

“卵巢保养”是当下流行的女性保健概念,从美容的精油、艾灸按摩卵巢保养,到淘宝网售卖的所谓卵巢保养产品,无一不打着“越来越青春”、“越来越女人”等字眼,吸引着爱美女性的目光。在概念的炒作中,“卵巢保养”被说得越来越神,保养手法从中国宫廷说到印度,又从印度说到埃及法老,或是自称产品源自法国,有的还打着韩国、希腊、美国等国家的旗号……

中山大学孙逸仙纪念医院妇产科赵晓苗副主任医师指出,美容院所谓的“卵巢保养”,大多缺乏医学依据。一般按摩难以触及卵巢,保养更无从说起。卵巢保养产品也不可乱吃,如其中含激素成分,更需咨询专业医生,否则有可能没病吃出问题,有病吃得延误治疗。

# 卵巢保养的诱惑

## 按摩触及囊肿有危险



### 市场——众多美容院提供“卵巢保养”服务

“‘青春密码’卵巢保养,适用于卵巢功能衰退、内分泌紊乱、性冷淡、痛经和更年期女性,采用具有超强活性与能量的水溶性精油,深入人体组织,激活卵巢功能……调理女性生殖系统,改善不规则经期……延缓人体衰老,推迟更年期到来……”这是位于广州荔湾区一家美容院的卵巢保养项目宣传,具体手法是:精油开穴按摩、香薰精油按摩、脚底穴位按摩,并辅助使用卵巢保养仪等。

记者了解到,目前广州许多较知名的美容院也提供“卵巢保养”,“卵巢保养”在美容院已十分普及,价格从几百元到上千元不等。

除了美容院,近来活跃的网络电商也涌出大量所谓卵巢保养产品。比如一款售卖火热的名为“三色堇北极神牌清颜丽韵胶囊”的产品,号称由海狗肉粉、海狗骨粉制成,记者在其网站上看到“可修复卵巢,重焕活力,调理内分泌,修复受损卵巢组织,超 8 倍全面激活卵巢功能”等宣传字样。

此外,在淘宝网上,以“卵巢保养产品”为关键字,可搜索出上千种产品,不少含有“大豆异黄酮”植物激素成分。商家宣传同样充满诱惑,“卵巢重生”、“不老丹”、“延缓更年期”等字眼比比皆是。

### 真相——身体表面按摩难以触及卵巢

流行于美容院的所谓“卵巢保养”,其手法是通过将一些所谓从植物中提炼的精油涂抹在女性的小腹上,然后通过特殊手法进行按摩,通过刺激一些穴位,使“精油”透过皮肤表层渗入体内。有的宣称能激活脑垂体,促使卵巢分泌女性所需的雌激素及孕激素,并集护肤、美体、安神和调节内分泌等功能于一体,能消除黄褐斑,改善肤质,推迟更年期等。在中山大学孙逸仙纪念医院妇产科赵晓苗副主任医师看来,实际上这种“卵巢保养”缺乏医学依据。

为什么说缺乏医学依据?首先要了解卵巢的解剖结构。赵晓苗介绍,卵巢作为女性内生殖器官,是一对椭圆形的“扁球”,连接于输卵管下方,左、右各一个,约 3 厘米×2 厘米×1 厘米大小,长在子宫底的后外侧,借韧带稳固于子宫和骨盆壁之间,深深地埋藏于盆腔内。隔着很厚的腹壁,其前方有大网膜、膀胱、肠管、子宫,后方有直肠。因此,卵巢就是这样“深藏不露”在人体内。女性无论是躺、坐还是站,一般而言都不能从体外摸到正常的卵巢。就连做腹部 B 超时,病人都需先喝足了水,使膀胱充盈,把肠道里的气挤开,医生才能看到卵巢。因此,一般美容师的按摩手法根本触及不到卵巢,在妇产科医生做妇科检查时,才有可能触及卵巢。

“所谓精油的成分渗入血液后,能通过机体血液循环、淋巴循环激活脑垂体,进而使卵巢分泌激素的说法,实际上是不科学的”,赵晓苗进一步说。精油成分最多能渗入到皮肤,短时间内几乎不可能渗入血液。而且,单单对“卵巢”进行保养,也不能影响整个身体机能其他部分的运作,根本无法改善其他器官的分泌,也达不到所谓的激活作用,所以卵巢保养之

说是没有科学根据的。

但不排除部分“精油”中是否含有雌激素等激素,赵晓苗说,这些激素类物质被人体吸收后,反而会打破卵巢功能的平衡性,导致女性内分泌异常。

从专家角度来看,“卵巢保养”这个概念该怎么去理解呢?赵晓苗解释,卵巢是女性的生殖内分泌腺,卵巢皮质内有许多不同发育阶段的卵泡,在女婴刚刚出生时,卵巢内就已含有数以万计的始基卵泡,在青春期后开始发育,但女人一生中仅有 400~500 个卵泡可发育成熟,余者发育到不同阶段即自行退化。

在女性一生中,卵泡数量代表着卵巢的储备功能,一旦卵泡数量减少,即代表着卵巢的储备功能降低,女性进入更年期,开始衰老。也就是说,卵泡数量减少是不可逆转的,美容院所谓的“保养卵巢、推迟更年期”的产品宣传,是没有科学依据的。

### 专家——卵巢功能正常无需“保养”

“卵巢有两种主要功能:一个是排卵的生殖功能,另一个是合成内分泌激素,来维持女性特有的体征,它所合成的激素以雌性激素为主,也分泌少量的雄性激素和多肽激素。”赵晓苗说,正因雌、孕激素的周期性变化,维持着正常的月经周期。它是一个完整而协调的神经内分泌系统,它的每个环节均有其独特的神经内分泌功能,并且互相调节、互相影响,控制女性发育、正常月经和性功能以及参与调节机体内部环境和物质代谢。

女性各种激素分泌的多少与节律,都是被精确控制的,多一分则太多,少一分太少,超出了控制范围,就会产生内分泌失常引起的相关疾病。如大脑皮质层过度活动,则可能抑制或扰乱下丘脑的神经分泌功能。如受到巨大精神创伤、运动或减肥过度,可以引起闭经,工作压力过大,可以导致闭经或月经紊乱(实际上是性腺轴功能紊乱,激素分泌节律被打破,无排卵引起的)。赵晓苗再次表明,基本规律的月经周期代表卵巢的功能正常,即无需所谓的“卵巢保养”。

正常情况下,女性的卵巢功能大多在 45 岁至 50 岁开始衰退,如果在 40 岁之前就出现衰退现象,临床医学称之为卵巢功能早衰。女性卵巢功能早衰会导致雌激素水平过早降低,引发人体一系列代谢紊乱,影响到患者的心理、生理健康,容易发生冠心病、骨质疏松症等。对于“卵巢早衰”的治疗,应该到正规医院就诊,进行化验、诊断和治疗,进行严密监测下的“激素替代治疗”,才能达到安全有效的目的。赵晓苗提醒,简单的放松按摩不可能达到治疗效果,随意地在无医生指导下用药,更可能导致女性肿瘤的发生率增加。

此外,针对进补一些含有雌激素作用的食物或药物的做法,赵晓苗认为,如前文所说,只要排卵正常,那么机体本身产生的雌激素是足够用的。

有文章认为,蔬菜、水果及谷物中存在一些物质,它们的功是具有雌激素作用、能与雌激素受体结合、产生一系列雌激素所应有的生理生化反应,比如大豆中的异黄酮,这些物质统称为植物性雌激素。用各种豆类制品做成的豆浆,属于平时不错的食疗。但仅此而已,对健康只起到辅助作用,不能完全依赖于此。

(南方)