



# LADY RUN

為愛而跑 迎向希望

我是 \_\_\_\_\_，今年目標要跑 \_\_\_\_\_ 場，總共 \_\_\_\_\_ 公里！

希望可以打破個人完賽記錄 \_\_\_\_\_ 小時 \_\_\_\_\_ 分 \_\_\_\_\_ 秒



日期	賽事名稱	公里數	完賽時間

日期	賽事名稱	公里數	完賽時間







- 1.路跑前應該怎麼吃？
- 2.路跑完如何緩解痠痛？
- 3.冰敷、熱敷傻傻分不清？
- 4.為什麼會有月經？
- 5.卵子有限量？
- 6.妳的卵巢時鐘幾點了？
- 7.我的生育速度，我掌握
- 8.卵子動（凍）起來
- 9.敢於追求幸福人生，女人20 30 40

## 女人該知道的事

為愛而跑 迎向希望



# 路跑前應該怎麼吃?!



圖文創作：健談 havemary.com

專家諮詢：資深營養師 袁毓瑩

早餐多補充澱粉，能較快轉換成能量



參加10K以上的朋友，早餐需再多補充蛋白質與好的油脂



健談 havemary.com

跑10k以上的朋友，比賽時可以攜帶一些軟糖或水果乾，隨時補充能量



看到有水站時，先吃身上帶的補給品，到水站後喝水，才不會因為食物而嘴巴乾喔！





# 路跑完如何緩解痠痛？



圖文創作：健談 havemary.com

專家諮詢：專業運動教練 劉大歡

請先準備二到四瓶水冷凍起來，路跑當天早上放到冷藏



路跑前一天

水瓶用打濕的毛巾包覆，拿來冰敷

輪流



跑完敷在痠痛的地方

天氣較熱時：



水瓶敷完30分鐘，水還未融化時，可用來滾腿

使用有曲線的寶特瓶，滾起來更有感覺喔！



冰敷

若跑完後無法馬上回家冰敷，也可以使用冰敷袋或退熱貼



吃好、睡好，也是幫助身體修護的方法。另外，冰敷若超過兩天都沒舒緩，有可能不是普通的痠痛，請趕快去看醫生喔！



# 冰敷、熱敷傻傻分不清？



## 冰敷

## V.S.

## 熱敷



- 1. 局部血管收縮，血循減少，可抑制發炎反應
- 2. 降低局部細胞代謝，減少運動傷害後的組織破壞
- 3. 使痛覺神經遲鈍，達到止痛
- 4. 消腫

### 作用

- 1. 促進局部血液循環，幫助乳酸代謝、消炎，
- 2. 減少肌肉僵硬緊繃

健談 havemary.com

- 1. 運動完
- 2. 運動傷害
- 3. 發炎性關節炎
- 4. 退化性關節炎

### 時機

- 1. 慢性、長期肌腱炎
- 2. 失眠
- 3. 肌肉僵硬抽蓄

每次不超過20分鐘，兩次間隔需30分鐘以上。建議以柔軟物包覆碎冰加水，比較好降溫，也可避免冰塊直接冰敷，造成凍傷

### 方式

不宜超過45度，最好以沖水、泡湯或毛巾敷的方式，才能導熱均勻

※如果冰敷或熱敷後有不舒服的感覺，以及有任何冰敷或熱敷的問題，建議可以直接請教專業醫師喔！



# 為什麼會有月經？



健談

havemary.com

圖文創作：健談

專家諮詢：婦產專科 謝佳琳醫師

卵泡成熟時，雌激素會刺激子宮內膜增厚，以備受精卵在子宮內膜上著床



若卵子未與精子結合著床，一段時間後，子宮內膜就會自動剝落，造成月經



健談 havemary.com

月經時，仍然可做一般運動，但避免激烈運動



月經若持續超過七天，或排血量超過80cc時，已經算是出血量過多，需尋求醫師協助





# 卵子有限量?



健談

圖文創作：健談

havemary.com

專家諮詢：送子鳥生殖中心 賴興華醫師



女性的卵子庫存量一出生就固定，不像男性精子會一直生產

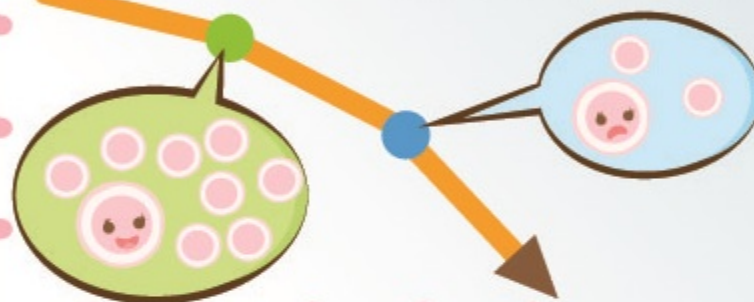


健談 havemary.com

卵子數量

10萬  
1萬  
1千

隨著年齡增長，女性體內卵子庫存量下降，38歲後更是會驟降



10 20 30 40 50

年齡

元氣!

卵子品質也會隨年齡衰退，活產率直直落

25歲

38歲

若有想生育的夫妻們，請盡量趁年輕時生育，不僅受孕率高，胎兒也較不易有問題，若短期內無生育計畫，也以選擇凍卵或凍胚胎，以保障未來生育



# 妳的卵巢時鐘幾點了？



健談

havemary.com

圖文創作：健談

專家諮詢：婦產專科 李孟儒醫師



實際年齡不等於卵巢年齡，壓力、環境及生活習慣等，可能使卵巢**提早老化**

卵子數量在出生時約有上百萬顆，青春期後約剩20萬顆，每月流失數十顆



剛出生  
卵子 > 100萬顆

青春期後  
卵子約20萬顆

健談 havemary.com



目前沒有卵巢老化的治療方式，但可透過抗穆勒氏管檢測(AMH)，得知卵子存量

平時有抽菸、熬夜、子宮內膜異位、月經量減少或月經週期間隔縮短等狀況的女性需特別注意，30歲以後最好定期做卵巢年齡檢測。



6km-迎向希望





# 我的生育速度，我掌握



圖文創作：健談

havemary.com

專家諮詢：婦產專科 謝佳琳醫師

人生有很多意外，  
計畫常常不如預期

分手吧



## 32歲 結婚生子

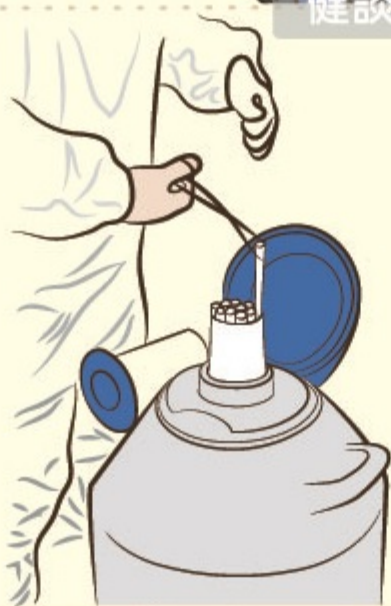


健談 havemary.com

拼學業、拼事業、好男人難找，  
也容易耽誤結婚生子大事



透過進步的醫學，  
將卵子冷凍，讓女  
孩們找到希望



目前凍卵技術提升，解  
凍成功率高，且冷凍保  
存時間不限。若未來自  
然受孕，也可將卵子捐  
出給有需要的人







# 卵子動(凍)起來



havemary.com

圖文創作：健談

專家諮詢：愛生育卵子銀行 王懷麟醫師



醫療越來越進步，凍卵讓很多受孕的不可能變成可能，哪些人適合做凍卵呢？

35歲以上，還沒計畫婚育者

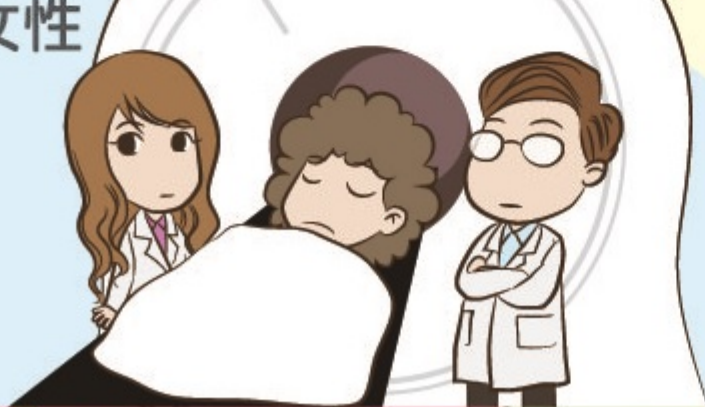


健談 havemary.com

中、重度子宮內膜異位、子宮有缺陷者等待代孕法期間



準備接受化療或射線治療之女性癌症患者



年輕未婚女性，但卵巢早衰者，卵子庫存量指數AMH<2或FSH>10



8km-迎向希望





給女兒最重要的愛  
<http://goo.gl/nxL3Aq>

# 女人 20 30 40



更多凍卵圓夢案例  
<http://goo.gl/F1qkfb>

正值青春年華的她，怎麼會想要凍卵？

國三時因卵巢畸胎瘤動過多次手術，左側卵巢已切除，右側也僅剩少許組織，但還想繼續增進學識的她，近期計畫表上並未將「結婚生子」一事列入，而希望種子只能隨時間而流逝不再回。

很有sense的母親陪著女兒一路走來，更積極替她設想未來，深知要克服將來的求子困境，此時冷凍卵子是最好的選擇，所以帶著女兒前來。

兩次的療程，凍存下5顆希望種子，這是媽媽給女兒最重要的愛，使她能朝人生下一階段自信前進！





36歲，卵巢庫存指標6.9，令眾人羨慕的高標分數，結婚生子之計有了緩衝期？

聰明的她未安於此，知道雖然多年後數量仍夠，但品質一定隨時間消逝而下降，所以特地由香港來台，經打針刺激，取得24顆卵子，凍存22顆成熟卵子，前後來台2次，停留時間不過一週。

而那一顆顆兼具「質」與「量」的希望種子，就是她聰慧、愛自己的美麗結晶！



凍存希望

<http://goo.gl/GLbUOQ>



44歲的美麗機長，婚後便計畫能盡快生個小孩，但先生卻發現罹患了帕金森氏症。由於需要長期的治療，疾病加上藥物的關係，先生的健康狀況及性功能都無法順利配合，醫生判斷短時間內，可能無法進行懷孕計劃。上天似乎給她開了一個大玩笑，讓她原本的人生規劃全部變了調。



等待好孕起飛的女機長  
<http://goo.gl/Acmxox>

她的青春還可以繼續拖嗎？外表可以凍齡，生育力卻不能等。她憑著平時在專業上的冷靜判斷力，毅然決然地做出凍卵的決定。一次的取卵就拿到14顆卵。早上取完卵後，傍晚帶著輕鬆的心情，她又駕著飛機繼續朝世界的另一個角落飛去。







# LADY RUN

為愛而跑 迎向希望

發行日期：2014年04月

發行單位：健談 [havemary.com](http://havemary.com)

顧問諮詢：愛生育銀行、送子鳥生殖中心



# 意猶未盡嗎？

想知道更多健康訊息  
請上FB搜尋健談  
或直接到havemary.com



想知道更多女性話題  
請上FB搜尋愛生育銀行  
或至www.icryobank.com





