

卵巢保养 保持青春活力

本报记者 赵彤

女人应先爱自己

时下,“卵巢保养”这一名词无论在商场的美容美体广告牌,还是在减肥、祛斑、除皱等项目之前频频出现,吸引了众多关注自身健康的女性。

日常生活中,我们不难发现,在美容院众多的护理项目中,卵巢保养受到越来越多女性朋友的喜欢。

专家告诉我们,这是一个非常好的现象,它不仅仅是一个简单的护理项目,更重要的是体现了当今女性对自身的爱护和关注已从外在转入了内在,可以说是美容观念上的一大进步。毕竟,做女人,要首先学会爱护自己,才会更好地爱护他人。

那么,“卵巢保养”是否有必要?到底有什么作用?科学根据又在哪里呢?本期的《保健》栏目,就让我们一起来探讨这些问题。

女性卵巢保养提上议事日程

近日,吉大一院妇产科的医生岳英女士在接受记者采访时说:“卵巢是产卵与分泌女性激素的器官,人体中共有 2 个卵巢,卵巢癌是发生在卵巢的恶性肿瘤,目前已成为世界上第 5 大高发癌症,死亡率超过宫颈癌与子宫体癌的总和,占妇科肿瘤的首位。”

卵巢是女性的重要生殖器官,能分泌雌激素,体现女性生理特征。它的健康与否直接影响到女性的健康和美丽。然而女性朋友随着年龄的不断增加,卵巢功能逐渐衰退并产生萎缩现象,这不仅会影响到女性的容颜美观,出现皮肤松弛、缺乏弹性和光泽、身体机能紊乱等症状。严重者甚至会出现病变。

因此,我们不得不提醒女性朋友注意:要延缓衰老、推迟更年期,就要趁年轻时做好卵巢的保健和养护,为自身健康保驾护航,延长女性生命的鲜活期。

卵巢功能降低对女性造成的影响

岳英女士告诉我们,卵巢功能降低对女性造成的影响不可小视。从医学角度说,一般有以下几点:

- 1、肌肤干燥衰老,皱纹色斑生成,皮脂腺分泌旺盛,形成暗疮。
- 2、身体诸多部位脂肪堆积,局部肥胖,乳房变形,下垂外扩,松弛萎缩。
- 3、降低女性生理代谢,内分泌紊乱,生理衰老加速,形成痛经、月经不调等妇科炎症。
- 4、易失眠、烦躁、忧虑,情绪波动起伏幅度较大,容易失去自信,心理衰老现象明显。

卵巢保养适合什么样的女性

岳英女士说,卵巢保养适合于以下几种女性:1、青春期痛经的少女;2、面部生有黄褐斑或暗疮的患者;3、由于卵巢功能降低引起的腰腹突出及身体发胖者;4、处于更年期面临绝经的女性朋友。

卵巢保养的方法

卵巢保养十分必要,那么我们应该采取什么样的方法呢?岳英女士说,卵巢功能衰退的快慢程度因人而异,除与遗传因素和疾病影响有关外,更重要的是与个体生活保健有密切关系。保养卵巢最重要的是加强自身的保健。

首先,要纠正“女性性征退化会使女性魅力大减”的错误观点,其实与青春期女性相比,成熟女性具有其独特的气质美。因此,善于控制和调整情绪,保持乐观,豁达的心情,以积极态度

对待工作和生活，这样就能让这种气质美锦上添花。同时全身心投入做自己爱好的活动、运动、听音乐等对调整情绪有很大帮助。

其次，健康的生活方式有利于卵巢保养。增强保健意识，改变不良生活习惯，建立文明科学的生活方式对卵巢有很好的保养作用。岳女士指出：

第一，饮食方面要注意营养平衡，除了蛋白质足量摄入外，脂肪及糖类应适量，同时应特别注意维生素 E、D 及矿物质如铁钙的补充。它们可以帮助我们改善皮肤弹性，推迟性腺萎缩的进程，起到抗衰老的作用，并可调节免疫功能。

第二，要适当加强运动。运动有利于促进新陈代谢及血液循环，延缓器官衰老。运动应该量力而行、循序渐进并持之以恒，慢跑、散步、做广播操、打太极拳均是较适宜的运动。

第三，保证充足睡眠，晚餐不宜过饱，晚上不做剧烈运动。

第四，维持和谐的性生活可增强对生活的信心，精神愉快，消除孤独感，缓解心理压力，并能提高人体免疫功能。

中年女性应进行卵巢保养

长春市健康体检中心的李教授告诉我们，卵巢是女性重要的内分泌腺体之一，其主要功能是分泌女性激素和产生卵子。例如女性发育成熟后，分泌雌激素和孕激素，在其影响下，月经来潮。同时雌激素能促进女性生殖器官、第二性征的发育和保持，可以说女性能焕发青春活力，卵巢的作用功不可没。

但是，女性到中年以后，卵巢功能开始衰退，这时排卵数减少，激素分泌水平下降，甚至月经停止，乳房松软萎缩，性征退化，内外生殖器萎缩，成年女性雌激素减少会导致早衰，无雌激素则闭经、子宫萎缩。女性也渐渐失去昔日青春光彩。因此，李教授认为中年女性特别要注意卵巢的保养。

李教授建议中年女性朋友们可以在医生的指导下，利用中、西药物，根据自己的身体状况适当地补充雌激素。同时，在日常生活中，多摄入蔬菜瓜果，保持大量维生素 E、维生素 B2，以及坚持进行适当的体育锻炼，始终保持良好的心态也很重要。

到美容院进行卵巢保养

法国诗婷美容连锁集团长春分公司的经理王丽萍女士告诉我们，女性朋友可以到正规、大型的美容院进行卵巢保养。

王丽萍女士说，美容院的卵巢保养项目一般采用富含多种植物精华的香精油，经过涂抹、擦拭，让其有效成分渗入血液，达到刺激卵巢、增强免疫力的作用。同时配合美容师手法做子宫卵巢反射区的按压，以刺激卵巢的分泌和吸收功能，达到活血化瘀、温补强化的作用，从而对卵巢进行保健和养护。

王女士告诉我们，美容院的卵巢保养程序大致分为以下几步：

- 1、沐浴乳清洁。
- 2、用去角质乳脱角质。
- 3、再用沐浴盐做深层清洁，含精油成分的沐浴盐具有润肤作用。
- 4、用顶级玫瑰精油协同含乳香、杜松成分的紧肤精油按摩，加速新陈代谢及身体循环。
- 5、按摩完后，再涂抹上一层沐浴盐。
- 6、用沐浴乳清洁腹部肌肤，去掉污物，为以后的营养吸收打基础。抹上由精油和海盐组成的沐浴盐，以打开毛孔。用含玫瑰、乳香、杜松成分的精油按摩。通过特殊手法按摩子宫卵巢反射区，刺激卵巢内分泌功能，达到活血化瘀，增强女性生殖系统健康的效果。
- 7、包上塑胶膜，帮助收紧皮肤，使精油成分更易被吸收，达到保养功效。
- 8、擦拭干净，涂上一层含马荷兰、杜松等成分的紧肤弹性精油做按摩，以加热卵巢、促进循环，达到保养效果，同时恢复腹部肌肤的滋润、弹性和紧实度。

王女士说，“卵巢保养”源自由中华传统医学穴位按摩疗法与西方古典香薰精油疗法，是以

“ 女性卵巢保养 ” 为目的，通过香薰精油按摩穴位达到全方位调节女性生殖系统、促进卵巢功能稳定、激发女性荷尔蒙分泌等作用，从而有效改善黄褐斑、暗疮，提升并恢复乳房弹性，有助于保持女性优雅体态和柔美曲线，更能起到平衡精神情绪、增加女性魅力、推迟女性更年期、延缓衰老的作用，爱美的女性朋友不妨一试。