

不要轻信卵巢保养

崔晓萍 陕西中医学院中医临床医学院教授 金杭美 浙江大学附属妇产医院主任医师

新华网内蒙古自治区包头市东河区的赵女士在一家美容院做完第一次“卵巢维护”后，就感觉肚子痛。女儿说可能是刚做的缘故，再做几次就应该没事了。赵女士又做了一次，感觉肚子比上次更痛了。

求医网天津的王女士因脸上长黄褐斑，做了几个月“卵巢保养”。然而，不但黄褐斑更加严重，小腹也突出了许多，触摸还有刺痛感。她到解放军254医院检查，发现患了卵巢囊肿。

健报25岁的艳艳因脸上长“痘痘”在南宁市一家美容院“体验”过几次“卵巢保养”，但“痘痘”依然生长旺盛；杨女士因脸上长黄褐斑在南宁市一家美容院“体验”了约一年时间的“卵巢保养”，但黄褐斑依然如故。

目前，“卵巢保养”成为很多美容院的“招牌”服务项目，以此能招揽来大量顾客。而做“卵巢保养”的顾客大多是有一定经济能力的、40岁以上过度追求外在容貌和形体美的中年女性。但是，她们花费大量金钱接受这一服务后，并没有达到宣传中说的“保鲜女人、促进卵巢功能、调节性激素、延缓衰老、完美肌肤”的目的；反而，由于她们相信了“卵巢保养”商业宣传的神奇效果，往往忽视了自己的卵巢疾病，耽误了到医院诊治疾病的时间。

近期，媒体已曝光诸多因“卵巢保养”导致女性卵巢肿瘤破裂、月经失调的件事。但是，时下大小美容院推出的“卵巢保养”广告还在不断诱惑着诸多爱美女性。她们很“执着”，往往亲身经过一两年的“卵巢保养”、花了数万元，最终感觉到没有得到期望的神奇效果才会罢休。

为此，笔者提醒爱美女性：不要轻信“卵巢保养”的商业概念炒作。

另外，笔者在这里讲解一些卵巢的解剖位置、生理功能，以帮助大家澄清“卵巢保养”这一错误概念。

“深藏不露”触摸不到

女性的卵巢是一对椭圆形的“扁球”，连接于输卵管下方，左、右各一个，深深地埋藏于盆腔内。它们的旁边有韧带将其牢牢地固定于盆腔侧壁，前方有子宫、膀胱，后面是直肠。因此，卵巢就是这样“深藏不露”在人体内。女性无论是躺、是坐，还是站，都是不能从体外摸到卵巢的。

放松按摩不能防早衰

卵巢是女性最重要的生殖器官和生殖内分泌腺。它有两种主要功能，一是排卵，二是分泌多种性激素如雌激素、孕激素、雄激素等。这些激素参与人体的生理功能调节，能使女性保持特有的体征魅力。伴随着每月一次排卵，卵巢激素发生周期性变化而形成月经来潮。

因此，女性只要有正常规律的月经周期，就说明卵巢的功能正常。根本不需要所谓的“卵巢保养”。正常情况下，女性卵巢功能大多在45岁至50岁开始衰退，如果在40岁以前就出现衰退现象，医学上称之为卵巢功能早衰。女性卵巢功能早衰会导致雌激素水平过早降低，引发人体一系列代谢紊乱，会影响到女性的心理和生理健康，容易发生冠心病、骨质疏松症等。因此，如果女性需要防治卵巢功能早衰，应该到医院进行正规的化验、诊断和治疗，要在医生指导下进行正规治疗，而简单的放松按摩不可能有任何治疗效果。

“卵巢保养”之说不科学

或许，所谓的“卵巢保养”对人心情和肠胃运动有帮助，但想通过一些按摩，调动卵巢的功能，从医学角度看是没有根据的。“卵巢保养”所施用的油乳剂、植物精油，其作用及药物成份

尚无科学依据；尤其是，如果其中含有雌激素就会对女性身体产生副作用，打破正常的卵巢功能，导致女性内分泌异常，容易引发肿瘤、乳腺癌等疾病。因此，爱美女士千万不要盲目听信有关延缓青春的广告，不要跟着广告走。

女性从出生到衰老的过程，也是卵巢功能从发育到成熟，再到衰老的过程。卵巢功能的衰退不可逆转，这是人生旅途中的客观规律，不会以人的意志为转移。因此，中医认为人体有“生、长、壮、老、已”的自然过程，女性对此要正确认识，保持良好的心态、适当的体育锻炼、健康的饮食，才能够延缓衰老。

药膳调养“早衰”有方

对于卵巢早衰的女性可用一些中医食疗进行调理。笔者介绍如下四款食疗方。

阴虚血热患者月经量少、五心烦热、潮热汗出、两颧潮红、舌红苔少、脉弦数或细数，可服百合银耳汤。取百合 30 克、银耳 30 克、冰糖 10 克，水煎服。月经干净后每日服 1 剂，连服 10 剂，共服用 3 个月经周期。

气滞血瘀患者月经量少或数月不行，小腹及两胁胀痛、经色紫黯有块，血块排出后腹痛减轻；舌质紫黯、边有瘀点，脉沉涩或沉弦，可用当归益母草蛋。取当归 15 克、益母草 30 克、鸡蛋 1 个，将当归、益母草、鸡蛋同放入锅，加清水煮至蛋熟，去蛋壳再煮片刻，去渣取汁，饮汤吃蛋。月经来潮前一周服用，每日 1 剂，连服 6 剂，共服用 3 个月经周期。

寒凝胞宫患者月经量少或经期延后、色暗有血块，平时小腹冰凉，经来小腹冷痛，畏寒肢冷，面色苍白，小便清长，舌暗红，苔白，脉沉紧或沉迟，可用艾叶生姜红糖蛋。取艾叶 10 克、生姜 6 片、鸡蛋 1 个。将艾叶、生姜、红糖、鸡蛋加清水适量，同煮至蛋熟，去蛋壳再煮片刻，食蛋饮汤。月经来潮前一周服用，每日 1 剂，连服 6 剂，共服用 3 个月经周期。

痰湿内阻患者形体肥胖、胸闷欲呕、神疲倦怠、带下量多、面浮足肿、苔白腻、脉滑，可用薏米山楂粥。取薏米 30 克、炒扁豆 15 克、山楂 15 克、红糖适量，共同煮粥。月经干净后服用，每日 1 剂，连服 10 剂，共服用 3 个月经周期。

“保养”不当会生病

金杭美 浙江大学附属妇产压院主任医师

正常情况下，女性平躺时是摸不到卵巢的；很口便医生为妇科疾病患者做 B 超，她们都必须先喝足了水，使膀胱充盈，把肠道内的气体挤开，医生才能看到卵巢。因此，按摩根本触摸不到卵巢，按摩用的精油更不可能渗入到卵巢，也就不可能对卵巢有作用。

再说，女性月经周期是由丘脑——垂体——卵巢——子宫之间相互制约、相互影响而形成的，光对卵巢“保养”，无法改善其他器官的分泌，也起不到所谓“激活卵巢”的作用。所以从科学角度讲，“卵巢保养”不可信。例如，有位卵巢早衰的女士，做了两年的“卵巢护理”（即“卵巢保养”），她原以为自己的雌激素水平会上升，没想到一检查却降下去很多。

判断女性体内雌激素水平是否正常，需要经过医院专业检测。而过多的雌激素会对女性身体产生副作用，容易引发肿瘤、乳腺癌等疾病。一般来说，30 岁左右的女性正处于雌激素分泌最旺盛的时期，不需要再去刺激其分泌。所以，如果“卵巢保养”真的能让卵巢“寿命”延长至六七十岁，就意味着女性七老八十仍有月经，那乳腺癌、卵巢癌等疾病也会随之而来！

女性卵巢功能衰退得快慢因人而异，除了遗传因素和疾病的影响外，更重要的是与个体生活保健有密切关系。因此，女性卵巢的“保养”最重要的是加强自身保健。

此外，作为医生，特别要警告消费者的是：如果消费者腹内有肿瘤，按摩有可能导致瘤体淤血、破裂；肿瘤中的内容物流到腹腔，会造成组织炎症，患者会发生剧烈疼痛，这时必须急诊做手术。