

养生  
珍藏版

2010 CHINA

巧用身边随处可见的普通食材  
调制既能平衡内分泌又能养颜美容的气血大餐  
一定能让您更优雅自信

陈瑞芳◎编著

# 养好内分泌 女人更优雅

调理内分泌◎健康又美丽

本书是对女性心理、生理问题进行有效调治的心血之作



做个水嫩的女人，从细节开始  
增强对身体的自信，不惹病，少生病  
女人的一生，是内分泌的一生



江苏凤凰科学技术出版社

# 养好内分泌 女人更优雅



做个水嫩的女人，从细节开始  
增强对身体的自信，不惹病，少生病  
女人的一生，是内分泌的一生

陈瑞芳◎编著

编委：李宏艳 杨建宇

养生  
珍藏版

SHENG YANG  
YANG SHENG



江苏凤凰科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

养好内分泌:女人更优雅 / 陈瑞芳编著. -- 南京:  
江苏凤凰科学技术出版社, 2015.11  
ISBN 978-7-5537-5737-7

I. ①养… II. ①陈… III. ①女性—保健—基本知识  
IV. ①R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第285631号

### 养好内分泌:女人更优雅

---

编 者 陈瑞芳  
责任编辑 刘 强 孙连民  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 方 晨

---

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司  
江苏科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
印 刷 北京建泰印刷有限公司

---

开 本 880mm × 1230mm 1/32  
印 张 9  
字 数 150千字  
版 次 2016年1月第1版  
印 次 2016年1月第1次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-5737-7  
定 价 28.00元

---

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换



我们的肌肤和体形天生具有某种特性，而这种特性来自我们身体的内部，民间有种说法叫“体质决定肤质”，其实这里所说的“体质”就是内分泌。

由于内分泌的影响，女人 25 岁就开始逐渐衰老，你的皮肤远没有十八九岁时那样紧实和富有光泽。同样，如果你的内分泌出现紊乱，脸上就会长出乱七八糟的东西，肤色也变得糟糕。随着年龄的增长，你会发现一个真实的现象，年轻时想瘦就瘦的情况很难再出现了，身材好像逐渐失控了……

我们的身体是最敏感、真诚的，它总能先于医院的仪器发现自己的问题。因此，女性想维持健康，也要从注意身体的小症状做起。像是自主神经功能失调、不孕症、乳癌、高血压、腰酸腰痛……都可以提前发现并及早预防。95% 的女人都在健康上重复犯错，不是她们不爱自己，而是她们不懂得女人身体健康的问题多是内分泌的问题。要知道，10 个去看妇科的女人，6 个是内分泌出了问题。

内分泌就像是女人的平衡木，内分泌失衡了，女人的问题就来了：月经不调、肤色暗淡长斑、衰老速度加快、失眠精神

## 2 养好内分泌：女人更优雅

差、想怀孕怀不上、妇科病困扰……而维持正常的内分泌就能拥有青春体质。

本书集结了女性常见的困扰，涵盖美容、瘦身和健康等多个方面，指出这些问题与内分泌的关联，希望能帮助读者对自己的体质有更深入的了解，并借由饮食来调养，让你变得更苗条、更漂亮、更健康。



第一章 内分泌，你究竟有多重要·····	1
内分泌：支撑女人身体内平衡·····	3
荷尔蒙，原来你这么无情·····	5
亲爱的，你的内分泌还好吗·····	8
为何你会惹上内分泌的麻烦·····	12
内分泌失调，引来了甲状腺病·····	15
警惕！胰岛素分泌异常带来的糖尿病·····	16
第二章 不同的年龄段，不同的烦恼·····	19
15岁前后，发育过早与迟缓·····	21
25岁后，皱纹开始来找你·····	28
30岁后，长的可不再是“青春痘”·····	32
40岁后，女人的衰老速度加快·····	37
50岁，女人要小心更年期·····	39
第三章 养好内分泌，还你好气色·····	43
经血少了，“青春”也颓废了·····	45

## 2 养好内分泌：女人更优雅

长毛，不是件美丽的事 .....	46
孩子生了，为何肥胖没有走 .....	49
难道胖子一定汗多吗 .....	51
教你抚平丑陋的皱纹 .....	53
欲获白嫩肌肤，找中医调经理气 .....	55
内分泌失调，色斑趁机来袭 .....	58
气色好了，美丽也就来了 .....	61
调好“生殖轴”，靓丽美女现 .....	63
贫血，可能是月经不调的错 .....	66
眼睛酸涩难受，衰老降临了 .....	69
肝火上眼，才会眼睛红 .....	71
气血不通，引来了头痛病 .....	73
丑痘痘的背后隐藏着什么 .....	76
养血，让你拥有一头靓发 .....	81
养好乳腺，防止乳房出问题 .....	84
晚上睡得香，八十高龄仍年轻 .....	86
中午小睡，滋养妙方 .....	91
用中药调治卵巢早衰 .....	93
必不可少的子宫养护 .....	96
<b>第四章 调好内循环，苗条又美丽 .....</b>	<b>101</b>
服用减肥药须谨慎 .....	103
神奇的月经周期减肥法 .....	106
消化好，不郁闷，胸丰满 .....	109
让丰胸特效穴的功效达到极致 .....	111

跷脚、盘腿破坏了双腿的美感·····	112
高跟鞋带来了足底筋膜炎·····	113
抽脂、溶脂减肥不明智·····	115
改善下肢循环，告别赘肉·····	116
正确拍打经络，让臀部更完美·····	117
脂肪多与皮肤暗的凶手——便秘·····	118
便秘水肿，赶紧抬臀+按摩·····	120
吃饭八分饱，美容养生之道·····	122
科学按摩，按出纤纤玉臂·····	125
经常游泳，身材苗条又性感·····	128
骑车——女人最佳的健身方式·····	130
<b>第五章 做一个幸福的孕妈妈·····</b>	<b>133</b>
不孕还可能是男人的问题·····	135
压力太大，宝宝不愿来·····	136
怀孕是一件复杂的事儿·····	139
土地出问题，种子再好也没用·····	140
感染与炎症，孕育生命大障碍·····	141
致使你不能做妈妈的两大元凶·····	141
这些坏毛病害你与卵子错过了·····	144
检测至关重要的激素水平·····	146
黄体，胚胎的“保护神”·····	147
孕前保养方——泡脚、按揉双足的反射区·····	150
排卵药，究竟该不该吃·····	152
孕激素，注意及时检测·····	156



## 4 养好内分泌：女人更优雅

保胎，并非每个孕妇的必备功课·····	158
<b>第六章 内分泌异常，当心疾病来袭·····</b>	<b>163</b>
注意！这非同寻常的“大姨妈”·····	165
偶然月经不调，这是怎么回事·····	168
如何应对“大姨妈”不再来·····	173
“大姨妈”一直不走怎么办·····	176
乳房肿胀与乳房增生，要当心·····	178
白带异常，身体发出的警报·····	181
女人说不出的痛——阴道炎·····	183
诱发不孕症的杀手——滴虫病·····	185
月经期，当心盆腔炎·····	188
警惕！子宫内膜的异常·····	191
正在“年轻化”的子宫肌瘤·····	193
什么样的子宫需要切除·····	193
癌症是如何找上门的·····	197
急性乳腺炎，如何应对最明智·····	202
乳头皲裂，你该怎么办·····	203
<b>第七章 内分泌失调食养法·····</b>	<b>205</b>
五谷杂粮以及干果·····	207
肉禽蛋奶以及水产·····	233
蔬菜水果·····	262

## 第一章

### 内分泌，你究竟有多重要

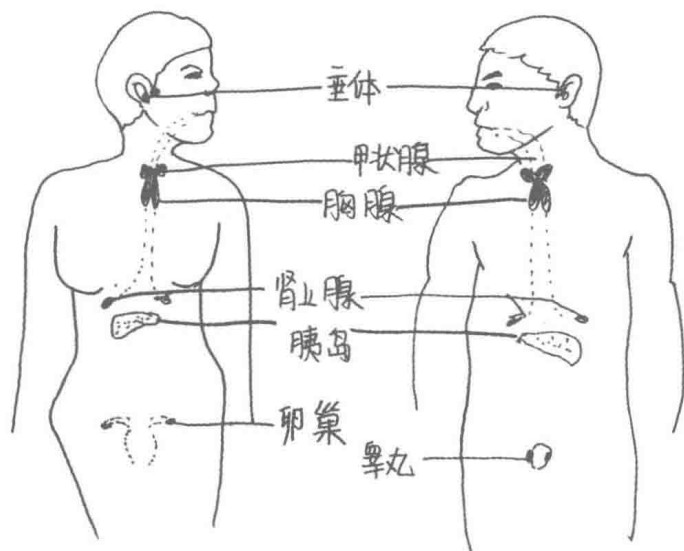
对女人来说，内分泌的重要性再强调都不为过，除非你不在意自己的美丑，也不在意自己是否足够健康。夸张点儿说，女人的一生，就是与内分泌紧密相关的一生。从出生开始，尤其是从青春期开始，我们的身体就由内分泌调控。体内的荷尔蒙是否平衡，直接决定着我们的生活状态。假如女人能始终在内分泌的平衡木上走得平稳，那么恭喜你，你就拥有了让所有女人羡慕你的两大资本——健康与靓丽。



## 内分泌：支撑女人身体内平衡

唱《把悲伤留给自己》的中国台湾音乐人陈升出了一本书，叫《风中的费洛蒙》。我们乍一看到，可能有点儿没明白，略一琢磨，哦，荷尔蒙。台湾地区的人把“荷尔蒙”叫作“费洛蒙”，二者只是音译的不同。

这个“荷尔蒙”，相信很多人都不陌生。其实它才是真正的人体平衡调节器。那么荷尔蒙是什么呢？荷尔蒙其实就是激素，它是英文“Hormone”的音译。



一说到荷尔蒙，人们难免会联想到爱情。为什么呢？因为男人和女人的爱慕之情，往往是激素的相互吸引。我们常说的“女人味儿”“男人味儿”，这个“味儿”其实就是指身体所散发出来的雌激素和雄激素。难怪，陈升的书里边到处可见男

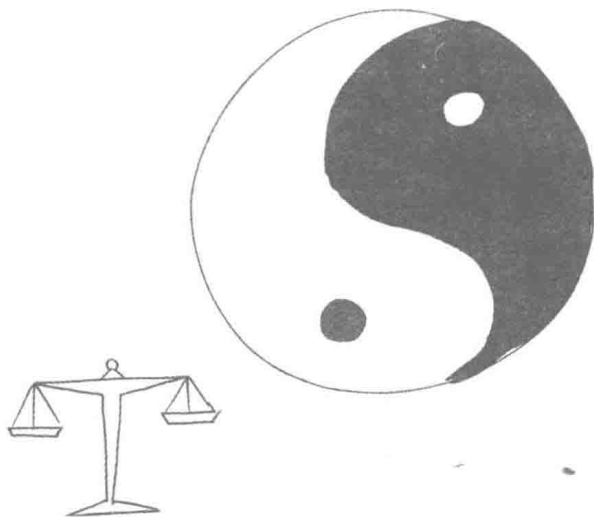
#### 4 养好内分泌：女人更优雅

女间各种纠缠迷离的情愫。

严格来说，我们体内一共有七十多种激素，它们共同决定着我们的身体状态。它们对身体的影响是有大有小的，有一些显得更为重要。那么，对女人影响最大的激素是什么呢？是雌激素。

雌激素是一种女性激素，主要由卵巢和胎盘产生。女孩子进入青春期后，卵巢开始分泌雌激素，以促进阴道、子宫、输卵管和卵巢本身的发育。雌激素能让水葱样的小女孩一下子变得体态丰盈、女人味儿十足；它还能让子宫内膜增生、变厚、变软，为受精卵在子宫中踏实生长做好准备工作；如果卵细胞没有受精，子宫内膜脱落，就形成了月经。

可以说，正是雌激素帮女人拥有了女性的魅力，假如你不想当个“女汉子”，就一定要让自己拥有足够的雌激素，它是女性柔美的根源，也是女人充满青春活力的法宝。



对女人来说，雌激素就像能让我们永葆青春美丽的仙丹，只要有了它，我们就可以更年轻、更美丽。但大家千万不要忘

了，世间万物最重要的一个法则是“平衡”，雌激素也不是越多越好的。在什么样的年龄阶段，你的各种激素水平就应该在相应的范围之内，超出了正常范围，身体就容易出问题。

## 荷尔蒙，原来你这么无情

不管是男人还是女人，这一生，我们的内分泌都与“年轻态”息息相关。不过，内分泌对女人的影响更大。大家应该都有感触，一过30岁，男人越来越有魅力，甚至还有“男人四十一枝花”的说法；而女人的姿色，则是一天不如一天，所以有了“女人四十豆腐渣”这种说法。到了40岁之后，如果没有经过细心保养，女人基本上看起来总是比同龄的男人显老。



为什么会这样呢？是岁月对女人格外无情吗？其实，真正的根源在荷尔蒙那里。从青春期开始，女人的一生，每个阶段的生理状况，都跟体内的荷尔蒙分泌密切相关。

## 6 养好内分泌：女人更优雅

虽然我们的寿命不是直接取决于内分泌，但我们最关注的年轻漂亮还真得靠它。于是从青春期开始，我们就开始了由内分泌决定的一生。

女孩子的青春期开始得早，从十一二岁起，就进入了“女大十八变”的过程。我们会发现这时候女孩子开始长个儿了，胸部开始慢慢隆起，腋下也长出了黑色毛发，并且迎来了月经初潮。在这段时间，决定女孩子身体发育的是雌激素。也就是说，以后的身材好不好，主要看这段时期她们体内的雌激素水平。

我们对青春期的界定一般是12~18岁，在这段时间里，小女孩渐渐长成了大姑娘，出落得亭亭玉立。大家应该都有经验，20岁左右的女孩子，几乎没有丑的。这时候的小姑娘，个个皮肤细腻有光泽，身体看起来既结实又饱满还有弹性，可以说，这是她们一生中最为漂亮的阶段。为什么呢？因为这时候她们体内的雌激素分泌量是一生中最巅峰的时刻，而且体内各种荷尔蒙处于一种特别平衡的状态。

美了几年之后，到了25岁，这是一个转折点。虽然存在个体差异，但基本上到这个年龄之后，每个女人体内的雌激素分泌量都开始出现缓慢下降，35岁以后，更是明显下降。与此同时，雄激素的分泌量开始逐渐增加。

雌激素增多，直接会导致我们出现一些雄性生物的特征。当然，由于我们分泌的雄激素特别微量，即便增多，也不至于恐怖到引起变性。但它带来的直接后果就是，原本细腻光滑的皮肤变得粗糙，各种色斑、色素沉着都开始出现。其实也不能全怪雄激素，出现这种状况，主要还是体内荷尔蒙失衡，由于

雄激素分泌过多，势必就会显得雌激素分泌量相对不足了。

那么是不是这一时期身体能够分泌足够的雌激素，我们就可以避免出现开始衰老的迹象？也不是的。假如这时候我们体内的雌激素分泌量过多，雄激素显得相对不足，有可能会导导致乳腺增生或者子宫肌瘤。所以说，雌激素也是过犹不及，多了一样会生病。

而在25~35岁这10年间，绝大多数女人都要完成人生的一件大事——生育。在这件事上，内分泌更是起着至关重要的作用。要知道，内分泌失衡会引起月经不调、排卵不正常，进而导致女性不孕症。

即使怀孕了，如果你的孕激素偏低，也容易导致先兆流产等情况。所以在妇产医院，你会发现那些妇科情况好的女人更容易受孕，且孕程也顺利得多。为什么呢？因为内分泌平衡，妇科情况就好，说白了还是内分泌的事儿。

通常去医院里做检查的大多数是婚后女性，但如果在日常生活中不讲究卫生或频繁人工流产，会造成粘连或发生炎症，整个生殖系统会遭受重创，再想要孩子可就难上加难了。

这样说很多人会觉得疑惑：“人工流产后出现宫腔粘连、闭经，有那么严重吗？”事实就是如此，一次宫外孕手术就有可能造成卵巢功能下降，在医院里这样的案例每年都有发生。有很多女人40岁就面临了提前闭经的尴尬，这是卵巢衰退的一个重要表现。卵巢衰退，雌激素分泌就会减少。研究数据表明，血液中雌激素浓度高的女性，比雌激素浓度低的同龄女性可以年轻8岁之多。

女人从35岁开始荷尔蒙就会出现大幅度下降，一般到了



## 8 养好内分泌：女人更优雅

45岁就进入了一种叫“围绝经期”的阶段，它其实指的就是绝经之前那段较为漫长的时期，也就是我们常说的更年期。这个时期也是卵巢功能衰退以及生育功能趋于终止的时期，很多女性在这个时期没有注意积极地预防或者保养，最后会发展成很多疾病，更年期的问题我们也会在后边具体提到。

荷尔蒙分泌量的减少以及失衡，会让各种问题层出不穷。假如雌激素严重不足，我们的皮肤会越来越粗糙，毛孔会越来越粗大，脸上的各种斑点会越来越多。假如雄激素不够呢，同样还是要面临乳腺增生、子宫肌瘤和卵巢囊肿这些疾病。

过了50岁之后，一般女人都已经处于绝经期。在人生的这一阶段，女人如果还希望自己能青春少女般白皙光洁的脸庞和窈窕动人的身材，可以说是奢望。随着卵巢功能的衰退，这时候的雌激素分泌量只有20岁时候的五分之一。等我们活到80岁，雌激素分泌量连巅峰时期的十分之一都不到。

这一生，随着体内各种荷尔蒙分泌量的增减，我们会由年轻美丽逐渐变为衰老。容貌和身体的变化都是自然规律，每个年龄都有那个年龄的美，岁月的积淀也会让女人散发出不同的味道和魅力，所以每个女人都不必太在意“年老色衰”。只是，我们一定要关注自己的健康，学会在不同的年龄段正确地关爱自己。

### 亲爱的，你的内分泌还好吗

我们的生活压力越来越大，环境越来越糟糕，可以很负责任地说，在25~55岁这个年龄区间的多数女性，几乎都存在