

卵巢保养多食汤

北京中医药大学东直门医院妇科主任医师 李军 北京中医药大学 郭丽璇

近年来，随着卵巢早衰发病率的上升及现代社会女性对保持“青春”需求的加大，某些美容院及相关机构借机对广大女性宣传“卵巢保养”的措施及好处。但我们要知道，这些“卵巢保养”措施并不靠谱，精油按摩等手段仅停留在皮肤层，并不能抵达盆腔深处的卵巢，且精油等治疗作用也有待商榷。而某些激素的滥用更可能会适得其反，加快卵巢早衰。

那么，如果有了卵巢早衰的症状（闭经、热汗出、抑郁、焦虑、失眠、记忆力减退等）或确诊为卵巢早衰后，除了及时就医治疗外，我们自己在家中还可以做些什么，进行卵巢保养呢？其实，针对不同体质的女性及所处的生理周期，可以使用不同的食疗方。

若中年女性常有月经推迟，经量减少，素日易感疲乏，腰酸腿软，头晕耳鸣，双目干涩，视物模糊，口咽干燥等，常属肝肾不足型。可食用黑豆药杞猪肝汤：猪肝100克、黑豆50克、山药30克、枸杞子30克，同放锅中，清水煮熟后加适量调料。每次月经干净后服用，每日1剂，连服10剂。

若月经量少，色淡，面色苍白或萎黄，心悸，气短懒言，神疲乏力之症，常属气血虚弱型。可用黄芪当归乌鸡汤：黄芪20克、当归20克、乌骨鸡1只，鸡去毛杂，洗净切块，与黄芪、当归同放锅中，加清水适量炖熟，加调料适量。月经干净后服用，每3日1剂，连服3剂。

若月经量少，五心烦热，潮热汗出，两颧潮红，口干喜饮等，常属阴虚型。可常用百合银耳汤：百合30克、银耳3包、冰糖10克，水煎服。月经干净后服用，每日1剂，连服10剂。

若月经量少或数月未至，小腹及两胁胀痛，经色紫黯有块，血块排出后疼痛减轻等，常属气滞血瘀型。可用当归益母草蛋：当归15克、益母草30克、鸡蛋1个，同放锅中，加清水煮至蛋熟后，去壳再煮片刻，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。

若月经量少或经期延后，色暗有血块，平时小腹冰凉，经期小腹冷痛，畏寒肢冷，面色苍白，小便清长等，属肾阳虚证。可用艾叶生姜红糖蛋：艾叶10克、生姜6片、鸡蛋1个，红糖适量。鸡蛋洗净，将艾叶、生姜、红糖加清水适量，同鸡蛋同煮，蛋熟后去壳再煮片刻，食蛋饮汤。月经来潮前一周服用，每日1剂，连服6剂。

平日饮食上坚持喝牛奶，适量增加鱼、猪皮、蔬菜、莲子、黑木耳、山药、大枣、百合、黄豆、赤豆、黑豆、绿豆、薏苡仁、玉米、杏仁、阿胶、红薯、麦片等食物。还可适量增加黑色水果的摄入，如桑葚、乌梅、黑葡萄等。

除此以外，调整好心态，保持轻松愉悦的心情也是防治卵巢早衰的关键。及时就医，找到正确的卵巢保养措施，一定能让更多的女性早日远离卵巢早衰的困扰。