢指令的传达都是由雌激素来完成的，它就像是一个邮差。

看到这里你或许会问，这与女人味有什么关系呢？我们先来看看这个过程，刚生下来的女婴，测测她血液里的雌激素，很微量，几乎测不出来；等到十三四岁的时候，女孩开始发育，乳房长大，皮肤变得特别光滑，这时再测一下雌激素，含量多了许多；如果开始有月经了，雌激素的含量又多了一点；30岁左右的时候，年轻、貌美，检测结果又高了；到了老年的时候，骨骼疏松了、背驼了，这时候检测一下，雌激素含量降下来了。这其实也足以让你理解雌激素与女人味之间的关系了。

卵巢在女性身体中有着得天独厚的优势，也是女性最宝贵的财富之一。女性如果拥有健康的卵巢，可以使面部皮肤细腻光滑，白里透红，有韧性和弹性；健康的卵巢促进机体健康，调节并分泌雌激素，提高两性生活质量；健康的卵巢使胸部丰满、紧实、圆润。因此，在身体功能允许的范围内，女性的雌激素越多，越能体现女人的柔美与韵味，越能吸引男性的注意力。





【雌激素不足的表现】

雌激素对于身体的各个器官有着协调作用，它控制着人体骨骼、生殖、免疫、神经等几大系统的多个部位，维持这些器官的青春和活力。如果卵巢功能降低，雌激素分泌减少，会让你的女人味大打折扣，这些会表现在你的皮肤、身体曲线、牙齿，甚至说话的声音上。

雌激素不足，会影响女性皮肤的外观美。肌肤会出现干燥、衰老、色斑、痤疮、暗淡无光、毛孔粗大等症状。据科学分析，皮肤中与柔嫩有关的成分是真皮中的玻璃酸酶。当雌激素在真皮内与其特异受体相结合时，在玻璃酸酶的作用下，皮肤可以保留更多的水分、营养物质和微量元素，从而改善皮肤对营养的需求，促进新陈代谢，增加含水量，令女性的皮肤显得额外柔嫩细腻，具有强烈的性感美。反之，则会造成各种皮肤问题，影响容颜。

雌激素不足，还会影响女性的形体美。雌激素的多少会影响女性体内的脂肪代谢，女性内分泌主要受下丘脑—脑垂体—卵巢平衡轴操纵控制。雌激素的减少，导致内分泌出现障碍，脂肪代谢受影响，会使诸多部位脂肪堆积、局部肥胖，胸部脂肪流向背部，导致乳房变形、下垂、

外扩、松弛、萎缩等。加上运动量不足，脂肪逐渐堆积在腹部、大腿周围，导致女性体形发胖。这种现象多发生在40岁以后，有些人会提前出现。这也是女性绝经后都变成“水桶腰”的原因。不想变成水桶腰，不想乳房过早下垂，就要及时地补充雌激素。

雌激素不足，也会影响女性的牙齿。牙齿和皮肤一样，也是人的“面子”，对人的整体美观很有影响力。20世纪90年代起，美国一项研究对几千名女性进行了持续12年的观察，发现雌激素缺乏的女性牙齿容易脱落，而雌激素充足的女性牙齿的脱落明显下降。另对80岁老妇进行的研究发现，经常补充雌激素的女性比不补充雌激素的女性平均多保留3.6颗牙。

雌激素不足，还会影响女性的声音。雌激素的分泌减少对女性声音的变化起着决定性的作用，女性的声音在青春期、中年期与老年期会有很大的差别。古人用“莺声燕语”形容年轻女子的声音，中年期用沉稳、老练来形容更为合适，到了老年，声音会变得迟缓、颤抖，会变得更低沉，甚至沙哑。而雌激素不足则容易使女性的声音过早地进入中年期和老年期。





【雌激素的日常饮食调理】

卵巢对女性非常重要，然而令人遗憾的是，卵巢的生理活性会随着年龄的增长而慢慢减退，不能陪伴女性到达其生命的终点。一般女性在50岁左右的时候卵巢就会开始萎缩，雌激素的分泌也会越来越少。渐渐地，当月经不再露面的时候，卵巢已经枯萎变成了纤维组织，这就意味着女性的女人味将不复存在。

因此，在日常生活中，一定要做个会保养的女人，保证卵巢正常分泌雌激素，留住自己的女人味。女性朋友们可以通过以下饮食来调理雌激素的分泌：

黄精乌鸡汤：乌鸡1只（或半只），洗净切成块，再取当归15克，黄精、枸杞子各30克，同放锅中，清水炖熟，分两次调味服食，隔日一剂。每月服5次，连用3个月为一疗程。

粳米黑芝麻粥：取黑芝麻30克，淘净，轻微炒黄碾成泥状备用。取粳米适量，或加核桃仁、莲子、芡实、山药（每次15~30克）其中的2至3种，煮粥。粥熟后加入芝麻泥，每天一剂，供早晚食用，20天为一疗程。

生地黄首乌粥：取鲜生地黄60克，何首乌30克（或取肉苁蓉30克），榨汁（或用纱布包），



加水，与适量粳米共煮粥。每日一剂，连用20天为一疗程。

枸杞子栗子粥：取枸杞子、栗子各30克（或加胡桃仁、莲子），与粳米适量共煮粥，每日一剂，20天为一疗程；或与羊肉100克（洗净切块）加入调料共炖熟，吃肉吃药喝汤，每天一剂，连用10天。

黄芪当归乌鸡汤：黄芪60克，当归10克，乌鸡半只。锅中放入适量清水，放入处理干净的乌鸡、黄芪、当归炖熟，10天为一疗程，可每天适量食用。