

著者 (从左至右)

松村圭子

青木 晃

小山高夫

野口早苗

吉川 芽

友野 焯

刘梅 (药日本堂)

长井香织

白鸟早奈英



译审

周永利

译者

冯晶

黄晶

冯晓军

神奇的女性荷尔蒙力 ——逆龄美人的秘密!

女性一生中只会分泌约一茶匙的女性荷尔蒙，
如何让荷尔蒙发挥功效，维持平衡相当重要!

容易疲劳、肌肤干燥、虚冷或潮热、心情不爽……

其实都是因为荷尔蒙失调所引起的身心不适。

一天三餐、均衡饮食、适度运动、减压好眠，

配合28天生理周期的调理，维持荷尔蒙平衡!

让肌肤回春、身材紧致窈窕，永保青春与美丽!

名师帮您打造你不胖·不累·不老的青春体质

一茶匙女性 荷尔蒙的力量

配合28天生理期，唤醒你的美丽!

平衡女性荷尔蒙，打造健康与乐活的人生!

跟着本书

学习从生活中全面提升荷尔蒙力的九堂课

与你的荷尔蒙和谐相处

让你每日拥有好气色! 好健康! 好美丽!

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

著者

松村圭子

青木晃

野口早苗

吉川芽

白鸟早奈英

刘梅 (药日本堂)

友野焯

长井香织

小山嵩夫

译审

周永利

译者

冯晶

黄晶

冯晓军

名师帮您打造你不胖·不累·不老的青春体质

一茶匙女性 荷尔蒙的力量

配合28天生理期，唤醒你的美丽
平衡女性荷尔蒙，打造健康与乐活的人生

图书在版编目(CIP)数据

一茶匙女性荷尔蒙的力量 / (日) 松村圭子等著 ; 周永利等译. — 青岛 : 青岛出版社, 2016.3

ISBN 978-7-5552-3328-2

I. ①—… II. ①松… ②周… III. ①雌激素-女性-健康-普及读物 IV. ①R173-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第002980号

MEI GA OSHIERU JOSEI HORMONE RYOKU UP [MINUS 10SAI] PROGRAM

by Transworld Japan CO., LTD.

Copyright © 2011 Transworld Japan CO.,LTD

All rights reserved.

Originally published in Japan in 2011 by Transworld Japan CO.,LTD

Chinese(in simplified character only)translation rights arranged with Transworld

Japan CO.,LTD.Japan.

through CREEK & RIVER Co.,Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co.,Ltd.

山东省版权局著作权合同登记 图字: 15-2013-19号

书 名 一茶匙女性荷尔蒙的力量

著 者 松村圭子 青木 晃 野口早苗 吉川 芽 白鸟早奈英

刘 梅(药日本堂) 友野 焯 长井香织 小山嵩夫

译 审 周永利

译 者 冯 晶 黄 晶 冯晓军

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532) 68068026(兼传真) (0532) 85814750(兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

选题优化 凤凰传书(fhcs629@163.com)

封面设计 润麟设计

制 版 青岛竖仁广告有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷

开 本 20开(889mm×1194mm)

印 张 7.4

书 号 ISBN 978-7-5552-3328-2

定 价 35.00元

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 4008053267

本书建议陈列类别: 女性健康

阿斯汤加瑜伽

042

将每天的
压力放空！
瑜伽的「呼吸法」·「冥想」



运动

027

伸展练习 + 健步走
调整骨骼平衡 · 改善自主神经的第一步！

019

「减龄10岁」计划
4周改善生活方式！

序章

008

「女性荷尔蒙」是什么？
健康 & 美丽所必不可少的

006

一起努力减龄「10岁」吧！
与女性荷尔蒙和谐共处

SMILE^{vol.1}
contents



饮食

051

身体由内而外重焕青春！
摄取大豆异黄酮和酵素

056 066
酵素（『生食』）食谱
大豆食谱



汉方

077

延缓衰老速度的『中医能量』
对症下药

睡眠

091

改善睡眠的妙招
睡得香甜，起得痛快

美肌

103

面部按摩&化妆术
对『暗沉』『浮肿』『潮红』有效的



115

更年期·妇科门诊指南
熟悉最新医疗

4周改善生活方式！
“减龄10岁”计划表

138

column

咨询室 050 · 102 · 114

月经周期各阶段的推荐食物 018

要努力保持最佳健康状态 026

著者 (从左至右)

松村圭子

青木 晃

小山高夫

野口早苗

吉川 芽

友野 焯

刘梅 (药日本堂)

长井香织

白鸟早奈英



译审

周永利

译者

冯晶

黄晶

冯晓军

神奇的女性荷尔蒙力 ——逆龄美人的秘密!

女性一生中只会分泌约一茶匙的女性荷尔蒙，
如何让荷尔蒙发挥功效，维持平衡相当重要!

容易疲劳、肌肤干燥、虚冷或潮热、心情不爽……

其实都是因为荷尔蒙失调所引起的身心不适。

一天三餐、均衡饮食、适度运动、减压好眠，

配合28天生理周期的调理，维持荷尔蒙平衡!

让肌肤回春、身材紧致窈窕，永保青春与美丽!

名师帮您打造你不胖·不累·不老的青春体质

一茶匙女性 荷尔蒙的力量

配合28天生理期，唤醒你的美丽!

平衡女性荷尔蒙，打造健康与乐活的人生!

跟着本书

学习从生活中全面提升荷尔蒙力的九堂课

与你的荷尔蒙和谐相处

让你每日拥有好气色! 好健康! 好美丽!

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



现在的你处于人生的哪个阶段？
珍惜你的女性荷尔蒙——健康美丽的不老激素！



神奇的女性荷尔蒙平衡保健法 配合生理期养成好习惯 · 28天变身荷尔蒙美女！

从现在开始改变错误的生活方式，留住荷尔蒙，提升代谢力，
唤醒体内的青春机制，让身体、心理、肌肤的恼人症状通通out！

饮食——让身体由内而外焕发青春的“生机”食谱

健步走——无论何时何地都可以随机进行的有氧运动

伸展练习——调整自主神经与骨骼平衡，身体自然放轻松

阿斯汤加瑜伽——“呼吸法”+“冥想”：将压力放空

睡眠——睡得香甜，起得痛快：睡眠讲究好品质

美肌——一起努力“减龄10岁”吧

按摩——促进淋巴液的循环，积极将老旧废物排出体外

女性荷尔蒙制剂——调整荷尔蒙平衡的“口服避孕药”与“荷尔蒙补充疗法”

汉方——激发自愈力，延缓衰老速度的“中医能量”

.....



责任编辑：傅刚

封面设计：潤麟 355929028@qq.com
BOOK DESIGN

选题优化：鳳凰專書 fhc629@163.com

ISBN 978-7-5552-3328-2



ISBN 978-7-5552-3328-2

定价：35.00元

搞定你的女性荷尔蒙，变瘦·变美·变年轻！
自我呵护，消除心、体、肤的不适症状，远离各种女人病！

著者

松村圭子

青木晃

野口早苗

吉川芽

白鸟早奈英

刘梅（药日本堂）

友野焯

长井香织

小山嵩夫

译审

周永利

译者

冯晶

黄晶

冯晓军

名师帮您打造你不胖·不累·不老的青春体质

一茶匙女性 荷尔蒙的力量

配合28天生理期，唤醒你的美丽
平衡女性荷尔蒙，打造健康与乐活的人生

阿斯汤加瑜伽

042

将每天的
压力放空！
瑜伽的「呼吸法」·「冥想」



运动

027

伸展练习 + 健步走
调整骨骼平衡 · 改善自主神经的第一步！

019

「减龄10岁」计划
4周改善生活方式！

序章

008

「女性荷尔蒙」是什么？
健康 & 美丽所必不可少的

006

一起努力减龄「10岁」吧！
与女性荷尔蒙和谐共处

SMILE^{vol.1}
contents



饮食

051

身体由内而外重焕青春！
摄取大豆异黄酮和酵素

056 066
酵素（『生食』）食谱
大豆食谱



汉方

077

延缓衰老速度的『中医能量』
对症下药

睡眠

091

改善睡眠的妙招
睡得香甜，起得痛快

美肌

103

面部按摩&化妆术
对『暗沉』『浮肿』『潮红』有效的



115

更年期·妇科门诊指南
熟悉最新医疗

4周改善生活方式！
“减龄10岁”计划表

138

column

咨询室 050 · 102 · 114

月经周期各阶段的推荐食物 018

要努力保持最佳健康状态 026

与女性荷尔蒙 和谐共处



一起努力减龄

『10岁吧！』

挥之不去的疲劳、肩膀酸痛，
再加上体寒、浮肿、月经不调……
你把这些不适都归咎于年龄了吧？
如果能够掌握与女性荷尔蒙的相处方法，
提升女性荷尔蒙的力量，
不仅能立竿见影地消除上述不适，
让身体由内而外恢复青春也易如反掌。
让我们与女性荷尔蒙和谐相处，
努力“减十岁”吧！

序

Prologe

健康&美丽所必不可少的 “女性荷尔蒙” 是什么？

章

SMILE's coach
成城松村医院·院长

松村圭子



◎摄影 伊藤玛由米

广岛大学医学部毕业后，入职该校妇产科学教研室。日本妇产科学会专科医生、日本补充替代医疗学会认证医生。2010年开设成城松村医院，就任院长，致力于女性内外和谐的“美丽”和“健康”。积极将汉方药和保健品用于身心不适的治疗。出版了多种女性荷尔蒙相关专著，影响广泛。

■女性荷尔蒙的功能

	掌管保鲜女人味、维持健康的 雌激素（卵泡激素）	与妊娠相关的 孕激素（黄体激素）
对女性器官的影响	* 使子宫内膜变厚 * 培育卵泡	* 发挥着使受精卵容易着床的作用 * 促进乳腺的发育 * 妊娠时，保护母体和胎儿
美丽	* 增强肌肤的弹性和光泽 * 促进头发的生长，保持光泽	* 皮脂分泌旺盛，容易起粉刺
心	* 情绪明朗 * 防止健忘	* 容易引起精神方面的不安定 * 容易焦躁不安
身体	* 强壮骨骼 * 强健血管 * 促进代谢 * 预防肥胖 * 增加有益的、减少有害的胆固醇	* 保持体内的水分 * 增进食欲 * 使血糖值正常 * 有利尿作用

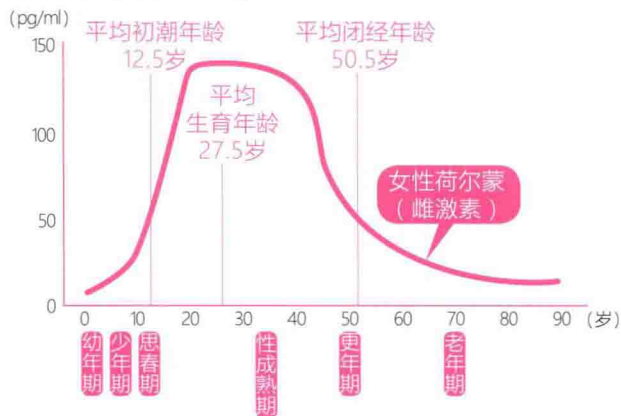
女性荷尔蒙与身、心的关系

顾名思义，女性荷尔蒙是一种与我们的美丽和健康息息相关的物质。维持每个月的月经、妊娠和生育就不用说了，塑造充满弹性的肌肤和富有光泽的头发，以及富有女人味儿的柔软身体曲线也是女性荷尔蒙的拿手好戏。女性荷尔蒙不但主动承担了强化血管、骨骼和关节，打造强健体魄的任务，还能使大脑的运转更灵活，可以说这种荷尔蒙与女性的身心有着无法分割的关系。

女性荷尔蒙是在卵巢里生成的，由雌激素和孕激素组成，分别发挥不同的作用。雌激素的功能是培育卵泡，使子宫内膜增厚，创造易于受孕的环境，还能促进胶原蛋白的生成，使全身肌肤水嫩润泽等，对提升女性魅力具有很大的影响。

另一方面，孕激素的作用是维持妊娠。它使受精卵易于着床，储存妊娠应该具备的水分和养分，使皮脂分泌旺盛。有时也会引起浮肿、粉刺和经前综合征。但是，女性荷尔蒙发挥作用的前提是这两种物质的均衡分泌。善于与女性荷尔蒙和谐共处是获得健康和美丽的秘诀。

■女性荷尔蒙的经年变化 ※特定非营利事业法人更年期障碍支援会



一生的分泌量是一茶匙的量?!

既然女性荷尔蒙与我们的健康和美丽息息相关，那么，人人都希望能够充裕地分泌。但是，女性一生的分泌量仅仅只有区区一茶匙！而且，也并不是从出生到死亡都能均衡分泌。

女性荷尔蒙从迎来初潮的思春期开始分泌旺盛，25岁前后达到高峰，之后的一段时间也会保持较高的状态。从35岁左右趋于减少。持续走下坡路的女性荷尔蒙以45岁为界，开始骤减。到50多岁闭经时，其分泌量就已经微乎其微了（参照上图）。

顺便说一下，生成荷尔蒙的卵巢的老化正是造成女性荷尔蒙分泌量骤减的原因。女性荷尔蒙的分泌量一旦急剧减少，身体不能适应这种变化，就会引起头晕目眩、面色潮红和倦怠感等不适，这些就是更年期的症状。

本来，在卵巢老化以前不会发生与女性荷尔蒙相关的不适。然而，最近在30~45岁的女性中，因疑似更年期症状的不适而烦恼的人剧增。其原因就是女性荷尔蒙的平衡被打破了。女性荷尔蒙是非常宝贵的物质，所以一定不要浪费，要物尽其用。

月经周期与女性荷尔蒙分泌的基础知识

女性荷尔蒙的分泌量随月经周期而变化。例如，经期过后身体一下子变得轻盈起来，皮肤也变好了，人也爱活动了，这些都是雌激素分泌增多的结果。相反，月经来临前，皮肤粗糙、饭量大增、焦躁不安等都是孕激素占据优势的缘故。把经期的第一天到下次月经的前一天算作一个周期，在这个周期内随着雌激素和孕激素的分泌量的增减，女性的情绪和身体反复发生微妙的变化。顺便说一下，月经周期在25~38天之内，都属于正常范围。

再稍微详细地说明一下吧。月经周期由四个阶段构成，月经开始后的第1~7天左右通称为“排毒期”，雌激素和孕激素都处于较低的稳定状态。其后至第14天左右的“欢欣期”是雌激素分泌旺盛的时期。雌激素的分泌在排卵日达到顶峰后开始减少，取而代之的是孕激素的分泌增多。第15~21天孕激素的分泌持续增加，这个时期被称为“调整期”。从第22天起孕激素的分泌下降，第22天到下次月经的前一天叫作“滞留期”（参照下页图）。

要使雌激素和孕激素扬长避短，必须配合月经周期各个阶段的特点进行保养。

column

如果没有了女性荷尔蒙，会怎么样呢？

事实上，如果女性荷尔蒙停止分泌，就容易出现血管和骨骼变脆等不良反应。但是，如果能好好保养的话，延缓衰老进程、适度控制症状也是不难实现的。这对于外表和精神同样有效。

比如，忐忑不安或欢欣雀跃时分泌的幸福荷尔蒙“多巴胺”和能缓解压力的神经传导物质“血清素”，都对自主神经有调节作用，帮助我们保持健康且富有魅力的身心。另外，通过摄取与雌激素有类似功能的大豆异黄酮等方法，也能够保持美丽和年轻。因此，没有必要担心。

■女性荷尔蒙的分泌周期
与女性身心不适的关系

