

“断崖式衰老”离你有多远？ 别怕，那只是个例！

近期，“女子20天‘断崖式衰老’，满脸皱纹被诊断为卵巢早衰”的新闻连续霸榜热搜，着实让不少女性感受到了“危机”。卵巢功能和容貌有关吗，为何会出现卵巢早衰，我们都会经历所谓的“一夜老10岁”吗，如何保持卵巢年轻态……别急，听听医生怎么说。

卵巢“消极怠工” 衰老写在脸上

卵巢担负着孕育新生命和保持女性容颜不衰的重任。当卵巢体积变小，失去排卵功能时，就不再分泌雌激素了。

卵巢分泌的性激素不仅影响女性的生殖健康，也决定了女性的身体健康、容颜和衰老程度。其中雌激素使女

性体态丰盈，皮肤光泽，精神饱满，容光焕发，是女性保持青春的源泉。当卵巢功能减退，激素分泌失调，女性衰老症状也随之而来。

如何找到卵巢功能衰退的蛛丝马迹？当出现月经紊乱、面色潮红、烘热

那么，广大女性朋友关心的问题来了，既然卵巢“罢工”是早晚的事，那我们每个人都会经历“断崖式衰老”吗？其实不然，登上新闻热搜的“女子20天满脸长满皱纹”这种事很少见。因为，卵巢功能衰退一般都是周期性、渐进性的，在每个周期会有“断崖式”的变化，但这个断崖都是小断崖，不会那么夸张。

女性的衰老一般分三个年龄阶段，分别为35岁、42岁和49岁。《黄帝内经》有云：“女子五七，阳明脉衰，面始

焦，发始堕。六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”因此，女子衰老有五七、六七、七七三个渐进性的阶段。

雌激素受体分布于皮肤各层，当年龄大于35岁以后，由于卵巢功能开始由峰值逐渐减低，雌激素水平减少，角

这三个年龄“坎” 是衰老的三个阶段

汗出、情绪波动、焦虑易怒、注意力不能集中、心悸失眠、头晕耳鸣、白带减少、性欲低下等症状时，就要警惕了。

女性衰老有哪些表现呢？皮肤干燥、瘙痒，面部皱纹色斑增多，毛发失去光泽而枯干。失眠健忘，烦躁多疑，日常生活常感倦怠无力，注意力不能集中，性功能减退，月经紊乱，以及泌尿生殖道萎缩。

质层代谢减慢，出现角质层堆积，形成暗沉，胶原蛋白及弹力蛋白减少，皮肤失去支撑和弹力，出现皱纹，脂肪细胞减少，则出现塌陷。

如新闻中出现的这种情况，则考虑跟各种心理压力、突发事件、营养不良、长期生活方式不恰当，如黑白颠倒等有关。

可导致月经紊乱、不孕症等。但不强调年龄、病因和月经改变。

早发性卵巢功能不全 指女性在40岁以前出现卵巢功能减退，主要表现为月经异常、FSH水平升高、雌激素波动性下降。发病率为1%至5%，有增加趋势。

卵巢早衰 指女性40岁以前出现闭经、FSH > 40IU/L和雌激素水平降低，并伴有不同程度的围绝经期症状，是早发性卵巢功能不全的终末阶段。

它是“罢工”预警 六年内变卵巢早衰

卵巢储备功能即卵巢内存留卵泡的数量和质量，反映女性的生育力。卵巢储备功能降低、早发性卵巢功能不全、卵巢早衰代表了卵巢功能逐渐下降的三个不同阶段。有数据显示，卵巢储备功能减退如若不经治疗，1至6年即可发展为卵巢早衰。

卵巢储备功能减退的发病原因目前尚不完全明确，主要和以下几种因素相关。

遗传因素 占病因的20%至25%，包括染色体异常和基因突变。染色体数目或结构异常见于10%至13%的患者，原发性闭经患者高于继发性闭经者。

医源性因素 包括手术、放疗和化疗。手术引起卵巢组织缺损或局部炎症，放疗、化疗可诱导卵泡细胞凋亡或破坏颗粒细胞功能。

免疫、环境及其他 自身免疫失调

近年来，人们发现卵巢储备功能减退的发病率越来越高，且逐渐趋向于年轻人群。

卵巢储备功能降低 是指卵巢内卵泡母细胞的数量减少或质量下降，伴抗缪勒氏管激素水平降低、窦卵泡数减少、FSH升高，表现为生育能力下降，

卵巢的衰老 多是这些原因闹的

可能造成卵巢功能损伤，其中自身免疫性甲状腺疾病与早发性卵巢功能不全的关系较为密切。不良环境、不良生活方式及嗜好也可能影响卵巢功能。

情志因素 长期忧虑、压抑、精神压力大、劳累、环境变化等，引起神经内分泌障碍。

盆腔炎 尤其是急性盆腔感染，输

卵管卵巢炎破坏了卵巢组织，导致卵巢功能减退。

过度减肥 体内脂肪减少或营养不良，引起瘦素下降，生殖轴功能受到抑制。

子宫内膜异位症 与卵泡发育、排卵、黄体功能、卵巢储备、子宫内膜容受性相关。

险因素。相关资料显示，少量饮酒可预防冠心病的发生。

注意补钙 卵巢衰退后雌激素水平降低，使骨量丢失，服用钙剂及食用含钙丰富的食品，如牛奶、蔬菜、水果等可以预防骨质疏松。

定期检查 每年定期做身体全面检查，特别是妇科检查、宫颈防癌检查、乳腺检查。

做好这一点 让卵巢“年轻态”

健康饮食 合理营养和平衡膳食是延缓衰老的主要措施。宜富含钙和维生素、低盐低脂及适量蛋白质的膳食。推荐健康饮食如下：每日进食水果和蔬菜不少于250g，主食以全谷物纤维为主，每周两次鱼类食品。

目前尚无有效的方法恢复卵巢功能，治疗难度较大。中医在治疗卵巢功能减退方面，重在补肾，兼顾心、肝、脾，重视调节肾-天癸-冲任-胞宫轴的功能。从肝肾阴虚、肾虚肝郁、心肾不交、肾阴阳两虚分别论治。

可用中成药治疗。比如，肝肾阴虚者服用六味地黄丸；肾虚肝郁者服用六味地黄丸和逍遥丸；心肾不交者服用坤泰胶囊或者天王补心丹；肾阴阳

适当运动 锻炼的最佳方式为每周快步走3次，每次至少30分钟，保持体重正常，避免肥胖。

戒烟限酒 妇女吸烟可引发早绝经，压力性尿失禁。同时也是老年妇女认知功能减退及骨质疏松症的重要危

两虚者服用金匱肾气丸。

此外，国医大师肖承棕的临床经验方——七子益肾理冲汤，有益肾填精、补血养肝、调理冲脉之功效。七子指：女贞子、菟丝子、覆盆子、桑葚子、枸杞子、沙苑子、香附子，本方以药物名称

养护卵巢重在补肾 中成药需对症吃

及功能而命名。七子均可增强免疫功能，有抗衰老的作用。此方经过临床应用，可改善卵巢功能，促进卵泡发育，提高妊娠率。

马丽然 赵素蕊（北京市鼓楼中医医院）

网购使用“三九贴”要谨慎

连日来多地持续降温，不少人为了“冬病冬治”，选择贴敷“三九贴”。许多网购平台“三九贴”月销破万。在此提示大家，网购“三九贴”要谨慎，即便自己能找到对穴位，也很难辨别网购“三九贴”中药膏的成分，建议大家去正规医院贴敷。

“伏九贴敷疗法”是指一年中“三伏”与“三九”两个时间段里，利用特制中药贴敷于人体特定穴位上的一种中医特色外治法。中药穴位贴敷可通过皮肤、黏膜吸收药物的有效成分，由表及里、驱除宿根，增强体质，减少发病。这种贴敷对容易反复发作或者加重的慢性、顽固性疾病有很好的治疗效果，因副作用少、费用低，逐渐被越来越多患者接受。

在多家购物网站上，“三九贴”的销售也十分火爆，最便宜的平均下来每贴只要1元钱左右。但是，一些网店药品包装简单，没有详细介绍成分，只标注了“成人及2岁以上儿童均可使用”。

专家提示，网购使用“三九贴”要慎重。首先，“三九贴”只有找准穴位，才能发挥最大作用，正规医院的医护人员经过“贴敷培训”才能上岗，普通消费者很难找准穴位。

其次，“三九贴”属于膏方，看起来是一坨药膏，市民辨别成分难度很大，如果出现以次充好或者其他问题，无法直观辨别。

最后，“三九贴”贴敷有一定禁忌，孕妇、皮肤病、皮肤破溃、阴虚火旺等人不能贴敷。正规医院在贴“三九贴”时会跟患者强调许多注意事项，并不是“一撕一贴”那么简单。

据新华社



补充维生素 警惕过量风险

维生素是否补得越多越好？北京大学第三医院临床营养科副主任医师王琛表示，要避免陷入“多多益善”的误区。

王琛介绍，一些脂溶性维生素如果摄入过多，可能引起急性或慢性中毒。例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适，还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。

水溶性维生素可溶解于水，如果补充过多，人体会自行调节，相对不会带来中毒问题。不过王琛提示，一些水溶性维生素补充过多也会造成身体不适，例如摄入维生素C过多可造成腹泻。

专家提醒，想要补充维生素，首先建议从日常饮食入手。如果通过膳食仍不能满足维生素需求，建议在营养科医生的指导下进行补充。

一些小技巧有助于保留食物中的维生素。例如，维生素B1来自粗粮、酵母、鸡蛋等。食物精加工的过程会造成维生素B1大量流失。所以建议淘米时不要过度淘洗，通常洗一次即可，这样能保留更多的B族维生素，尤其是维生素B1、B2。

烹饪蔬菜的方式也会影响其中的维生素含量。建议蔬菜先洗后切，减少维生素流失。烹饪时间过长也会导致维生素流失，推荐急火快炒、迅速加热，而不是长时间炖煮。烹饪后应尽快食用，蔬菜放置时间过长也会使维生素流失量增加。

林苗苗

