



●模特简介:

姓名:翟彤 性别:女 身高:173CM 体重:54KG 出生年月:1992年7月16日
兴趣爱好:画画、篮球 职业:山东大学威海分校本科在读
时尚感言:相信自己,做最好的自己!

保养卵巢延缓衰老 预防卵巢早衰有方法

卵巢是女人美丽与年轻的发源地,为什么女人会散发出令人难以抵抗的魅力呢?这都归功于卵巢。那么如何保养卵巢才能有效地延缓衰老呢?随着压力日益增大,不少女性都出现卵巢早衰的现象,下面就为各位介绍保养卵巢的方法,从容面对岁月侵袭。

☞女人保养卵巢最常用的方法有哪些?

>>如何保养卵巢——饮食

<25岁的女性:多吃白菜、豆芽、韭菜、瘦肉、豆类食品。
=25岁的女性:养成清淡饮食的好习惯,多喝水,多吃富含维生素C和维生素B的食物,像芥菜、番茄、黄瓜、豌豆、木耳、牛奶等食物。
>25岁的女性:多喝水,多吃富含维生素的新鲜蔬果,多吃富含胶原蛋白的食物,如猪蹄、动物皮、瘦肉以及鱼类等等。
=50岁的女性:减少进食含有脂肪、胆固醇高的食物。另外,多吃有助于促进胆固醇排泄以及补气养血的食物,如粟米、红薯、魔芋、柠檬、核桃、卷心菜、花菜、花生油等。

>>如何保养卵巢——食疗方

准备猪蹄3个,牛蒡200克,红枣150克,莲子肉200克。将猪蹄去毛后洗干净切成大块,然后用适量的清水煮滚后放入猪蹄飞水一次,沥干后备用。另起一锅,放入猪蹄,切成块的牛蒡、洗干净的红枣和莲子肉,加入没过材料面的清水,用慢火熬3个小时后,最后加入少许食盐即可。

>>如何保养卵巢——日常保养

- 1.沐浴的时候使用沐浴乳清洁皮肤,去除脏污,打造一个干净的环境。
 - 2.使用沐浴乳过后就可以用去角质乳去死皮,可以还原最初的肌肤情况,避免毛孔堵塞。
 - 3.沐浴盐做深层清洁,可以采用含有精油成分的沐浴盐,按摩使毛孔打开。
 - 4.最后就是使用精油进行按摩,含有玫瑰、乳香、杜松等成分的精油进行按摩,会刺激卵巢内分泌功能,增强保养的效果。如果有痛经情况的女性,可以用含马荷兰、杜松成分的精油进行按摩,可以加热卵巢,促进血液循环。
- 保养卵巢要注意:小编建议广大MM们,卵巢保养要从年轻开始,平日多吃一些胡萝卜,富含高钙的食物。而且要记住,进行卵巢保养一定要少吃煎蛋,因为煎蛋会增加患卵巢癌的风险,而且煎蛋在制作过程中会导致很多生物活性分解产物的形成,这些产物对女性卵巢组织会造成影响,甚至成为癌、瘤的导火索,此外,油煎油炸的土豆以及熏猪肉也是导致卵巢癌不可忽略的因素哦!

PLUME 普利姆

本地品牌 国际品质

荣成市普利姆皮草
电话:7775858
售后服务热线:7775959
地址:山东省荣成市大疃镇
网址:WWW.PLUMEFUR.CN
E-mail:shen7775858@126.com

注:模特服装由普利姆皮草提供
摄影:E+摄影沙龙
张志

招贤纳士

有胆量,就来挑战高薪!

因发展需要,《齐鲁晚报·今日威海》诚聘:

1. 房产专刊编辑记者: 2名
2. 汽车专刊编辑记者: 2名
3. 金融专刊编辑记者: 1名
4. 健康专刊编辑记者: 1名
5. 消费专刊编辑记者: 1名
6. 广告业务策划人员: 3名

岗位要求:
全日制本科以上学历,不限专业;
热爱媒体事业,具备一定营销技能;
具备市场开拓能力,勇于挑战新领域;
具有较强的文字功底、有责任心、执行力。

咨询电话: 0631-5202220

请将简历以“姓名+应聘岗位”形式发送至邮箱: 1044361411@qq.com