

女性对美的追求是无止境的,从而产生了各种各样的美容、保养方式。一些美容院推出的**卵巢按摩**声称,通过**精油按摩**等方式可以达到**调节经期不适、减缓卵巢衰老**的效果。众所周知,卵巢分泌**雌激素和孕激素**,对女性生理状况产生根本性的影响,那么**卵巢的按摩保养真的能“直达根部”,带来神奇的效果吗?**专家表示,卵巢按摩根本对卵巢产生不了影响。

小知识
卵巢与衰老有什么关系？

众所周知,卵巢是女性很重要的器官,分泌**雌激素和孕激素**,对女性的身材、容貌和生育都起到很重要的作用。尤其是**雌激素**,能促进女性生殖器官、第二性征的发育和保持,让女性焕发青春活力。但女性一般会在 45~55 岁绝经,进入更年期,女性卵巢的功能逐渐衰退,继而完全消失。

女性体内**雌激素水平**的慢慢下降,让女性的许多组织器官失去了“营养”,出现退化性变化,如皮肤变得干燥、皱纹越来越多、**色斑**更容易出现、乳房也开始萎缩和下垂……说白了,更年期就是女性从性成熟期逐渐进入老年期的过渡阶段,延缓衰老

其实就是延缓卵巢功能退化。

卵巢功能退化可以延缓吗?卵巢功能衰退的时间和程度因人而异,除去遗传因素和疾病影响外,与各人的生活习惯也有一定的关系。当机体的内外环境发生变化时,使**大脑皮质、下丘脑、垂体和卵巢**中的任何一部分出现障碍,均可导致卵巢功能的紊乱。不想让容颜衰老的女性,会想尽办法推迟更年期的到来。但女性进入更年期是不可逆转的自然规律,因为引起的原因多且复杂,基本上难以改变其自然进程。

从医学上说,我们不能改变**雌激素减少至消失**的自然进程,但是可以通过补充**雌激素**来改善症状,但一定要在医生的建议和指导下进行激素替代治疗。



卵巢按摩延缓衰老？不靠谱！

卵巢按摩其实摸不到卵巢

卵巢按摩看上去很美好,但也让不少人产生怀疑:“卵巢按摩有效果吗?”实际上,卵巢按摩对卵巢根本产生不了影响,更别说是有多大的效果了。

专家称,卵巢深藏在盆腔内部,位于子宫底的后外侧,与盆腔侧壁相接。由于处在这么深入的位置,一般

的腹部按摩手法根本接触不到卵巢。当女性平躺时,对于较瘦的女性,专业医生也要通过阴道检查才摸得到卵巢。但对于大多数女性来说,腹部或多或少存在着脂肪,这种情况下,无论怎样的专业手法都不可能摸得到卵巢。从这一点上看,所谓按摩能起到的作用,就几乎等于零了。

也许一些正规、科学的按摩方法可以起到减缓压力、放松身心的功效,但这并不是因为卵巢按摩保健所起的作用,更不可能通过按摩解决由疾病产生的问题。反之,不科学、不正规的按摩方式,有可能对身体产生伤害。所以,不要轻易相信一些巧立名目的按摩保健。

精油不能促进卵巢分泌激素

在按摩时都会使用一些精油辅助,一些被贴上“进口”、“植物提取”等标签的精油,成为卵巢保养的另一大法宝。据说这些精油深入体内,能促进卵巢分泌女性所需要的激素。但实际上,涂抹在皮肤表面的精油,最多能渗

透到皮下。而且卵巢无论从人体正面还是背面,离皮肤表面都比较远,因此精油根本达不到卵巢的位置,更谈不上刺激其分泌激素。

卵巢是否正常分泌激素,与神经内分泌调节系统有关。这个

系统由下丘脑、垂体和卵巢组成,并不会因受到精油的刺激而发生改变,而且单一的卵巢保养也不会对改善内分泌环境起到多大的作用。更需要注意的是,用于卵巢保养的香精油良莠不齐,随便使用还可能对皮肤产生刺激。

这些方法才能保护卵巢

尽管目前难以有确切的手段去延缓卵巢功能的退化,但是却可以通过纠正不良生活习惯等方式,来减缓卵巢功能的退化:

减少熬夜:现代人经常熬夜,对女性来说,熬夜除了会为外观带来立竿见影的恶果之外,还会导致神经内分泌系统功能失调,使激素分泌失衡。如果长期熬夜,还可能对卵巢功能产生影响。

保持营养均衡:足够的营养是人体维持正常生理功能的基本保证,但为了保持苗条的身材,有的女性对于饮食限制过于严格,导致营养摄入不

均衡。营养不良会导致内分泌紊乱,引发卵巢功能减退。在日常生活中,女性应注意均衡饮食,摄入足量的蛋白质,多吃鱼、虾、豆制品,特别要注意维生素的摄入,多吃水果、蔬菜。

适当的体育锻炼:适当的体育锻炼是女性保持旺盛活力的重要途径。拥有良好的体质,有利于提高身体免疫力,促进新陈代谢和血液循环,保持全身各个器官和系统功能的健康与协调,从而抵御疾病导致的生殖系统功能破坏。

维持乐观的心态:现代医学研究认为,心理状况对人体的健康

有极大的影响。当处于情绪暴躁、恐惧、紧张、压力过大等情况下时,这种心理状况会反射到神经系统,造成内分泌的紊乱,必然会影响包括卵巢在内的性腺器官。女性应注意劳逸结合,尽量保持乐观的心态,适当梳理正在发生的心理冲突等。

每年至少检查一次:卵巢功能衰退并非毫无征兆,一旦发现自己月经不调甚至突然停经,就应及时去看医生。建议女性每年至少检查一次。

(羊晚)

关注男性

抓住身体的“报警信号”

许多男性排尿时,会不自觉低头看看,其实这是个非常好的习惯。尿液不仅仅是我们人体正常的生理代谢产物,同样也是健康状况的晴雨表。每天排尿多少、排尿时的感觉、尿液颜色的改变,都可能代表着身体的某种反应,提示有健康隐患的存在。本期,专家为男性朋友详细解读关于尿的“报警信号”。

尿里有泡沫

民间有看尿液判断自己是否患病的传统,很多老人根据尿液中的泡沫判断自己是否患有肾病,他们认为泡沫是由尿液中的蛋白造成的。许多肾病患者由于尿中蛋白含量高,排尿时会出现泡沫。但是泡沫尿也不一定是蛋白尿,尿中的尿酸高、尿比较浓,在排尿时也可能出现泡沫。若想明确尿中的泡沫是否由于某些疾病引起,需到正规医院接受系统检查,如尿常规、24 小时尿蛋白定量、尿沉渣检查等。

血尿

我们在吃了某些食物后,也可能导致尿液变成红色,比如红肉火龙果;如果排除了食物的因素,你尿出的尿是红色的,则往往提示是血尿;如果血尿还伴有疼痛,提示可能出现有感染或结石疾病;如果只是血尿而没有任何疼痛,那更要当心,一定要检查是否患有肿瘤。

米汤尿

清晨起床后,尿盆里的尿呈米汤样,甚至还漂油花,这是怎么回事?这种情况可能是乳糜尿。从尿中排出的乳糜,是由于淋巴管里含有蛋白质和脂肪的淋巴液随尿液排出了体外,这种现象提示可能有丝虫病或结核、肿瘤等,建议应立即就医。

气尿

排尿时尿中出现气体称为气尿,中医称为“气淋”。临床较常见的原因是尿路与肠道之间有瘘道存在,如创伤、肿瘤、结核、节段性回肠炎等疾病,都可导致气尿。也有部分患者因气肿性膀胱炎或气性肾盂肾炎而导致气尿。

气肿性膀胱炎是膀胱壁或腔内有气体存在的一种炎症,在糖尿病患者中发病率较高。气性肾盂肾炎为罕见的暴发性肾脏感染,肾盂内及肾四周均有气体,常并发脓毒症、肾积脓、坏死。尿中除有气体外,有时还排出粪渣、食品碎屑、瘤块、干酪样物质等。

(中华)