

盲目“养雌”，当心养身变伤身

今日女报 / 凤网记者 徐珂

清晨，泡上一杯用无花果、桑葚、枸杞、亚麻籽、黑豆等天然食材混合的“养雌粉”，是不少女性开启一天的仪式感之举。近日，随着“养雌”这一概念走红，越来越多的女性开始关注体内雌激素对自身的影响，而这种宣称可以改善经期不适、久备不孕、面色苍老、更年期不适等问题的“养雌粉”，成了不少女性青睐的食养产品。



图/AI

1 年轻女性的“秘密武器”

“天一冷女儿就手脚冰凉，黑豆这些食材对女孩子好，既养身也‘养雌’。”9月21日，43岁的长沙女子王晓曦（化名）向记者分享，入秋以来，她几乎每天变着花样给孩子准备早餐，在食材的挑选上尤其会留意准备黑豆、亚麻籽、葛根、黑芝麻等“对女孩好”的食材，再根据口味随机搭配，制作成米糊或豆浆。

王妈妈以前有月经不调的毛病，现在女儿到了青春期，

经常也会生理痛。她留意到网上热销的“养雌粉”，说可以“帮助女性解决‘姨妈’烦恼”，于是动手自制。

博主“江月诗”在社交平台分享自己的“养雌”经历：有段时间她感觉身体疲惫得像“断电”，情绪崩溃，皮肤干燥，月经还毫无规律，“起初以为是压力大，想着多休息就好”，可症状持续不见好转。后来朋友建议她“试试‘养雌粉’，补充大豆异黄酮”。她声称，自

己试吃了一段时间，配合调整健康生活方式，精神状态明显改善，月经也规律了。

9月23日，今日女报/凤网记者在某电商平台搜索“养雌”关键词发现，相关产品琳琅满目，包括粉剂、饼干、茶饮等多种形态，价格也是从30元至300元不等。不少产品在介绍中标注“纯天然黄体酮”，称能够帮助调节女性的身体内部平衡与稳定。

2 盲目“养雌”可能掩盖健康危机

“养雌，可以理解为对卵巢功能的养护。”9月21日，湖南省妇幼保健院中西医结合科主任医师梁惠珍向今日女报/凤网记者解释，卵巢是雌激素的主要分泌器官，其功能状态直接影响雌激素水平。

“作息不规律、饮食失衡、压力增大以及环境因素等，都会悄悄影响卵巢健康。”梁惠珍提到，有数据显示，如今卵巢功能减退和早衰发病率越来越高，呈现年轻化趋势，正因如此，不少女性开始有意识地养护卵巢功能，“因为卵巢功能一旦减退，是不可逆的”。

“养雌粉多以黑豆、亚麻籽等为主要成分，这些食物含有

植物雌激素（如大豆异黄酮），一定程度上可以辅助缓解月经不调等轻症问题。”梁惠珍介绍，但是长期自行服用，很可能打破身体原有的内分泌平衡，甚至掩盖真实病情，耽误治疗。

48岁的长沙朱阿姨是个爱美的人，前不久，已经绝经1年的她突然“来了月经”，让她一度以为自己“重返年轻”了。但这次“月经”与以往不同，持续10多天未净，下腹部还越来越痛，即便服用止痛药也收效甚微。朱阿姨到医院完善相关检查，提示宫腔内积液、内膜增厚，最终诊断为子宫内膜癌。原来，朱阿姨因围绝经期深受烦躁、

盗汗、月经紊乱、心烦、失眠等一系列问题的困扰，在朋友的推荐下“食补养雌”，在服用了含有雌激素的保健品感觉好转后，进而尝试多种保健品。

“任何调养都应在正确理念指导下进行，并排除器质性疾病变后才适宜。”梁惠珍提醒，针对复杂病因引起的月经不调（如多囊卵巢综合征等）、卵巢功能明显减退的情况，以及严重的更年期症状，如潮热盗汗、心慌失眠等，不能单纯依靠食疗解决，建议在医生指导下进行科学评估，并根据具体情况选择合适的辅助调养品，而非盲目进补。

3 食补有道，生活调养才是根本

“药食同源的理念正在被广泛推崇。”梁惠珍说，对于一般人群，日常生活中的确可以适量摄入一些对养护卵巢有益的食物，如黑豆、黑芝麻、亚麻籽、黄精、桑葚、枸杞等，特别是肾虚体质的人群，可以适当多食用这些食物。“但要注意，某些食物并不适合在月经期食用，且不建议过量食用，

以免出现过犹不及的情况。”

孕妇和哺乳期妇女也要特别注意，某些成分可能影响胎儿生长发育或影响哺乳；对于备孕女性，在非感冒发烧和非经期阶段，适当食用一些黑色、红色补血食物是有益的；但对于儿童，尤其是未来月经的小孩子，应避免过早食用。

“务必选择成分标识清晰、品质好的产品。”梁惠珍建议，除了食补之外，保持轻松愉快的心情、进行科学适量的运动以压力管理，这些看似平常的生活方式，才是守护内分泌平衡和卵巢健康的重要基础，效果远比一杯“养雌粉”来得真实而持久。

资讯 >>

13岁女孩“感冒”竟确诊尿毒症！这些健康信号别忽视

今日女报/凤网讯（记者 罗雅洁 通讯员 苏小琴 胡胜男）邵阳女孩欣欣（化名）的13岁，没有校园里的喧闹和欢笑，取而代之的是每日与疾病的无声抗争。在湖南省儿童医院肾脏风湿免疫科，她成为一名与尿毒症顽强搏斗的小战士。如今的她，依靠腹膜透析维持生命，而这一切，竟起源于一场看似普通的“感冒”。

一个月前，欣欣出现咳嗽、痰液和呼吸困难的症状，家人以为只是一场普通的“感冒”。然而当地医院的检查结果如同晴天霹雳：她的双肾明显萎缩，肾功能严重衰竭，还伴有高血压、高血钾、重度贫血、肺水肿和心衰等多种危重并发症。生命垂危之际，她被紧急转送至湖南省儿童医院ICU抢救。经医生诊断，欣欣被确诊为慢性肾脏病5期，即尿毒症期。

经过连续血液净化治疗（CRRT）及抗感染、输血、降血压等抢救，欣欣终于脱离生命危险。随后，她接受了腹膜透析置管术，转入肾脏风湿免疫科接受进一步专科指导，开始了长期的家庭腹膜透析治疗。

“我们原本有机会！”欣欣的父亲哽咽道。他回忆，孩子以往很少生病，家人便忽略了体检的重要性。

近年来，儿童肾脏病发病率呈现上升趋势，且因起病隐匿，早期症状不明显，常被称为“沉默的杀手”。据透露，目前该科有30多名确诊尿毒症、正接受腹膜透析治疗的孩子，其中部分已接受肾移植手术。

“许多肾脏病在早期几乎没有明显症状，等到出现乏力、水肿、贫血等表现时，往往已进入慢性肾功能不全甚至尿毒症阶段。”该科副主任医师张翼提醒，家长如发现孩子生长发育迟缓，不要简单归咎于“挑食”或“晚长”；孩子若有排尿异常如泡沫尿、血尿、夜尿增多；经常乏力、面色苍白、眼睑或下肢水肿、莫名的恶心呕吐、食欲不振、皮肤瘙痒等症状，务必引起注意。

他呼吁，家长应每年至少为孩子进行一次包含尿常规的健康检查，这是发现早期肾脏问题最经济有效的方法。同时养成良好生活习惯，控制高盐、高糖、高蛋白饮食，避免给孩子过度“进补”，鼓励孩子多喝水，少喝饮料；坚决避免给孩子滥用药物，尤其是某些抗生素、解热镇痛药和中草药，须在医生指导下使用；及时防治感冒、扁桃体炎、皮肤感染等，尤其是链球菌感染，可能引发免疫反应损伤肾脏；保证充足睡眠与适度锻炼。

长沙女子依赖AI问诊治咳嗽，8个月后双肺惊现空洞

今日女报/凤网讯（记者 罗雅洁 郑丽娟 陈颖）身体不舒服，你的第一反应是打开医院挂号小程序，还是点开AI聊天框？今年初，长沙女子廖新花（化名）就选择了后者。在持续八个月的咳嗽中，她反复借助AI问诊平台自我诊断、自行购药，陷入“吃药暂缓、停药复发”的恶性循环，直至症状加重，才走进长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）。

经肺部CT检查，廖新花被诊断为“双肺多形性病灶并多发厚壁空洞形成”，高度怀疑为继发性肺结核，目前已住院接受系统检查与治疗。耐药结核与中医肺病科主任裴异接诊后表示：“AI再智能，也不能代替医生做出诊断，AI问诊有不少‘坑’，市民要谨慎对待。”

裴异从临床专业角度指出了AI问诊的三大“先天缺陷”：第一，AI问诊如同“盲人”与“聋子”。医生看病靠“望触叩听”——观面色、查皮肤、判精神，摸皮肤温湿度、查活动障碍，叩

身体判疼痛，听心跳呼吸音，而AI仅靠关键词推断，错诊风险极高；第二，AI缺乏共情与整体判断。过敏史、家族遗传病、近期作息压力等关键信息，AI既无法感知也不会主动追问，易遗漏重要诊断线索；第三，AI无责任感且不能开处方，其提供的信息仅作参考，不承担医疗后果，而医生诊断依托多年临床经验与专业硬件支撑。

当然，AI在求医问药过程中也并不是一无是处。裴异表示，AI可承担辅助工作，帮患者了解疾病预防与诊疗知识，整理症状清单和提问内容，提升患者及家属对疾病的认知。

裴异提醒，结核病是慢性传染性疾病，早发现、早治疗至关重要。如出现持续咳嗽咳痰2周以上、咯血、午后低热、盗汗、乏力或月经紊乱等症状，需高度警惕结核病，及时就医检查。“只有通过执业医师的面诊，并结合实验室检验与影像学检查，才能制定出科学、可靠的治疗方案。”裴异说。