

刘建平*主编

内分泌 决定 女人健康

女性
健康书

内分泌伴随女人一生，内分泌失衡百病生

女性要健康、美丽、幸福

调养内分泌，让内分泌保持平衡是关键

女性的内分泌一旦失衡，乳腺增生、月经不调、子宫肌瘤等妇科疾病就会不期而至，皮肤差、睡眠差、气色不佳、身材走样等问题也会纷至沓来。本书教你调好内分泌，收获美丽、健康、幸福。



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

内分泌 决定 女人健康



刘建平 * 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

内分泌决定女人健康 / 刘建平主编. -- 北京 : 电子工业出版社, 2016.3
ISBN 978-7-121-28183-9

I. ①内… II. ①刘… III. ①女性 - 内分泌代谢异常 - 基本知识 IV. ①R589.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第030781号

策划编辑：于 兰

责任编辑：于 兰

特约编辑：梁卫红

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：340千字

版 次：2016年3月第1版

印 次：2016年3月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlbs@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

Chapter

1

弄懂内分泌
明明白白做女人

- 14 内分泌系统的组成及作用
- 14 什么叫内分泌失调
- 15 教你看懂女性内分泌化验单
- 16 卵巢，主导女人一生的内分泌腺
- 17 平衡内分泌，雌激素多了少了都不行
- 18 下丘脑、垂体对女性内分泌的作用
- 19 甲状腺对女性内分泌的影响
- 20 心态是内分泌平衡与否的反映
- 21 警惕环境中的内分泌干扰物

Chapter

2

由内而外变美丽
调好内分泌是关键

肥胖

- 24 肥胖与内分泌的关系
- 24 减肥这样吃
- 24 穴位轻松按
- 25 运动锻炼不可少
- 25 减肥茶饮小偏方
- 25 深入品读
- 26 清香瓜条
- 26 苦瓜海蜇
- 27 芹菜香菇
- 27 清炒竹笋
- 28 醋熘大白菜

- 28 番茄烧菜花
- 29 海米冬瓜汤
- 29 白萝卜丝紫菜汤
- 30 五豆糙米粥
- 30 绿茶粥
- 31 全麦麸皮馒头
- 31 玉米燕麦饼

面部色斑

- 32 面部色斑与内分泌的关系
- 32 淡斑祛斑这样吃
- 32 穴位轻松按
- 33 运动锻炼不可少
- 33 淡斑茶饮小偏方
- 33 深入品读
- 34 绿豆芽拌鸡丝
- 34 菠菜拌平菇
- 35 番茄炒鸡蛋
- 35 红酒肉末豆腐
- 36 红豆陈皮汤
- 36 薏米粥
- 37 猕猴桃西米粥
- 37 茯苓红枣粥

痤疮

- 38 痤疮与内分泌的关系
- 38 消除痤疮这样吃
- 38 穴位轻松按
- 39 运动锻炼不可少
- 39 消除痤疮茶饮小偏方
- 39 深入品读
- 40 马齿苋拌黄豆芽
- 40 荠菜拌豆腐
- 41 藕粟炒莴苣
- 42 金银花枸杞汤
- 42 冬瓜薏米糊
- 43 绿豆粥
- 43 枇杷薏米粥



脸色暗黄

- 44 脸色暗黄与内分泌的关系
- 44 褪黄亮肤这样吃
- 44 穴位轻松按
- 45 运动锻炼不可少
- 45 褪黄亮肤茶饮小偏方
- 45 深入品读
- 46 玉竹豆腐汤
- 46 红枣南瓜汤
- 47 红枣木耳猪腱汤
- 48 鸡肝芥菜汤
- 48 玫瑰薏米豆浆
- 49 黑芝麻黄芪米糊
- 49 草莓绿豆粥

多毛

- 50 多毛与内分泌的关系
- 50 减少多毛这样吃
- 50 穴位轻松按
- 51 运动锻炼不可少
- 51 减少多毛茶饮小偏方
- 51 深入品读
- 52 茶油拌时蔬
- 52 黄瓜拌香蕉
- 53 豆浆菜心汤
- 53 银耳蜂蜜羹

脱发

- 54 脱发与内分泌的关系
- 54 固发防脱这样吃
- 54 穴位轻松按
- 55 运动锻炼不可少



Chapter

3

赶走内分泌代谢病 寻回女人味道

55 固发防脱茶饮小偏方

55 深入品读

56 蜜制黑豆

56 黑芝麻山药羹

56 首乌牛肉羹

58 鲫鱼蛋羹

58 紫菜豆腐汤

59 菠菜海米鸡蛋汤

59 三子核桃肉益发汤

黑眼圈

60 黑眼圈与内分泌的关系

60 消除黑眼圈这样吃

60 穴位轻松按

61 运动锻炼不可少

61 消除黑眼圈茶饮小偏方

61 深入品读

62 胡萝卜拌粉丝蛋皮

63 花生拌菠菜

63 红枣鹌鹑蛋汤

64 木耳猪肝汤

64 酸奶水果银耳羹

65 美颜补血粥

65 菊花粥

月经不调

68 月经不调与内分泌的关系

68 改善月经不调这样吃

68 穴位轻松按

69 运动锻炼不可少

69 改善月经不调茶饮小偏方

69 深入品读

70 家常地三鲜

70 葱爆羊肉

71 双椒炒墨鱼

71 白果乌鸡汤

72 黑豆海带肉丁汤

72 当归红枣煮鸡蛋

73 益母草泡红枣

73 山楂糖

乳腺增生

74 乳腺增生与内分泌的关系

74 消除乳腺增生这样吃

74 穴位轻松按

75 运动锻炼不可少

75 消除乳腺增生茶饮小偏方

75 深入品读

76 番茄烧豆腐

76 红薯丁炒玉米粒

77 海带煮排骨

77 丝瓜烩菇片

78 猴头菇清炖排骨

78 大白菜土豆汤

79 奶香南瓜汤

79 香菜鱼丸蛋花汤

不孕不育

80 不孕不育与内分泌的关系

80 调理不孕不育这样吃

80 穴位轻松按



- 81 运动锻炼不可少
- 81 调理不孕不育茶饮小偏方
- 81 深入品读
- 82 姜韭牛奶羹
- 83 黄花菜炖甲鱼
- 83 砂锅枸杞乌鸡
- 84 黑豆豆浆
- 84 核桃虾仁粥
- 85 阿胶粥
- 85 苁蓉羊肉粥

骨质疏松

- 86 骨质疏松与内分泌的关系
- 86 调理骨质疏松这样吃
- 86 穴位轻松按
- 87 运动锻炼不可少
- 87 调理骨质疏松茶饮小偏方
- 87 深入品读
- 88 虾皮炒茭白
- 88 板栗玉米炖排骨
- 89 阿胶炖牛腩
- 89 猪蹄筋黄豆汤
- 90 紫菜虾皮汤
- 90 蛋蓉鲜鱼羹
- 91 五豆豆浆
- 91 杏仁牛奶芝麻糊

多囊卵巢综合征

- 92 多囊卵巢综合征与内分泌的关系
- 92 调理多囊卵巢综合征这样吃
- 92 穴位轻松按
- 93 运动锻炼不可少
- 93 调理多囊卵巢综合征茶饮小偏方
- 93 深入品读
- 94 芹菜叶拌黄豆
- 95 黄花菜炒黄瓜
- 95 黑豆饭

更年期综合征

- 96 更年期综合征与内分泌的关系

- 96 调理更年期综合征这样吃
- 96 穴位轻松按
- 97 运动锻炼不可少
- 97 调理更年期综合征茶饮小偏方
- 97 深入品读
- 98 肝杞蒸蛋
- 98 栗子羊肉汤
- 99 丝瓜鲈鱼汤
- 100 麦枣桂圆汤
- 100 生菜豆腐汤
- 101 猕猴桃雪梨汁
- 101 水果银耳粥
- 102 莲藕粥
- 102 薏枣百合山药粥
- 103 甘麦红枣粥

功能失调性子宫出血

- 104 功能失调性子宫出血与内分泌的关系
- 104 调理功能失调性子宫出血这样吃
- 104 穴位轻松按
- 105 运动锻炼不可少
- 104 调理功能失调性子宫出血茶饮小偏方
- 104 深入品读
- 106 木耳丝瓜汤
- 106 黑豆板栗红枣汤
- 107 黄芪猴头菇汤
- 107 小白菜牡蛎汤
- 108 羊肉红枣汤
- 109 莲藕排骨汤
- 109 山楂粥

甲状腺功能异常

- 110 甲状腺功能异常与内分泌的关系
- 110 调理甲状腺功能异常这样吃
- 110 穴位轻松按
- 111 运动锻炼不可少
- 111 调理甲状腺功能异常茶饮小偏方
- 111 深入品读
- 112 五香鹌鹑蛋
- 113 海带绿豆汤

- 113 小米红枣粥
- 114 红豆百合粥
- 114 五彩银芽
- 115 鸡腿菇炒虾仁
- 115 土豆条香菜汤

Chapter

4

家常食材调节内分泌 天然安全效果好

黄豆 平衡体内雌激素

- 118 对内分泌的好处
- 118 有益内分泌的吃法
- 118 其他功效
- 118 吃对不吃错
- 118 补益搭配
- 118 人群宜忌
- 119 肉末炒豆渣
- 120 醋渍黄豆
- 120 海藻煮黄豆
- 121 白果豆腐烩虾仁
- 121 泥鳅豆腐羹
- 122 黄豆排骨汤
- 123 黄豆豆浆
- 123 双豆饭

花生 有利于雌激素、孕激素合成

- 124 对内分泌的好处
- 124 有益内分泌的吃法
- 124 其他功效

- 124 吃对不吃错
- 124 补益搭配
- 124 人群宜忌
- 125 盐水花生
- 125 木瓜猪骨炖花生
- 126 花生鱼头汤
- 127 花生炖牛肉
- 127 花生豆浆

山药 维持女性正常内分泌环境

- 128 对内分泌的好处
- 128 有益内分泌的吃法
- 128 其他功效
- 128 吃对不吃错
- 128 补益搭配
- 128 人群宜忌
- 129 山药芝麻肉圆
- 130 山药豆腐肉片汤
- 130 灵芝山药汤
- 131 茯苓山药薏米粥
- 131 山药羊肉粥

芹菜 调节女性内分泌系统

- 132 对内分泌的好处
- 132 有益内分泌的吃法
- 132 其他功效
- 132 吃对不吃错
- 132 补益搭配
- 132 人群宜忌
- 133 香干炒芹菜
- 133 芹菜炒猪肉
- 134 杞枣芹菜汤
- 134 芹菜粥
- 135 芹菜豆渣饼

玉米 刺激雌激素正常分泌

- 136 对内分泌的好处
- 136 有益内分泌的吃法
- 136 其他功效

- 136 吃对不吃错
- 136 补益搭配
- 136 人群宜忌
- 137 玉米什锦沙拉
- 137 参芪玉米排骨汤
- 138 玉米红枣粥
- 138 香浓玉米饼
- 139 甘薯小窝头

海带 含有制造甲状腺激素的原料

- 140 对内分泌的好处
- 140 有益内分泌的吃法
- 140 其他功效
- 140 吃对不吃错
- 140 补益搭配
- 140 人群宜忌
- 141 海带金针菇汤
- 141 海带豆腐汤
- 142 香菇木耳海带汤
- 142 海带炖鸭汤
- 143 绿豆芽海带肉丝汤

牛奶 补钙的同时平衡雌激素

- 144 对内分泌的好处
- 144 有益内分泌的吃法
- 144 其他功效
- 144 吃对不吃错
- 144 补益搭配
- 144 人群宜忌
- 145 鲜奶炖鸡
- 145 菜花奶汤
- 146 红枣花生牛奶汤
- 146 香蕉燕麦奶糊
- 147 自制酸奶

银耳 保养卵巢、平衡内分泌

- 148 对内分泌的好处
- 148 有益内分泌的吃法
- 148 其他功效



- 148 吃对不吃错
- 148 补益搭配
- 148 人群宜忌
- 149 鲜莲银耳鸡汤
- 150 银耳藕粉汤
- 150 银耳百合黑豆豆浆
- 151 银耳红枣粥
- 151 百合银耳粥

甲鱼 调理性腺激素水平紊乱

- 152 对内分泌的好处
- 152 有益内分泌的吃法
- 152 其他功效
- 152 吃对不吃错
- 152 补益搭配
- 152 人群宜忌
- 153 知母炖甲鱼
- 153 核桃仁炖甲鱼

蜂蜜 调理内分泌紊乱

- 154 对内分泌的好处
- 154 有益内分泌的吃法
- 154 其他功效
- 154 吃对不吃错
- 154 补益搭配
- 154 人群宜忌
- 155 桑椹蜂蜜膏
- 155 雪梨蜂蜜羹
- 156 橘皮莲藕蜂蜜汁
- 156 柠檬蜂蜜红茶
- 157 蜂蜜柚子茶

运动调养内分泌 保持迷人好状态

瑜伽，改善雌激素分泌量不足

- 160 瑜伽对女性内分泌的好处
- 160 平衡内分泌的瑜伽动作
- 163 纠正易造成运动损伤的瑜伽不良姿势
- 163 练习瑜伽的注意事项

太极拳，提高更年期雌激素水平

- 164 太极拳对女性内分泌的好处
- 164 太极拳的基本手形
- 164 太极拳的基本步形
- 165 练习太极拳的身形
- 165 对内分泌有益的太极拳动作
- 167 练习太极拳的注意事项

游泳，改善黄体功能不足

- 168 游泳对女性内分泌的好处
- 168 常游泳可提高性能力
- 168 把握游泳时的运动强度
- 168 游泳后心率与运动强度的关系
- 169 心率与强度感觉评价
- 169 游泳的注意事项
- 169 游泳中不良反应的处理方法

散步，预防内分泌疾病

- 170 散步对女性内分泌的好处
- 170 不同女性人群的散步方案
- 170 女性每天应走够6000步
- 171 散步的注意事项

跳绳，平衡调节内分泌系统

- 172 跳绳对女性内分泌的好处
- 172 跳绳的正确姿势
- 173 对内分泌有益的跳法
- 173 把握跳绳的运动量

173 跳绳的注意事项

跑步，预防抑郁引发的内分泌疾病

- 174 跑步对女性内分泌的好处
- 174 对内分泌有益的跑法
- 174 选一双合适的跑步鞋很必要
- 175 跑步引发不适的自我处理方法
- 175 跑步的注意事项
- 175 掌握正确的跑步姿势

骑自行车，对改善月经不调有益

- 176 骑自行车对女性内分泌的好处
- 176 选购自行车的要点
- 176 把握骑自行车的运动量
- 176 骑行速度与适宜心率的关系
- 177 骑自行车的技巧
- 177 骑自行车中不良反应的处理方法
- 177 骑自行车的正确姿势
- 177 骑自行车的注意事项

健美操，改善卵巢功能

- 178 健美操对女性内分泌的好处
- 178 对内分泌有益的健美操
- 181 跳健美操的注意事项

五禽戏，预防与内分泌有关的妇科病

- 182 五禽戏对女性内分泌的好处
- 182 对内分泌有益的五禽戏动作
- 185 练五禽戏的注意事项



悉心养好内分泌 轻松乐享每一天

好心情是平衡内分泌的良药

- 188 好心情与内分泌的关系
- 188 吃出好心情
- 188 风筝放出好心情
- 189 让人心情好的“快乐穴”
- 189 心情不好时可以这样做

和谐性生活能调节内分泌

- 190 性生活与内分泌的关系
- 190 性生活的最佳频率



- 190 这些时候不宜过性生活
- 191 注意性生活卫生很重要
- 191 更年期女性更需要性生活
- 191 产后第一次性生活的注意事项

排毒能有效平衡内分泌

- 192 排毒与内分泌的关系
- 192 五脏排毒全攻略
- 193 藏毒食物“黑名单”
- 193 科学排毒，规避误区
- 194 十种排毒力最强的蔬果
- 195 选好陶瓷餐具，防止毒从口入
- 195 女性排毒要保持“三通”
- 195 远离生气的毒害
- 195 人体排毒时间表

改掉坏习惯，告别内分泌失调

- 196 坏习惯1：吸烟
- 196 坏习惯2：整天和手机形影不离
- 196 坏习惯3：睡懒觉
- 196 坏习惯4：用保鲜膜包裹肉食
- 197 坏习惯5：过分依赖化妆品

少用日化产品能保护内分泌系统

- 198 洗发水用量不宜多
- 198 用洗衣液洗衣物多投洗几次
- 198 使用蚊香时居室注意通风
- 199 洗洁精稀释后再使用

平衡内分泌一定要知道的饮食要点

- 200 均衡饮食
- 201 少摄入反式脂肪酸
- 201 远离高脂肪高热量食物
- 201 少吃加工类食品
- 201 不能不吃早餐

附录

- 202 女性常见内分泌问题Q&A
- 206 我国的体重指数标准
- 207 不同年龄女性的内分泌调养

内分泌 决定 女人健康



刘建平 * 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

内分泌决定女人健康 / 刘建平主编. -- 北京 : 电子工业出版社, 2016.3
ISBN 978-7-121-28183-9

I. ①内… II. ①刘… III. ①女性 - 内分泌代谢异常 - 基本知识 IV. ①R589.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第030781号

策划编辑：于 兰

责任编辑：于 兰

特约编辑：梁卫红

印 刷：北京捷迅佳彩印刷有限公司

装 订：北京捷迅佳彩印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173 信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：13 字数：340千字

版 次：2016年3月第1版

印 次：2016年3月第1次印刷

定 价：49.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlt@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：(010) 88258888。

女性 的健康和美丽与内分泌息息相关。女性的内分泌一旦失衡，乳腺增生、月经不调、子宫肌瘤等疾病就会一一出现，而女性最害怕的皮肤差、气色不佳、身材走样等问题也会纷至沓来。内分泌还关乎女性的幸福。因内分泌失衡引发不孕不育的女性，有的因此婚姻走到了尽头，而让人感觉难受的是离婚并不是感情出了问题，只是因为生不出孩子。

所以，女性要想健康、美丽、幸福，要先顾好内分泌，让内分泌保持平衡是关键。其实，多数女性的内分泌失调是可以通过自我调养来纠正的。自我调养内分泌需要从饮食、运动入手。科学的饮食有助于女性摄取全面而均衡的营养，它们是女性内分泌平衡的守护神；而合理运动有助于女性内分泌的平衡，使身体状态更佳。另外，保持良好的情绪和健康的生活习惯，对女性内分泌的调养同样重要。

现代女性家庭、事业两头忙，快节奏的生活及各种各样的压力，更容易让女性内分泌失调。为了让女性朋友们掌握一些必要的内分泌常识，以便能洞察自身内分泌失调的信号，及早调理，让健康、美丽、幸福永相随，我们特别编撰了这本《内分泌决定女人健康》。全书共分六章，依次介绍内分泌基本常识、美容问题的内分泌调养、女性疾病的内分泌调养、调养内分泌的家常食材、运动调养内分泌的注意事项，以及日常调养内分泌的要点。

本书内容全面，涉及女性内分泌调养一定要了解的方方面面，书中的方法简单、可行，对女性读者具有实际的指导意义。饮食调养部分配有彩图和详细做法；按摩调养部分配有精准的穴位图；运动调养更是配有规范的运动图解。图文结合，一看就懂。

愿本书能帮助万千女性调好内分泌，收获健康、美丽、苗条、好孕、幸福！

Chapter

1

弄懂内分泌
明明白白做女人

- 14 内分泌系统的组成及作用
- 14 什么叫内分泌失调
- 15 教你看懂女性内分泌化验单
- 16 卵巢，主导女人一生的内分泌腺
- 17 平衡内分泌，雌激素多了少了都不行
- 18 下丘脑、垂体对女性内分泌的作用
- 19 甲状腺对女性内分泌的影响
- 20 心态是内分泌平衡与否的反映
- 21 警惕环境中的内分泌干扰物

Chapter

2

由内而外变美丽
调好内分泌是关键

肥胖

- 24 肥胖与内分泌的关系
- 24 减肥这样吃
- 24 穴位轻松按
- 25 运动锻炼不可少
- 25 减肥茶饮小偏方
- 25 深入品读
- 26 清香瓜条
- 26 苦瓜海蜇
- 27 芹菜香菇
- 27 清炒竹笋
- 28 醋熘大白菜

- 28 番茄烧菜花
- 29 海米冬瓜汤
- 29 白萝卜丝紫菜汤
- 30 五豆糙米粥
- 30 绿茶粥
- 31 全麦麸皮馒头
- 31 玉米燕麦饼

面部色斑

- 32 面部色斑与内分泌的关系
- 32 淡斑祛斑这样吃
- 32 穴位轻松按
- 33 运动锻炼不可少
- 33 淡斑茶饮小偏方
- 33 深入品读
- 34 绿豆芽拌鸡丝
- 34 菠菜拌平菇
- 35 番茄炒鸡蛋
- 35 红酒肉末豆腐
- 36 红豆陈皮汤
- 36 薏米粥
- 37 猕猴桃西米粥
- 37 茯苓红枣粥

痤疮

- 38 痤疮与内分泌的关系
- 38 消除痤疮这样吃
- 38 穴位轻松按
- 39 运动锻炼不可少
- 39 消除痤疮茶饮小偏方
- 39 深入品读
- 40 马齿苋拌黄豆芽
- 40 荠菜拌豆腐
- 41 藕粟炒莴苣
- 42 金银花枸杞汤
- 42 冬瓜薏米糊
- 43 绿豆粥
- 43 枇杷薏米粥



脸色暗黄

- 44 脸色暗黄与内分泌的关系
- 44 褪黄亮肤这样吃
- 44 穴位轻松按
- 45 运动锻炼不可少
- 45 褪黄亮肤茶饮小偏方
- 45 深入品读
- 46 玉竹豆腐汤
- 46 红枣南瓜汤
- 47 红枣木耳猪腱汤
- 48 鸡肝荠菜汤
- 48 玫瑰薏米豆浆
- 49 黑芝麻黄芪米糊
- 49 草莓绿豆粥

多毛

- 50 多毛与内分泌的关系
- 50 减少多毛这样吃
- 50 穴位轻松按
- 51 运动锻炼不可少
- 51 减少多毛茶饮小偏方
- 51 深入品读
- 52 茶油拌时蔬
- 52 黄瓜拌香蕉
- 53 豆浆菜心汤
- 53 银耳蜂蜜羹

脱发

- 54 脱发与内分泌的关系
- 54 固发防脱这样吃
- 54 穴位轻松按
- 55 运动锻炼不可少



Chapter

3

赶走内分泌代谢病 寻回女人味道

55 固发防脱茶饮小偏方

55 深入品读

56 蜜制黑豆

56 黑芝麻山药羹

56 首乌牛肉羹

58 鲫鱼蛋羹

58 紫菜豆腐汤

59 菠菜海米鸡蛋汤

59 三子核桃肉益发汤

黑眼圈

60 黑眼圈与内分泌的关系

60 消除黑眼圈这样吃

60 穴位轻松按

61 运动锻炼不可少

61 消除黑眼圈茶饮小偏方

61 深入品读

62 胡萝卜拌粉丝蛋皮

63 花生拌菠菜

63 红枣鹌鹑蛋汤

64 木耳猪肝汤

64 酸奶水果银耳羹

65 美颜补血粥

65 菊花粥

月经不调

68 月经不调与内分泌的关系

68 改善月经不调这样吃

68 穴位轻松按

69 运动锻炼不可少

69 改善月经不调茶饮小偏方

69 深入品读

70 家常地三鲜

70 葱爆羊肉

71 双椒炒墨鱼

71 白果乌鸡汤

72 黑豆海带肉丁汤

72 当归红枣煮鸡蛋

73 益母草泡红枣

73 山楂糖

乳腺增生

74 乳腺增生与内分泌的关系

74 消除乳腺增生这样吃

74 穴位轻松按

75 运动锻炼不可少

75 消除乳腺增生茶饮小偏方

75 深入品读

76 番茄烧豆腐

76 红薯丁炒玉米粒

77 海带煮排骨

77 丝瓜烩菇片

78 猴头菇清炖排骨

78 大白菜土豆汤

79 奶香南瓜汤

79 香菜鱼丸蛋花汤

不孕不育

80 不孕不育与内分泌的关系

80 调理不孕不育这样吃

80 穴位轻松按

