

# 《养好卵巢女人不病不老-养生馆》

## 图书基本信息

书名：《养好卵巢女人不病不老-养生馆》

13位ISBN编号：9787535962478

10位ISBN编号：7535962475

出版社：&lt;养生馆&gt;编委会 广东科学技术出版社 (2013-06出版)

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《养好卵巢女人不病不老-养生馆》

## 书籍目录

第一章 女人美丽源于卵巢揭开卵巢神秘面纱的自白书卵巢雌激素，让女人活得有“味道”不可忽略的卵巢衰老症状测测你的卵巢年龄哪些人易卵巢早衰一定要警惕的卵巢健康预警种种伤害卵巢的行为

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青春期——发育的卵巢增添美丽婚育期——卵巢为你的风韵保鲜更年期——衰退的卵巢需要更多关照老年期——补充雌激素养护卵巢

第三章 4周年轻10岁的卵巢保养术第1周：保养卵巢从清洁、排毒开始第2周：善待内脏，养护卵巢根基第3周：回归主题，增加你的卵巢元气第4周：巩固卵巢的保健

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小麦——缓解卵巢压力荞麦——增强卵巢解毒能力绿豆——帮助卵巢排毒花生——防止卵巢功能衰退胡萝卜——预防卵巢癌茄子——延缓卵巢细胞衰老番茄——清除自由基保护卵巢大蒜——帮助卵巢对抗疾病山楂——清除卵巢内有害物质苹果——缓解卵巢疲劳草莓——保护卵巢的各项功能木瓜——刺激卵巢分泌雌激素红枣——增强卵巢细胞弹性海带——恢复卵巢的正常功能虾——稳定卵巢的分泌功能鱿鱼——维持卵巢供血畅通牛肉——增强卵巢抗病能力

附录：卵巢常见问题在线解答

### 章节摘录

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问，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！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？P2-5

# 《养好卵巢女人不病不老-养生馆》

## 编辑推荐

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的功能衰退密切相关。学会保养自己的卵巢，守护一生的美丽健康。从现在起，照着本书的卵巢保养方法，启动卵巢保养计划吧！从饮食、日常护理细节着手，一步一步实现卵巢的保养和修复，全面调理身体的激素分泌，让早衰的卵巢迅速得到挽救，重新焕发活力，恢复青春期的饱满、弹性、光滑。《养好卵巢女人不病不老》的作者是养生馆编委会。

# 《养好卵巢女人不病不老-养生馆》

## 精彩短评

1、挺实用的，再全面一点会更好

# 《养好卵巢女人不病不老-养生馆》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)