

眼下,在郑州不少美容场所,一种叫“卵巢按摩”的项目被爱美女性暗暗追捧。美容师口中,它能让女人“越来越青春”,甚至“越来越女人”。一时间,众多女性为之所动,纷纷解囊,亲身体验这神奇“不老术”。“卵巢按摩保养”真的能起到延缓经期、防止衰老的作用吗?一方面,它逐渐被求美者认可,备受热捧;另一方面,权威知识的缺乏,也让这个“热门”项目备受争议。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

## 卵巢按摩可延缓衰老? NO

专家称:一般按摩无法触及卵巢位置,保养还得靠自己



资料图片

### 1 卵巢功能衰退并非女性衰老根本原因

“在女性的一生中,卵巢起着非常重要的作用。”武警河南总队医院妇科主任柳书勤告诉记者,女人一生能完成完整周期的卵子最多只有400到500个。当卵巢停止分泌卵子时,女性进入绝经期,也就是人们说的更年期。女性进入更年期时间早晚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,任何一部分功能的衰退都会导致更年期的提前。

### 2 一般按摩并不能触及卵巢 保养更无从谈起

“我们知道,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,前有膀胱,后有直肠和肾。处在这么深的位置,一般的腹部按摩手法根本接触不到卵巢。”柳书勤表示,“对于大多数女性来说,腹部或多或少可存在着脂肪,这种情况下无论是所谓怎样的专业手法都不可能摸得到卵巢。”

### 3 精油最多能渗到皮下 根本不能渗透到卵巢

“美容院推出的‘卵巢保养’是采用从植物中提炼的香精油,在女性小腹上进行按摩,并刺激一些穴位。透过皮肤,激活脑垂体,并促使卵巢分泌雌激素,从而推迟更年期,延缓衰老。”是否真如美容院的工作人员所说?柳书勤说,涂在皮肤表面的香精油,最多能渗入到皮下,根本不能渗透到卵巢。

### 4 保护卵巢要掌握要点 更要注重生活细节

“盲目补充雌激素,会对身体产生一系列副作用,所以延缓衰老要坚持科学的生活方式。”郑州同济医院妇科专家李济华提醒女性,“产后尽量母乳喂养,适当多喝牛奶。特别要注意远离香烟,减少被动吸烟,不喝酒。生理期吃冷饮的行为可谓是卵巢‘杀手’。”

指导专家:

武警河南总队医院妇科主任柳书勤 郑州同济医院妇科专家李济华

■专家支招



按摩前胸

专家研究发现,位于人体前胸的胸腺,是主宰肌体的重要免疫器官,可分泌免疫活性肽物质,具有抗病抗癌作用。如果我们坚持每天用手掌揉搓击拍前胸,就会使胸腺分泌大量的免疫活性肽物质,从而起到抗病、抗癌的功效,并保护身心健康。建议每次揉搓击拍前胸100~200次,由颈部开始至心窝部位。



按摩脊柱

经常揉搓按摩脊柱,可以疏通身体的经络,促使气血运行畅通,有益于身体器官的滋养和健康,因为脊柱是养生学专家特别关注的区域,它是人身体当中两条最大的经脉之一——督脉的行经之地。老年人常有幻听的感觉,怎么办?用此法治幻听症,据说效果还不错。



按摩肚脐

养生小妙招上说,肚脐被称为神厥穴,被养生专家赞誉为保持身体健康的“要塞”部位。专家建议,休息或睡觉之前坚持按摩肚脐的话,可以起到防止中风、防治习惯性便秘的功效。



按摩脚底

医学专家把脚称为人体的第二心脏,如果每天坚持按摩脚底、揉脚心、弯脚指头,并适当地踩卵石,用温水和中药泡脚等,反射作用都会增进全身各个内脏器官的功能,从而达到去除疾病、强身健体的目的。

■焦点问答

Q 女人卵巢衰老症状是什么?

A 卵巢功能衰退并非毫无征兆,早衰一般发生在40岁以前,临床症状表现在初潮延迟或月经不规则;盗汗,便秘,阴道干燥,泌尿系感染;乳房萎缩下垂,皮肤松弛粗糙;紧张,多梦,多疑,心悸;骨质疏松;便秘;色斑。一旦发现自己月经不调甚至突然停经,就应及时去看医生。

Q 常喝蜂王浆可延缓衰老吗?

A 蜂王浆对延缓衰老以及调节内分泌紊乱、辅助治疗更年期综合征和性机能失调等有一定作用。但过敏体质者、低血压患者、腹泻、糖尿病患者、发热、正常发育的儿童,不宜服用。

Q 卵巢保养平时该吃什么?

A 平时可多吃红皮食物,如花生米、红枣、莲子、猪蹄等。还要多吃卷心菜、菜花、葵花子油、芝麻油等富含维生素E的食品和富含维生素B2的动物内脏、蛋类、奶类及豆制品等。

Q 保养卵巢平时该如何做起?

A 专家说,身体很多穴位都与卵巢有关联,如膝关节上的血海,踝关节上的三阴交,足底的涌泉等,用食指在这些穴位点按,每次20分钟,可促进女性内分泌和生殖系统功能的改善。