菲比的PCOS · 选品指南

多囊补充剂怎么选？菲比指南（十余年一线版）

五条线对号入座：日常调理 / 备孕基础 / 卵子质量 / 男士备孕 / 内膜与着床
看完还有拿不准的，加菲比微信：feibiaaa，把你的情况告诉我。

来源：pcossister.com/index.php/pcos-supplement-guide/ · 生成日期：2026-10-16

目录

第一步 · 自测表　线1 日常调理　线2 备孕基础　线3 卵子质量　线4 男士备孕　线5 内膜与着床
常见问题　在哪儿找

每天收到的咨询里，**90% 是同一句话：「菲比，我该加哪种补充剂？」**

这一次，我把十余年一线咨询里反复讲的东西整理了出来。看完拿不准的，可以联系微信号：feibiaaa

> **先说清楚三件事，再往下看**
>
> 一、**没有任何药物和膳食补充剂，能够取代健康的饮食和生活方式。**补剂是调理里的辅助，不是主角。
>
> 二、**多囊没有神药。**凡是「吃了就排卵」「多囊消」这类宣传，都太夸张了。补充剂不是用来治疗疾病的。
>
> 三、如果你饮食和运动都还没动起来，先调整起来。

第一步：先确定你在哪条线上

补充剂不是「越多越好」，而是「对应你的目标」。看看你现在属于哪一种：

你现在的情况	目标	看哪条线
不备孕，想把周期调规律些	日常调理	线 1
计划备孕，想把底子打扎实	备孕基础	线 2
30 岁以上 / 生化过 / 排多次未中 / 准备试管	卵子质量	线 3
想让男方也一起调	男士备孕	线 4
内膜薄、反复着床不顺	内膜与着床	线 5

如果你跨了好几条，别慌——下面每条线里都给了「省事的复合选法」，不用自己拼一桌子瓶瓶罐罐。

线 1 · 日常调理

适合谁：周期长、不规律，不备孕，想把身体慢慢调回来的姐妹。

> **维生素 D3 + 肌醇，这两者是最基础的**

想进一步加成分，又怕太复杂的话，肌醇+**贝囊宝（PcosOVA）**就很全。

贝囊宝 90 粒吃一个月，每天 3 粒随餐，不用记复杂吃法。多囊日常最容易缺的都配在里面了：维生素 D、B 族、活性叶酸、锌、硒，再加上肉桂提取物（Cinnulin PF）和塞棕榈这类针对性成分。

嫌胶囊麻烦的，菲比店里还有冲剂：**OvaMet Pro 混合肌醇镁益生菌冲剂**——肌醇 + 镁 + 益生菌，一杯冲开，成分很适合日常多囊调理。特别提醒一句：如果你正在补充维生素 D，补维 D 会消耗镁，OvaMet 正好把镁也一起补上了。

线 2 · 备孕基础

适合谁：周期大致规律，准备开始要孩子，想把底子打扎实的姐妹。

省事的选法：**贝卵宝（FertilOva）**——120 粒吃一个月，每天 4 粒。在基础营养（维生素 C / E / D + 活性叶酸）之上，加了 Myo 肌醇、辅酶 PQQ、虾青素，都是冲着「好卵子」去的。

> **备孕和日常调理，一句话区分：**备孕选贝卵宝，日常调理选贝囊宝。

线 3 · 卵子质量

如果你符合下面任何一条，菲比建议你把重点放在这里：

- 年龄 30 岁以上（35 岁之后下降会明显加快）
- 有过生化妊娠或胎停
- 排卵 6 次以上都没成功，其他原因也排除了
- 排卵期白带量、内膜厚度不太理想，或者排卵期雌二醇偏低
- 黄体期的孕酮和雌二醇偏低
- 试管结果不理想
- 小卵泡排卵，或者成熟卵泡形态不理想

提高卵子质量这件事，药物手段有限，主要靠抗氧化剂。菲比常提到的有：维生素 D、Myo 肌醇、辅酶 Q10、褪黑素、NAC、硫辛酸、鱼油、虾青素、PQQ、白藜芦醇、碧萝芷、左旋肉碱、葡萄籽精华这些。

不同抗氧化剂之间会相互作用，是 1 + 1 > 2 的关系，所以复合配方比单打独斗省事得多。**贝卵宝**适合备孕基础，**贝金宝（FertilOva Plus）**是在卵子质量上再进一步的那一档，**贝优力（FertiliMax）**可以搭配前两者做一个增强。

但还是要说回那句话：比起吃什么，**改变生活方式才是最重要的那件事**——控制升糖、吃抗氧化的天然食物、用运动对抗胰岛素抵抗、睡够、减压。卵巢储备快速下降，有时候真的和熬夜、高压力有关。

如果周期超过 45 天比较长，或者胰岛素抵抗严重，可以加一点肌醇剂量。

线 4 · 男士备孕（别让他缺席）

备孕不顺的时候，大家总在自己身上找原因。但临床上，**有 20%–40% 的因素和男方有关。**

精子的发育周期大约是 3 个月，男士的调理也需要留有时间。

常见要改善的几类：精子数量少、活力低、畸形率高；睾酮偏低、雌激素偏高；敏感部位的静脉曲张；以及功能方面的问题。

补充剂方向是锌、硒、辅酶 Q10、维生素 E、叶酸、维生素 B12、维生素 C、左旋肉碱这类抗氧化剂。复合的可以考虑 **贝精素（Fertil Male）**。

如果他嫌胶囊麻烦，或者你们两口子想一起调，可以看 PCOSKEY 的 **贝优力（FertiliMax）男女通用每日生殖营养冲剂**——粉剂一冲就能喝，一天一包，30 包一个月。核心是每包 4,063mg 的专有混合物：左旋肉碱 + 乙酰左旋肉碱 + 辅酶 Q10 + 肌醇，外面再配上 300mg 维生素 C、5mg 螯合锌、27.5mcg 硒、80mg 甘氨酸镁——上面那份男士抗氧化清单，基本都装进这一包里了。而且是男女通用的配方，男方喝的同时，女方日常调理拿来当肌醇 + 抗氧化的一部分也合适，不用各买一堆瓶。

如果是睾酮偏低、雌激素偏高，补 DIM 也有帮助；同时少吃大豆制品，多吃十字花科蔬菜。

另外提醒一句：检查要禁欲 3–5 天。有人一憋半个月才去查，指标难看得能把自己吓一跳，那不是真实水平。

线 5 · 内膜与着床

适合谁：检查总提示内膜薄，或者反复着床失败的姐妹。

先说一个常见的误区：多囊姐妹的内膜薄，根源大多是**卵泡不发育、缺少排卵后的孕激素支持**，而不是雌激素不够——所以一味补雌激素不可取，反而带来内膜风险。

等排卵慢慢恢复、周期规律起来，内膜通常跟着改善。在这个基础上，针对内膜的定向补充可以考虑**贝宫宝**（PCOSKEY 子宫内膜系列）。

还是那句话：**任何补充剂都不能保证对所有人有效。**不同的人多囊成因、饮食环境、作息压力都不一样。方向是对的，但步子没有广告里说的那么大，更像是润物细无声。

几个被问最多的问题

Q：是不是要吃一辈子？

菲比自己的做法是：状态稳定了就慢慢减量到停；状态不好了，再把补充剂加上去。

Q：那么多瓶，会不会重复、会不会吃太多？

复合配方就是为了解决这件事，让每天摄入的胶囊数变少，少吃添加剂。

Q：吃了多久能看到效果？

内分泌调理是慢功夫，方向对，但别指望吃两周就排卵，我第一次恢复卵泡发育用了三个半月，第 4 个月才自发来月经，相信你们不会比我久。指望补充剂单独起效，饮食运动不管，也是我自己早期也入过的坑。

Q：综合维生素要不要吃？

饮食均衡的人不一定需要。但多囊姐妹缺镁、缺锌、维生素 D 偏低、肌醇代谢异常的风险确实更高，所以可以适当补充相关营养。

Q：为什么同一套方案，别人有效我没效？

因为多囊千人千面。激素水平、生活环境、代谢情况都不一样，这也是为什么菲比一直坚持一对一聊，而不是扔一张清单让大家照抄。

上面提到的这些，在哪儿找

文中提到的补充剂，都在菲比自己的小店里：

- 淘宝店：**好YUN到 菲比的PCOS**（网址 feibiaa.taobao.com）
- 天猫店：**pcoskey 海外专营店**
- 拿不准选哪个、或者想聊自己的情况，加菲比微信：**feibiaaa**

小店开了十余年，就菲比一个人守着，没有专职客服。所以回复可能慢一点，但每一条都是我自己看的。

但请一定记住：**补剂是辅助，饮食、运动、睡眠才是地基。**

本文为健康科普内容，仅供参考，不构成医疗建议，也不能替代医生的诊断与处方。膳食补充剂不能替代均衡饮食与健康生活方式，不能用于诊断、治疗、治愈或预防任何疾病。正在服药、备孕、哺乳期或患有其他疾病，请先咨询医生或药师。个体差异较大，请结合自身情况判断。

健康科普内容，仅供参考，不构成医疗建议。膳食补充剂不能替代均衡饮食与健康生活方式。