

掀起V区“保鲜”革命

DO NOT LET THE BODY TEMPER

初舍 主编

做 最 美 的 女 人 ①

别让身体发脾气

预 约 十 年 后 的 青 春

卵巢是女性的生命之源，是新生命的起始地，主导着女性的身体和灵魂，操纵着女性的青春和容

貌，让女人光彩照人，

永葆青春。

给卵巢减龄，做不老女人。化妆品、减肥药换来的好容颜、好身材都是一时的，呵护好卵巢，不让卵巢发脾气，才能守住女人真正的美丽。

掀起V区“保鲜”革命

DO NOT LET
THE BODY
TEMPER

初舍 主编

别让身体发脾气



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD.

图书在版编目(CIP)数据

别让身体发脾气 / 初舍主编. — 南京: 江苏凤凰
文艺出版社, 2014
(做最美女人; 1)
ISBN 978-7-5399-6409-6

I. ①别… II. ①初… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 111759 号

书 名	别让身体发脾气
主 编	初 舍
责 任 编 辑	王昕宁 胡 泊
出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	江苏凤凰通达印刷有限公司
开 本	890×1240 毫米 1/32
印 张	7
字 数	180 千字
版 次	2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5399-6409-6
定 价	28.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

第一章 PART ONE

卵巢，女人越活越年轻的关键

- 女人葆青春，先从认识卵巢开始吧 3
- 卵巢雌激素，女人红颜永驻的青春密码 7
- 警惕卵巢衰老症状，坚决不做年轻老女人 10
- 卵巢也有年龄，提前定好养“巢”时间表 13

第二章 PART TWO

卵巢也成长，谱出女人青春变奏曲

- 儿童期卵巢，默默成长为青春积蓄力量 19
- 青春期卵巢，蓬勃发育让女孩明艳动人 22
- 婚育期卵巢，让女人活得更靓丽更有“味道” 25
- 更年期卵巢，衰退带走女人的青春和荣光 28
- 老年期卵巢，完成使命自动退出青春舞台 31

第三章 PART THREE

吃出健康好卵巢，立显年轻态

- 多吃豆类食品，优质雌激素为卵巢强力保鲜 35
- 高钙饮食法则，让卵巢成功远离“钙饥饿” 38

补充叶酸不可少，轻松将卵巢疾病吃回去	42
绿叶蔬菜科学吃，留住青春美丽其实很简单	45
水果巧搭配，保养如花卵巢的“黄金吃法”	48
10 大必吃黄金养巢食物，卵巢越吃越健康	51
优选卵巢排毒食物，让卵巢更清爽有活力	56
内脏也“吃”好，同心协力从根基上养护卵巢	60
妙吃维生素 E，为美颜青春输送源动力	64
熬夜一族两招制胜，扭转卵巢不利局面	67
外食族严守饮食三军规，爱护卵巢很有方	70
职场女性这样吃，为健康卵巢注入鲜活能量	73
更年期饮食要“更新”，让烦躁不告而别	76

第四章 PART FOUR

运动激活卵巢，自然变身美人坯

三式养巢瑜伽天天练，助你永葆青春性感	81
瑜伽呼吸法，为卵巢注入更多鲜活能量	85
办公室健身操，激活卵巢年轻新动力	88
轻盈椅子操，超简单卵巢运动术	91
睡前盆腔保健操，呵护卵巢成长的摇篮	95
产后恢复练习，帮助卵巢、子宫各归其位	99
有氧运动护卵巢，做雌激素平衡的美丽女人	102
生理期巧运动，魅力女人轻松养巢	105
穴位按摩养护卵巢，将青春进行到底	108
每天扭腰 10 分钟，骨盆卵巢同时动起来	111
超简单按摩运动术，大幅增加你的卵巢元气	114
远离不当运动，卵巢健康“0”负担	118

第五章 PART FIVE

警惕卵巢微信号，掀起身体 V 区的“保鲜”革命

- 月经异常，卵巢发出的衰老信号 123
- 痛经，有可能是卵巢囊肿惹的祸 127
- 胃痛、腹胀久治不愈，卵巢癌的前兆 130
- 潮热多汗，卵巢早衰的预警红灯 133
- 色斑激增，不只是皮肤的错 137
- 脸色蜡黄，雌激素在减少卵巢在早衰 140
- 身体急速发胖，卵巢肿瘤的微表情 143
- 身体突然多毛，警惕卵巢偷偷罢工 145
- 乳房下垂萎缩，不可忽视的卵巢早衰倾向 148
- 阴道干涩，卵巢早衰的又一强烈信号 152
- 性欲减退，影响和谐生活的幕后操控手 155
- 性交时疼痛，卵巢病变的可能性信号 158
- 情绪突变，小心情绪病引发的卵巢早衰 161
- 严重失眠，平衡失调带来的睡眠障碍 165
- 无法怀孕，丢失的不仅仅是做妈妈的权利 168
- 更年期提前，与青春背道而驰的卵巢衰老症 171

第六章 PART SIX

呵护卵巢的不 NG 行为，预约 10 年后的青春

- 避免久坐不动，让卵巢呼吸充足氧气 177
- 甩掉过度吃减肥药的习惯，内分泌平衡更重要 180
- 远离过度节食减肥，远离卵巢疾病 183
- 终结超负荷运动，健康卵巢伤不起 186
- 停止每天饮用大量咖啡，让雌激素蓬勃分泌 189
- 对过多食用奶制品说不，摧毁卵巢癌滋生的温床 192
- 养成多吃豆类的习惯，有利于补充雌激素 195

经常服用避孕药不可取，哪能让卵巢如此早衰 198

性行为太过激烈，小心卵巢突然破裂 201

绕开吸烟酗酒行为，让卵巢外围无污染 205

摆脱长期精神压抑，阻挡更年期提前 208

附录 卵巢保养常见问题 Q&A 211

卵巢， 女人越活越年轻的关键

卵巢是女性的生命之源，它不仅帮助女性孕育新生命，圆每一位女性做母亲的愿望，而且它还主导着女性的身体和灵魂，操纵着女性的青春和容颜。卵巢就像是上天赐予女性的一个神秘而又珍贵的礼物，但很多女性并没有意识到它的重要性，所以也就不懂得如何呵护它。对每一位爱美的女性来说，想要青春永驻，想要越活越年轻，就要从现在开始，真诚地和卵巢交朋友，做到一生一世爱护它。

01

女人葆青春，先从认识卵巢开始吧

大多数女人在讨论“葆青春”这个话题时，总会想到依靠大牌护肤品的力量，让自己的肌肤和容颜看起来更青春、更靓丽。结果是，金钱和心思没少花，但青春远去的脚步仍然没有一丁点儿要停歇的意思。这是为什么呢？因为女人们忽略了自己的卵巢，它才是女人青春美丽的真正幕后主导者。

被称为女性生命之源的卵巢几乎掌管着女人的一切，它既可以让女人光彩照人，也可以让女人未老先衰。所以，女人想要葆青春，不妨先从了解卵巢开始。

揭开卵巢的神秘面纱，看看卵巢在哪里、长啥样

卵巢位于女性子宫两侧的输卵管后下方，左右各一，一般情况下，左侧卵巢比右侧卵巢稍大一些。它们就像两只明亮的眼睛，日夜监测着子宫周围发生的一切。外表为灰红色的卵巢，形状呈扁平的椭圆形，它们随女人的年龄变化，个头和外形也在发生着显著的变化。



幼年小女孩的卵巢为花生米粒般大小，表面平滑；待到成为成熟女性，卵巢的个头蹿到拇指般大小，长约4厘米，宽3厘米，厚1厘米，重约5~6克。这一时期，由于卵泡的膨大和排卵后结痂，卵巢表面往往变得凹凸不平。女性40岁之后，原本活力十足的卵巢开始逐渐缩小，因卵泡破裂萎缩的表面由结缔组织代替而渐渐变硬。

虽然卵巢身躯娇小，但结构却不简单，其外表是一层上皮组织，下方为薄层的结缔组织。卵巢的内部结构可分为皮质和髓质，髓质如同蛋黄一样，位于卵巢中央，主要由疏松结缔组织组成，连通着许多血管、淋巴管和神经；皮质则像蛋白，位于卵巢的周围部分，主要由卵泡和结缔组织构成。卵巢的两大功能——排卵和分泌雌激素，都离不开卵泡的默默贡献。

认识卵泡，看卵巢如何掌握女人一生

女婴胚胎在母体子宫内发育初期，卵巢皮质中就散布着30~70万个原始卵泡，这是卵原细胞经细胞分裂后形成的。当胎儿发育到20周时，卵泡的数量可达700万个，听起来非常壮观吧！不过，不是所有的卵泡都可以随着胎儿一起健康地成长，它们犹如在进行一场严酷的马拉松比赛，大多数卵泡并不能顺利跑到终点。所以，女婴出生时，能成功来到这个世上的卵泡大约剩下200万个。此后，随着女婴一年年成长，卵泡依旧遵循着原先的优胜劣汰法则，只有优胜者才能发育健全，其余的则逐渐退化、闭锁、消失。

等到女孩长到12~14岁时，身形外貌都在彰显她已成为亭亭玉立的妙龄少女，身体开始进入青春发育期。这一时期，浩浩荡荡的卵泡大军只剩下约30万个了。与此同时，卵巢也开始了周期性的工作——排卵。与幼儿时期卵巢默默累积自己的力量不同，这时的卵巢开始充分发挥自己的领导力了，它犹如一座小小的城池，严格控制着卵泡出城的数量。一般情况下，每月只有1个成熟卵子被送出来（亦可能有2个）。卵巢每个月不辞辛劳地负责生产卵子，而且

分工明确，如果这个月由左侧卵巢负责生产，到了下个月则由右侧卵巢负责生产，卵巢要像这样周期性地工作 30~40 年，这是因为青春期至更年期前，30 万个卵泡中能发育成熟的只有 400~500 个。

女人到了 20~30 岁，卵巢的个头就逐渐长到鹌鹑蛋般大小了，这是卵巢发育最成熟的阶段。此时卵巢有序地按周期排出卵子，并正常分泌更旺盛的雌激素和孕激素，供给身体所需的各种激素和生长因子，它们让女人拥有最美最窈窕的身姿、最润最娇嫩的肌肤。可以这样说，正因为卵巢的“高调”滋养和灌溉，这一时期称得上是女人一生中最光彩照人的岁月。

女性更年期之后，卵巢功能逐渐退化，皮质变薄，起初浩浩荡荡的原始卵泡也逐渐耗尽，卵巢再也没有能力、也没有力气输送卵子了。随着卵泡的“退场”，卵巢分泌雌激素的能力也被严重削弱，各种功能活动基本停止。绝经后，即女人 50 岁左右，卵巢个头缩小至原体积的 1/2，像两粒花生米一样安静地守在子宫两侧。卵巢由盛转衰，折射在女人外表上，则是身材开始走样，肌肤失去弹性。

保养好卵巢，能让女人变美变瘦变年轻

虽然卵巢按照自身的发育规律掌控着女人的一切，但在现实生活中，我们依然能见到不少 40~50 多岁的女性，因为平常注意保健，并从各个方面努力呵护卵巢，所以看起来比实际年龄年轻好几岁，甚至十几岁，全身上下也不见臃肿的赘肉和多余的脂肪，身段依然能维持苗条。由此可见，卵巢并不是一个一意孤行者，而是懂得知恩图报的身体好搭档。

当然，也有不少女性，在二三十岁的如花年纪，卵巢就提前衰败了，整个人身上见不到一丝青春的活力。细究起来，她们在生活中有很多不关爱甚至漠视卵巢的行为，例如长期精神压力过大、长期熬夜、暴饮暴食等等，这些不良行为在无形中加速了卵巢衰老的进程。



所以，女人的青春是否能够永葆，关键在于用何种态度对待卵巢。明白了这一点，且懂得卵巢的重要性之后，女人们从现在开始重视卵巢的保养，就能收获实实在在的“变美变瘦变年轻”的喜悦。

02

卵巢雌激素，女人红颜永驻的青春密码

卵巢是女性一生中最宝贵的财富之一。女人如果拥有健康的卵巢，肌肤则细嫩光滑，充满韧性和弹性；整个机体会更健康，雌激素分泌也会更旺盛。雌激素一多，就会让女人由内而外散发出更迷人的韵味和光芒，从而使得青春红颜永不败。

弄清卵巢和雌激素的关系，看它们如何为身体作战

卵巢除了每月不停歇地排出卵子，还犹如一个巨型工厂，昼夜不停地生产雌激素，以供身体的“市场需求”。卵巢会把生产的雌激素毫不吝啬地释放到全身血液里，雌激素随血液流经所有血管，对全身各个器官进行调节，并维持这些器官的青春和活力。由此可见，卵巢对身体的影响力，是通过雌激素来完成的。这些雌激素如同一个个勤勉的快递员，不仅能使女性皮肤光滑细嫩，还可以改善气色、延缓衰老。

卵巢除了分泌雌激素，还分泌孕激素。一般来说，孕激素往往在雌激素作



用的基础上发挥自己的功用。**雌激素对女性身体的主要作用表现为：**促使皮下脂肪累积，使体态更丰满；让乳头、乳晕颜色变深，毛发分布均匀，维持性欲；保持体内钠和水的潴留，促进代谢等。**孕激素的作用主要表现为：**抑制排卵，促使子宫内膜进一步增大，让受精卵顺利着床；降低子宫兴奋度，让子宫平静，利于妊娠和生产；促使乳腺腺泡发育成熟，为产后分泌乳汁做准备等。

破译青春密码，雌激素与红颜永驻关系巨大

雌激素调节全身各个器官，控制着人体骨骼、生殖、免疫和神经等九大系统的 40 多个部位，在身体功能协调运作的情况下，雌激素的分泌量越多，越能凸显出女人的青春和活力。从女性一生不同时期所分泌的雌激素含量，就能看出雌激素和女人红颜的密切关系。刚出生的女婴儿，体内的雌激素很少，几乎测不出来；等到女孩开始发育，血液中的雌激素含量增加了许多；等到月经来潮，雌激素含量又多了一些；30 岁左右的时候，身体的各项功能处于顶峰时期，雌激素的含量也呈增长趋势；到了老年时期，腰弯了背驼了，这时体内雌激素的含量则呈一落千丈之势。

此外，雌激素的含量还密切地影响着女性的皮肤、身体曲线、牙齿以及说话的声音、声调等。

◇ 雌激素影响女性的肌肤美

女人的肌肤看起来是否柔嫩光滑、水润有弹性，取决于皮肤真皮层中的玻璃酸酶。当雌激素在真皮内与其特异受体相结合后，再经玻璃酸酶的作用，可以帮助肌肤留住更多的水分、营养物质以及微量元素，并促进肌肤的新陈代谢。水汪汪的肌肤，自然让女性的外表看起来更青春。而且，营养充足的肌肤，会较少出现干燥、色斑、毛孔粗大、肤色暗淡等问题。如果卵巢分泌的雌激素不足，首当其冲会影响到女性的肌肤美，进而影响容颜美。

◇ 雌激素影响女性的形体美

女人能否拥有前凸后翘的好身形，也和雌激素的分泌量息息相关。女性内分泌主要受下丘脑——腺垂体——卵巢平衡轴操纵控制，如果雌激素分泌不足，就会导致内分泌运行受阻，进而影响脂肪的代谢，一来造成多部位脂肪堆积，局部异常肥胖；二来使脂肪移位，例如臀部脂肪流向大腿，使得紧俏的臀型变得松弛、下垂，毫无美感。若是再加上学习、工作繁忙导致运动量不足，这些不听指令的脂肪就会朝显眼的腹部和大腿进军，使得整个身形变得臃肿不堪，毫无曲线美感可言。

◇ 雌激素影响女性的牙齿美

牙齿和皮肤一样，也属于女性非常重视的“面子”工程之一。而雌激素对牙齿美观的影响力也不容小觑。据美国一项连续 12 年的观察研究显示，女性体内雌激素充足，牙齿脱落的情况明显减少，而那些雌激素缺乏的女性，牙齿很容易脱落。另外，此研究还针对 80 岁高龄的老妇，经观察发现，她们中经常补充雌激素的要比不重视补充雌激素的平均多 3.6 颗牙齿。

◇ 雌激素影响女性的声音美

雌激素的分泌量还直接影响女性的声音，这一点可以从女性各个时期的音色、音调上看起来。青春期的年轻女子，声音充满朝气和阳光；到了中年，音调变得沉稳、老练；到了迟暮之年，声音则变得迟缓、低沉，甚至沙哑、颤抖。这些变化正是因为雌激素分泌量的起伏造成的，如果雌激素分泌不足，会提早让女性的声音进入中老年期。



03

警惕卵巢衰老症状，坚决不做年轻老女人

女性终其一生都在寻找各种延缓衰老的方法，却往往会忽略自身永葆年轻的秘密花园——卵巢。卵巢作为女性的“青春源动力”，维系着人体骨骼、免疫、生殖和神经等几大系统的青春和活力。若不想做“年轻老女人”，就要时刻关注卵巢的健康状况，警惕卵巢提前发出的衰老信号。

关于卵巢早衰的种种症状，做到心中有数、一目了然

在女性人生的各个时期中，卵巢都在发生着相应的变化。当旺盛的卵巢逐渐萎缩变小，回到从前的“花生米粒”般大小时，就预示着卵巢开始准备“停工”了，也表明女性的衰老期不可逆转地来袭了。通常来讲，卵巢衰退一般发生在45~55岁的女性身上，但如今，这一现象越来越年轻化，不少20~30多岁的女性成了卵巢早衰门诊的常客。好在卵巢开始早衰时，都会伴随着一系列的症状。只要有心，女性就能在生活中寻到蛛丝马迹，警惕卵巢早衰找上门来，防患于未然。