

新版

Hormones
Listen to Your

倾听你的 荷尔蒙



[美] 黄颖博士 © 著
Chanel Huang MD, DC

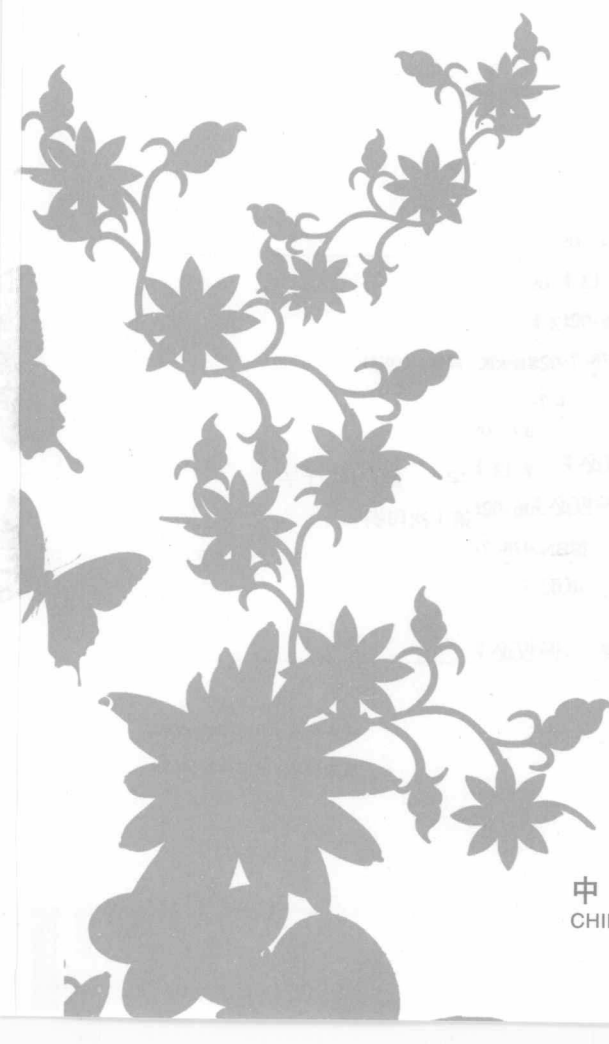
为女人量身定做的抗衰老完美方案！
选择合理的生活方式，实现自我的健康与美丽



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

Hormones
Listen to Your 倾听你的
荷尔蒙

【美】黄颖博士 © 著
Chanel Huang MD, DC



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

倾听你的荷尔蒙 / (美) 黄颖著. —2 版. —北京: 中信出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5086-1341-3

I. 倾… II. 黄… III. 女性-保健-基本知识 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 159807 号

倾听你的荷尔蒙 (新版)

QINGTING NI DE HEERMENG

著 者: [美] 黄 颖

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 14.75 字 数: 167 千字

版 次: 2008 年 12 月第 2 版 印 次: 2008 年 12 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2006-0267

书 号: ISBN 978-7-5086-1341-3/G · 303

定 价: 30.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264033

倾听你的荷尔蒙

LISTEN TO YOUR HORMONE

目 录

第一章 荷尔蒙风暴 12

HORMONE STORM

在女性漫长的一生中，从幼年到成熟直至衰老，要经历青春期、孕期、围绝经期和绝经期。而发生这些变化的关键与女性卵巢及肾上腺中生成的雌激素、孕激素、雄激素及脱氢表雄酮等荷尔蒙密切相关……

荷尔蒙的旅程 14

灰姑娘 16

女人一生的荷尔蒙预算是多少？ 18

荷尔蒙开始撤退时，亚健康就来了 20

自我测试 1：你的荷尔蒙水平是否在下降？ 29

第二章 荷尔蒙故事从这里开始 32

HORMONE STORY STARTS FROM HERE

让荷尔蒙平衡回归女性生活，是一个非常美丽的全新理念。它影响到我们的一言一行、所吃的每一样东西，及做的每一件事情，进而影响到我们的健康、情绪及精神。在本书中，我将与你们一同分享“黄博士荷尔蒙平衡准则”，在这个完整的“五步法”中，最终将我们的荷尔蒙调整到理想状态……

衰老也是一种疾病 34

黄颖博士荷尔蒙平衡准则 35

第三章 镜中人 40

MIRROR, MIRROR ON THE WALL

“天哪！镜子里面的女人是谁呀？”“看，我脸上多了几根小细纹！”

青春的逝去犹如无法抗拒的地心引力，衰老似乎来势汹汹，女性，尤其是年轻女性，尚未来得及为由于荷尔蒙的失衡，所带来的机体、脑力、情感的征兆做好充分的准备——乳房松弛下垂，皱纹也开始出现了，头发大把大把地脱落，体重可怕地增长……

雌激素：女性性感的福祉 44

肌肤年轻的秘密 45

为荷尔蒙失衡女人画像 48

完美的皮肤依托于平衡的荷尔蒙 51

保持理想的雌激素水平 52

自我测试 2：你体内的雌激素含量是否在下降？ 53

第四章 女人的悄悄话 54

THE INTIMACY

在我们继续深入的交谈中，我了解到除了她的阴道症状、情绪波动以及经前不快症之外，平静的生活最近也起了点风波。这还不算，由于阴道的干燥和不适感，近来的性生活也变得不舒服起来。此外，似乎加重的尿急症状迫使她每晚要去好几次卫生间……

女人的“禁区” 58

孕激素——女性健康的避风港 59

孕激素下降，雌激素上升——成熟女人的危险组合 60

甲状腺功能减退 61

保持理想的孕激素水平 63

自我测试 3：你体内的雌孕激素是否不平衡？ 65

第五章 压力的故事 66

STRESS STORY

杰茜卡典型的一天通常是这样开始的：醒来已是太晚，更谈不上有时间去兑现新的一年开始时就承诺过的“每天早晨跑步 15 分钟”，一边大叫着让孩子们起床，自己则赶紧冲进浴室象征性地淋一下，等把简单的早餐扔给孩子们以后，也就只剩抓过一杯咖啡、嚼着吐司冲出家门的时间了。车里的油箱已经快空了，可

她甚至没有在上班途中去加油的时间。每天工作日程里的会议一个接着一个，一天将尽，邮箱及手机里还满是好久未见却无时间回复的朋友们的问候……

杰茜卡为什么这么累呢？ 69

压力正在扼杀我们 69

成功的职场人士，疲劳的肾上腺 73

怎样保持理想的肾上腺荷尔蒙水平 76

降低压力的 16 个策略 77

自我测试 4：你的压力有多大？ 81

第六章 体重增加之谜 82

THE WEIGHT GAIN CONUNDRUM

两年来，玛吉的体重从 66 公斤增加到了 76 公斤，她曾尝试过各种各样的减肥谱，有时，确实能够减轻 2~4 公斤，但不久却会反弹回来。衣服的尺寸也从 8 码增加到了 12 码。玛吉喜欢逛街购物，但是新买来的衣服往往过了一段时间就不能穿了。于是这些衣服只能束之高阁，眼睁睁地看它们变旧、变过时。雪上加霜的是，在过去的 6 个月里，玛吉对于甜食的欲望开始越来越强烈……

胰岛素是天使，还是恶魔？ 86

在体重增加的后面…… 87

保持理想的胰岛素水平 92

自我测试 5：你有胰岛素抵抗的症相吗？ 92

第七章 欲望都市 94

SEX IN THE CITY

凯特近年来性欲急剧下降，这令她颇为烦恼。“不是我不想享受这鱼水之欢，我爱我的丈夫，我对他来说，也很有吸引力。可是现在，我一点感觉都没有，就好像有谁关掉了我感情的开关，我们无法宣泄自己的感情，这让我和丈夫都很有挫败感。”凯特沮丧地说道……

“我以为雄激素是只属于男性的荷尔蒙” 98

年龄增长，雄激素下降 100

为什么女人的身体需要雄激素 102

保持理想的雄激素水平 105

自我测试 6：你体内的雄激素含量是否在下降？ 107

第八章 驾驭情感的过山车 108

RIDING THE EMOTIONAL ROLLER COASTER

晚上无法安睡，这样的情况已经持续有3个星期了，所以第一次看到苏珊的时候，她有着深深的黑眼圈。“黄博士，我老是焦虑不安，一点小事就能让我怒发冲冠！每天，我都要想尽办法让自己冷静下来，不要太冲动，你知道吗？我激情的时候，会有去把别人的头拧下来的冲动。我会过激地说一些伤害别人的话，而那又不是我真正想做的，接着，还得给别人赔礼道歉。”她很努力地不让那在眼眶里打转的眼泪掉下来……

血清素——心情、睡眠、食欲的总调度 112

血清素日出而作，褪黑素日落而行 115

从平衡到失衡 115

保持理想的血清素水平 120

自我测试7：情绪—食欲—睡眠状况 121

第九章 “没人理解我” 124

“NO BODY UNDERSTANDS ME!”

凯瑞大约是在一年前开始出现抑郁症状的，对此，她还羞于启齿。“我不再喜欢醒来后清醒的感觉，甚至不愿睁开双眼看到太阳，这一天将发生什么事对我来说毫无兴趣。”这是她和我的第一次交谈，坐在我的办公室里，她看上去比实际年龄要憔悴。“我不喜欢出门，讨厌让这个世界上的人看到我。其实，我有很多值得骄傲的事情，但却无法控制我那该死的抑郁……”

甲状腺——机体代谢的总监督 128

女人的甲状腺 131

保持理想的甲状腺荷尔蒙水平 133

自我测试8：你的甲状腺功能是否正常？ 135

第十章 无声的改变 136

SILENT CHANGES

回想一下我们前面说过的琳达，一位风姿绰约的好莱坞歌星，在她第一次来拜访我的3个月前，外科医师诊断她可能得了骨质疏松症。明知自己是个纯种的白人（更易患骨质疏松症），但琳达从来就拒绝谈及“衰老”这个话题，“到那个时候，不用担心，我会接受荷尔蒙治疗的。”她常常这样说……

双能 X 线骨密度扫描 (DEXA)	140
脱氢吡啶诺林 (Dpd) 检测	140
生活方式影响骨骼健康	141
荷尔蒙失衡, 骨质流失	142
哪些因素导致或加重骨质疏松	145
如何建造强壮的骨骼	148
自我测试 9: 你是否有患骨质疏松的危险?	150

第十一章 危险的乳房 152

DANGEROUS BREAST

一天, 兰岚突然发现她的乳房出现了像年轻女性在哺乳期出现的那种疹子样病变。乳房 X 光片检查结果没有发现阴影异常, 经过两个月抗生素抗感染的疗程之后, 兰岚的疹子没有消失而是恶化了……

乳腺癌的诱因	153
你一生中的雌激素预算有多少?	154
雌激素超载的背后	155
毒性强烈的组合: 合成荷尔蒙与雌激素占优势	156
超重与“坏”雌激素	157
环境雌激素	157
保持均衡的雌孕激素水平, 降低体内“坏”雌激素	158

第十二章 欺心 160

CHEATING HEART

有时真的很难将女性和心脏病联系起来。然而, 心脏病是女性的头号杀手, 在美国, 每年死于心脏病的女性超过 50 万。事实上, 心脏病的女性患者远远多于乳房癌症患者。而在心脏病发作的最初几周内, 女性的死亡率是男性的 2 倍。到底是什么原因引起女性的心脏疾病呢? 是基因、荷尔蒙不平衡或生活方式导致的?

鲜为人知的秘密	161
胰岛素—胰高血糖素—类花生酸间的缠绵	162
胆固醇真是罪魁祸首吗?	164
自由基, 危害健康的同义词	164
同型半胱氨酸与心脏病	165

- 甲状腺与心脏病 166
雄激素与心脏病 167
有必要服用合成雌激素来预防心脏病吗? 167
镁, 心脏的保护者 168
肝脏, 健康机体的过滤器 168
其他触发心血管疾病的诱因 168

第十三章 最好的防御 174

BEST DEFENSE

让我们来重新理解一下压力。压力包括压力源, 压力的事件, 压力的产生及机体对压力的反应。大多数人潜意识下以为在马萨诸塞州一个平静的小镇上加油的人不受任何压力, 而在华尔街纽约股票交易所打拼的人肯定是压力过重。可是, 我们都错了! ……

- 慢性疼痛综合征 (FMS) 176
漏肠综合征 177
多种化学物质过敏症 (MCS) 178
白色念珠菌感染 (酵母菌感染) 179

第十四章 揭开体重的面纱 180

A NEW WAY OF THINKING ABOUT WEIGHT

称体重是很多人控制体重的习惯。然而, 磅秤数据的上下起伏却使人们放弃了减肥的目标。让我们揭示磅秤数据背后的秘密……

- 磅秤后的真相 180
超重成为流行病 182
减肥食谱并不帮你减肥 183
减肥新思路 186

第十五章 3:4:3 荷尔蒙平衡饮食 188

3:4:3 HORMONE BALANCE PLATE

3:4:3 饮食的核心是围绕着对修复及保护人体必需的 6 种营养素——碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质以及水的认识。每次, 若根据 3:4:3 食谱进食, 食物中所包含的碳水化合物就会为大脑提供葡萄糖; 蛋白质则会提供必须

的氨基酸来修复及重建机体；同时还促使胰高血糖素的释放（一种燃烧脂肪的荷尔蒙），而脂肪提供的脂肪酸，是控制血糖、荷尔蒙的生成及运作的主要物质。由于 3:4:3 饮食主要采用低血糖指数（GI）的碳水化合物（像水果和蔬菜），所以 3:4:3 饮食又是富含维生素和矿物质的……

3:4:3 餐盘 191

血糖指数 197

荷尔蒙平衡的饮食习惯 199

自我测试 10：你的饮食是否均衡？ 202

饮食日记 203

第十六章 6 种营养素平衡荷尔蒙 206

SIX NUTRIENTS BALANCE HORMONES

6 种营养素在呵护荷尔蒙平衡及增强荷尔蒙的交流中起着不可或缺的作用，“黄博士荷尔蒙平衡准则”中的 6 种营养素包括： ω 必需脂肪酸、抗氧化剂、镁—钙均衡、维生素 B 族、锌及铬。3:4:3 餐盘是我们健康所需的维生素、矿物质、 ω 脂肪酸及氨基酸的最好来源。由于存在于自然界土地表面的微量元素的逐渐匮乏及现代生活的压力、环境污染、辐射等因素，21 世纪的人类似乎面临着一场关于自身营养的赌注，所以，锌、镁、硒等微量元素对健康的重要性比以前加大了……

ω 必需脂肪酸 208

抗氧化剂（维生素 C、维生素 E 及胡萝卜素） 210

维生素 C 211

维生素 E 212

β -胡萝卜素 212

B 族维生素 213

镁—钙均衡 213

第十七章 交替健身 220

CROSS-TRAINING EXERCISE

荷尔蒙平衡规划提倡切实可行的交替健身来平衡并保持荷尔蒙间的契合度，增强骨质，并给软骨、韧带、筋腱组织以支持。

任何的交替健身应包括两种运动：增加力量型（无氧健身）和提高心率型（有氧健身）。适当的有氧健身可以降低体内胰岛素的含量，而无氧健身则会提高体内的雄激素和生长激素的含量……

有氧健身 222

无氧健身 223

健身4要素 224

自我测试 11: 了解目前的健康状况 226

附录 229

附一 体重指数表 229

附二 理想身高体重参考表 231

附三 荷尔蒙的实验室参考值 232

附四 心血管疾病实验室参考值 234

结语 235

致我的读者

当我们从英姿飒爽的青涩少年经历岁月沧桑变成豁然通达的成熟型男，从明眸皓齿的窈窕少女成长为体态雍容的风韵佳人，我们的生命总是在特定的阶段绽放光泽异彩。也正是岁月的磨蚀，让我们韶华渐逝，风华不再，深邃的我们开始思考生命的本源，我们不再甘心浮光掠影地追逐潮流，而是重新体味人生的真正价值；我们不再为世俗的眼光所左右，而是渐趋迈向对自我的更深探知；我们不再狂妄地认为人定胜天，而是感悟并尊崇造物主的鬼斧神工。唯有对自我、对他人、对自然实现了最大尊重，让自己成为生命的主导者，我们才能还原生命的本来面目，这才是我们应该认真选择的生命方式，唯有这样，才能让宇宙中这个独一无二的个体，恣意地绽放夺目光彩。

这本书——《倾听你的荷尔蒙》，正是这种生命方式的完美诠释！因为书的精髓就在于倡导人们借助智慧的眼光去重新发现自己，去探寻生命健康的本源，并最终凭借大自然的润泽，改善亚健康，延缓青春，预防衰老。

这是我的模式，我的生活方式，我的哲学，我希望这本书能够对你的生活及将来产生积极的影响。改变并非易事，但永远是成长及自我完善的一部分。不管你在健康道路上的起点如何，当你开始学会尊重及保养你的机体时，巨大的改变将会在你机体的每一个层面给你带来惊喜！而无数来自美国、欧洲或是国内的成功案例都可以证明——选择尊重自我，探寻健康本源，预防疾病，自然预防衰老是实现自我健康美丽的生命方式。

随着第二版与中国读者见面之际，由衷感谢国内朋友一直以来对我的关注，对我在中国成立的健康管理机构黄颖博士™中心的信任，对我的健康博客的支持和我倡导的“健康的你，美丽的你”理念的积极推崇和勇于尝试！也由衷感谢帮助我翻译新书稿的所有国内的团队成员。我深信，只要我们继续共同努力，人类共同的生命课题——健康与美丽将得到最大程度的诠释，让我们一同来探索不老的神话吧！

黄颖

Chanel Huang

第一章

荷尔蒙风暴

HORMONE STORM

● 荷尔蒙随年龄增长而下降

- 孕激素：35~50 岁期间，将减少 75%。
- 雌激素：45 岁左右下降 30%，进入绝经期时，将直线下降。
- 雄激素、脱氢表雄酮及生长激素：25~50 岁期间，将减少 50%；75 岁以后，完全丢失。
- 血清素、褪黑素：25~40 岁期间少量下降，然后会直线下降。



倾听你的荷尔蒙

LISTEN TO YOUR HORMONE

倾听……

“妈妈，为什么我会长大而你会变老呢？”还是小女孩儿的豆蔻翻看着旧日的照片，天真地问着母亲。

“就像春华秋实一样，当我们生下来的时候，大自然就为我们安排好了一切。”看着女儿似懂非懂的眼睛，母亲笑了：“想象一下，我们的身体是一个生物的王国，里面有一支强大的荷尔蒙兵团来保卫我们的健康。当我们健康的时候，兵团里的雌激素、孕激素和雄激素快速运转，我们就会长大成人。而你，将会变得越来越有女人味，越来越吸引男孩子的目光，然后，你会和你心爱的人结婚、生子，并看着他们长大。”

豆蔻羞红着脸依偎到了母亲的怀中。母亲拍了拍豆蔻的脸，接着说：“慢慢地，到我们35岁左右，自然伯伯认为我们繁衍后代的任务完成了，没有存在的价值了，或者哪怕没有到这个人生阶段，但是由于饮食不均衡等不良的生活方式及环境毒素的影响，他会把我们体内的荷尔蒙，包括其他诸如脱氢表雄酮、生长激素、血清素、褪黑激素等慢慢地拿走，然后我们就会渐渐地失去女人味、变老，甚至生病……”

豆蔻把母亲抱得更紧了，担心地问：“妈妈，那我们有什么办法，不让自然伯伯把我们的荷尔蒙都拿走呢……”

我常常受邀去为那些三四十岁的女性做有关健康的演讲。从讲台上向听众席望去，我发现这些女性真是大不相同——有些还像是小姑娘，有些人则显出成熟的风韵；有些人时尚苗条，有些人的身材则开始发福；有些人看起来精力充沛、活力十足，有些人则略显疲惫……然而，我无从知晓哪些人已有了第三代，哪些人是第一次当母亲，而孩子还未到上学的年龄，哪些人是单身青年，哪些人是重新加入了“单身贵族”行列的离异或丧偶的女性。在她们中间，有哪些人选择了放弃养育孩子而过着“丁克一族”的生活，哪些人又是为了生育而做了数十年的努力，最终考虑领养孩子。又有哪些人受益于尚在探索阶段的受精科技创新，哪些人的夫妻关系持久与稳定，还有哪些人希望拥有更好的伴侣？

“荷尔蒙，改变女人生活的荷尔蒙”。它内在的复杂性在这些完全不同的听众身上得到了完美的诠释，尽管这个10年同从10岁到20岁变化的10年有着显著的不同，但每个女人仍将沿着属于自己的荷尔蒙（即“激素”）“轨迹”行进，并以此来描绘未来的健康蓝图。

在人生每个特定的生殖期里，荷尔蒙起伏的变化将大大地影响着每个女人的外貌、精神、意志及健康。而健康则取决于她们各自的荷尔蒙风格！

♀ 荷尔蒙的旅程

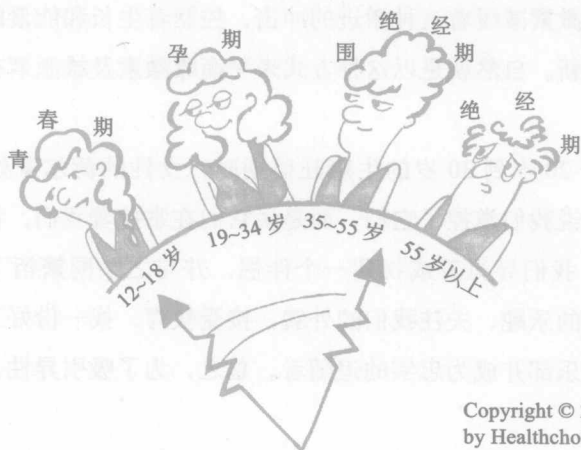
在女性漫长的一生中，从幼年到成熟直至衰老，要经历青春期、孕期、围绝经期和绝经期。而这些变化的发生与女性机体中生成的雌激素、孕激素、雄激素及脱氢表雄酮等激素密切相关。

从我们降生到这个世界的那一刻起，激素就与我们如影随形了。激素决定了我们是男是女，决定了我们的外貌、感受、想法、言行举止，以及我们的健康及衰老的程度。在激素复杂难解的形成过程中，它通过血液循环，携带着简单如“睡觉”，复杂至“打开生育的魔力”这样的信息到达身体的各个器官。激素存在于机体的每一个部位，从大脑、肠胃，一直到生殖器官、肾脏及肝脏等器官中。

激素是机体的生物信使，整个内分泌系统通过无数形式相互联系，并相互影响着。激素传递得越好，我们衰老得就越慢；如果激素循环受阻或者没有效率，

那么我们衰老的进程就会加速。

激素的英文名为“Hormone”，也就是大家所熟悉的“荷尔蒙”。



生殖光谱

“青春期”这个名词很难解释，为何昨天还握着你的手对你说“我爱你，妈咪”的10岁大的可爱女孩儿，突然在13岁醒来之时就认定你既愚蠢又招人厌烦？

“都是荷尔蒙惹的祸”！很久以来，家长们都用这样的话来为他们青春期孩子的行为辩护，并毫不迟疑地将这些孩子们脸上的小痘痘及顶嘴时的火爆脾气都归罪于荷尔蒙。当然，这的确是事实。

然而，我们却很少注意到青少年的身体好得令人难以置信。他们可以在24小时之内就从流感中恢复过来，就算每天吃5 000卡路里的垃圾食品也不会长胖一丁点儿。我们心疼地看着他们在周五和周六熬夜，周日睡个整天，然后又接着好几天不睡。对这一切，我们理所当然地认为“这就是青春”，却很难将这旺盛的生命力同荷尔蒙联系起来。没错，这就是青春，但青春在很大程度上归因于他们体内充足的荷尔蒙。

女孩儿的生殖期一般开始于初潮来临的12岁左右，这也意味着月经周期的开始。初潮对于一个女人来说是生命中里程碑式的一件大事，这个经历终生难忘。但是，与生物体中发生的一切改变相似，初潮只是复杂而又相互交叉影响的生理链条中的一环。从荷尔蒙的角度来讲，在这一时期，雌激素和雄激素使得各

个系统快速运作，激发着细胞能量的产生。青春期的新陈代谢频率很快，它传递给年轻人的激进、兴奋以及对生活自始至终的乐观态度，使得他们如初生牛犊一般无所畏惧。孕激素减缓着这种激进的冲击，控制着生长和能量的产生，并使机体得到休息和更新。自然就是以这种方式来平衡雌激素及雄激素在青春期的升华及亢奋的。

当我们处于20岁到30岁的生殖旺盛期时，女性的荷尔蒙处于良好的掌控中——这并不是说我们掌控了它们，而是说它们在掌控着我们。我们学习着适应我们新的状态，我们寻觅着或找到一个伴侣，并与之共同繁衍下一代。在社会中，我们有自己的乐趣，关注我们的外貌，接受教育，找一份好工作，买漂亮衣服，参加健身俱乐部并成为忠实的追随者。总之，为了吸引异性，我们不遗余力地努力着。

在外表上，我们的行为发展决定了我们的所作所为，而这一时期，是大多数的女性结婚怀孕的大好时机。我们中有些人选择不育，而有些人却有一个或几个孩子，此时的荷尔蒙会随着孕期的出现和消失而变化着。当我们怀孕的时候，急剧上升的荷尔蒙是让女性机体免受侵害的守护神。

荷尔蒙在接下来的10年到15年里都会处于自动调控、保持平衡的状态，且很少出故障。我们月经的周期相当有规律，高水平的雌激素和孕激素促进着骨骼的再生，辅助着心脏功能，清洗着动脉中的胆固醇，刺激着大脑产生可以使我们心情良好的血清素。而高水平的雄激素则会帮助肌肉细胞的生长，保护我们的心脏细胞免受毒素侵害，并将我们的新陈代谢维持在一个高水平上。此时，女人虽然也会增加体重，但体重这时还不会成为我们的烦恼。我们的骨骼更加强壮，皮肤没有皱纹，肌肤散发着光泽，人也是神采奕奕的，心脏病、癌症或中风这类疾病，在人生的这个时期很少出现。

荷尔蒙成为了我们健康的机体及精神的守护神。

♀ 灰姑娘

当我们的荷尔蒙失衡或在我们进入生命的下一个生殖阶段——围绝经期时，