

性激素平衡

健美秘诀

主编 吴赛珠



告别谈性“色”变心理
认识神秘莫测的性激素
性激素专家专业指导
呵护身体性激素平衡



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

R161
WSZa
C.2

127468

性激素平衡

XINGJISU PINGHENG
JIANMEI MIJUE

健美秘诀

主 编 吴赛珠

副主编 容志毅 阮云军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王辉清 王熙福 阮云军

吴迎星 吴焱贤 吴赛珠

胡允兆 周忠江 容志毅

董凤英



127468/18

解放军医学图书馆[书]



C0249357

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

性激素平衡—健美秘诀/吴赛珠主编. —北京:人民军医出版社, 2005. 1

ISBN 7-80194-375-9

I. 性… II. 吴… III. 性激素-影响-健康-普及读物
IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 043841 号

策划编辑:秦素利	加工编辑:张桂荣	责任审读:李 晨
版式设计:赫英华	封面设计:吴朝洪	责任监印:陈琪福
出 版 人:齐学进		

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11.5 字数:267 千字

版次:2005 年 1 月第 1 版 印次:2005 年 1 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:23.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

作者在总结多年临床工作经验和对衰老、性激素、亚健康研究的基础上,针对与人们日常生活密切相关的生活方式、日常保健、衰老与抗衰老、性激素与老年疾病、性激素与亚健康,提出了切实可行的保持性激素平衡和健美的方法。内容包括认识神秘莫测的性激素、性激素类中药的应用、性激素与性健康的因果关系、性激素失衡——衰老的早期信号、性激素平衡——“女人味”的奥秘、呵护男人性激素平衡、科学合理的性激素替代疗法等大众关心的问题,并系统论述了性激素平衡与衰老、冠心病、高脂血症、高血压、老年性痴呆、更年期综合征、骨质疏松、前列腺增生、肥胖、肿瘤、2型糖尿病、肝病等疾病的密切关系。本书语言生动,内容科学,是大众养生保健的良师益友,也可供从事预防、保健、老年病学、心血管学、内分泌学等研究的相关专业人士参考。

责任编辑 秦素利 张桂荣

序 言

由于千百年来中国传统观念的影响,性与性激素,尽管是一个与人类的生存繁衍息息相关的词汇,原本就像喝水、睡觉一样普通,但长期以来都被披上一层神秘的面纱。人们对性的话题讳莫如深,导致对性激素的研究也受到不同程度的影响。随着生活水平的不断提高,人们在寻求长寿的同时,更加注重生活质量的改善,对健康的理解也越来越深刻,告别了过去谈“性”色变的时代,以报刊、杂志、电台等各种新闻媒体为主流的性知识的传播、性教育的开展及性文化的研究开始空前的活跃起来。但是人们对性激素方面的知识仍缺乏系统的了解,对于性激素有哪些具体作用?性激素只是与性有关吗?性激素是怎样影响人们的日常生活的?性激素可以延缓衰老吗?性激素平衡与失衡对健康有多大影响?性激素与亚健康、健康的关系是什么等诸多问题没有一个正确的认识。这本《性激素平衡——健美秘诀》的出版恰好满足了人们这方面的需求。

吴赛珠教授于1984年毕业于第一军医大学医学系。1992年于首都医科大学获医学博士学位。2000年系Johns Hopkins大学高级访问学者。现为第一军医大学附属南方医院心血管内科教授、主任医师、博士

生导师。目前担任广东省医学会亚健康学会主任委员、全军老年医学会副主任委员及《中华临床杂志》等6家期刊编委等职。先后主持国家“九七三”衰老机制与抗衰老研究项目课题、国家“九五”攻关项目新药研究开发基金、军队“十五”重点攻关课题、国家高等学校骨干教师资助计划、广东省“五个一”重点科研项目、国家自然科学基金、广东省自然科学基金及军队医药卫生基金等共10项。获广东省科技进步一等奖、军队科技进步二等奖、军队医疗成果二等奖、北京市科技进步三等奖及国际会议最佳论文作者奖等奖项。2000年获解放军“科技新星”称号。主编并出版《性激素与老年疾病》、《战胜亚健康》等专著，达100余万字。在国内外刊物上发表论文100余篇，指导博士、硕士研究生20余名。吴赛珠教授总结多年来性激素研究、衰老和抗衰老以及亚健康研究方面的经验，组织编写了《性激素平衡——健美秘诀》这本著作。它是一本内容丰富的科普读物，相信它对于预防、保健、生殖、内分泌、心血管及老年医学等学科的专业医师也具有很高的参考价值。

中国人民解放军总后勤部

卫生部 部长

白书忠

2004年4月于北京

前 言

随着社会的发展,人们生活需求日益增加,对生活质量的要求越来越高,人们对性、性激素方面知识的需求也越来越迫切,同时,面临的困惑也越来越多。国内外性激素研究一直是近年来学术界的热门话题。虽然如此,不少人对性、性激素、性激素与衰老以及性激素与健康方面的知识知之甚少,并且在认识上有诸多误区,尤其是性激素,尚缺乏正规、系统、完整的理论和方式来指导人们正确的认识它,国内也缺乏这方面的书籍。鉴于此,我们参考国内外最新文献,结合近年从事性激素、衰老与抗衰老以及亚健康、健康方面研究的工作经验,先后编辑出版了《性激素与老年疾病》、《战胜亚健康——日常生活忠告》和《常用激素在老年病防治中的应用》等著作,受到广大读者一致好评。应广大读者强烈要求,综合性激素、亚健康、健康方面的内容以及国内外最新研究进展编写了本书。我们力求本书内容丰富,观点新颖,深入浅出,通俗易懂,具有特色,作为一本科普读物适合广大人民群众阅读。希望本书能对改善人们生活质量、提高健康水平有所帮助。

由于时间仓促,编写人员水平所限,内容定会有一些不妥之处,敬请读者和专家指正。

编 者



目 录

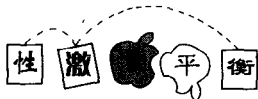
第 1 章 认识神秘莫测的性激素	(1)
1. 什么是性激素?	(1)
2. 性激素从哪里来?	(1)
3. 性激素的“体内加工厂”在哪里?	(2)
4. 性激素发挥效应的方式是什么?	(2)
5. 雄激素的生理作用是什么?	(2)
6. 雄激素分泌异常的后果是什么?	(3)
7. 雌激素的生理作用是什么?	(4)
8. 孕激素的生理作用是什么?	(4)
9. 促性腺激素释放激素的作用是什么?	(5)
10. 什么是促性腺激素? 它有什么作用?	(6)
11. 性激素平衡枢纽——下丘脑-垂体-性腺轴	(6)
第 2 章 性激素类中药——性保健的良药	(8)
1. 人参	(8)
2. 淫羊藿	(9)
3. 鹿茸	(10)
4. 肉苁蓉	(11)
5. 蛇床子	(11)
6. 冬虫夏草	(12)
7. 巴戟天	(12)
8. 补骨脂	(13)



9. 枸杞子	(13)
10. 刺五加	(14)
11. 香附	(15)
12. 海马	(15)
13. 菟丝子	(16)
14. 蛤蚧	(16)
15. 大黄	(17)
16. 甘草	(18)
17. 阳起石	(19)
第3章 性激素与性健康的因果关系	(21)
1. 什么是性?	(21)
2. 男性生殖器官及其功能是什么?	(22)
3. 女性外生殖器官及其功能是什么?	(26)
4. 女性内生殖器官及其功能是什么?	(29)
5. 性激素怎样主宰性器官的发育?	(30)
6. 如何培养青春期健康的性心理?	(34)
7. 性激素与男性性功能的关系是什么?	(35)
8. 性激素与女性性功能的关系是什么?	(38)
9. 性激素是不是“性燃料”?	(38)
10. 性行为对性激素有何影响?	(40)
11. 什么是性健康?	(41)
第4章 性激素——决定性别的秘密武器	(43)
1. 什么是性别和性别的层次?	(43)
2. 性激素在性别认同方面有哪些作用?	(43)
3. 社会因素怎样影响性别角色?	(45)
第5章 性激素失衡——衰老的前期信号	(49)
一、人口老龄化趋势值得注意	(49)
1. 人口老龄化的标准是什么?	(49)



2. 我国人口老龄化有什么特点?	(50)
3. 世界人口老龄化现状怎样?	(51)
4. 人口结构变化带来的挑战是什么?	(52)
5. 家庭结构变化带来的挑战是什么?	(52)
6. 老龄化对社会保障制度也有挑战吗?	(52)
7. 我国人口老龄化说明了什么问题?	(53)
8. 什么是积极的老齡化政策?	(53)
9. 全球人口老龄化问题研究的新思路是什么?	(54)
二、人类的寿命之谜	(56)
1. 什么是寿命?	(56)
2. 人到底能够活多久?	(56)
3. 我国人口的平均寿命是多少?	(56)
4. 我国人口寿命增长说明了什么问题?	(57)
5. 我国长寿水平与地域是否相关?	(57)
6. 人类的寿命受社会因素的影响吗?	(58)
7. 长寿——现实还是梦想?	(60)
8. 激素替代在长寿研究中的探索?	(62)
9. 营养增补剂有何利与弊?	(63)
10. 不要比真理走得更远	(65)
三、怎样评价与测定衰老?	(67)
1. 衰老的定义是什么?	(67)
2. 衰老的外在表现有哪些?	(68)
3. 生理功能方面的衰老有什么变化?	(68)
4. 衰老的特征是什么?	(69)
5. 影响衰老的因素是什么?	(69)
6. 衰老的测定方法有哪些?	(70)
四、性激素与衰老的关系	(71)
1. 女性性激素在衰老过程中有何改变?	(71)



2. 男性性激素在衰老过程中有何改变?	(73)
五、衰老的内分泌学说有哪些?	(74)
1. 什么是内分泌功能减低学说?	(74)
2. 性腺功能减退与衰老有关吗?	(75)
3. 生命的“起搏器”——下丘脑	(76)
4. 体内有“死亡激素”吗?	(76)
5. 激素怎样调节人体内环境的稳定?	(77)
六、衰老的非内分泌学说有哪些?	(78)
1. 自由基学说	(78)
2. 生活速度学说	(80)
3. 细胞有限分裂学说	(80)
4. 交联学说	(80)
5. 差错灾难学说	(80)
6. 体细胞突变学说	(81)
七、老年人的心理变化	(82)
1. 老年人感知觉的老化	(82)
2. 老年人的智力	(83)
3. 老年人的情感	(84)
4. 老年人的个性	(85)
八、老年人生殖器官的变化	(86)
1. 男性生殖器官的衰老变化	(86)
2. 老年男性性功能衰减	(87)
3. 女性生殖器官的衰老变化	(87)
4. 老年女性性功能衰减	(88)
九、抵抗和延缓衰老有诀窍	(90)
1. 老年人合理的营养	(90)
2. 老年人的体育运动	(92)
3. 老年人心理卫生保健	(94)



4. 老年人的合理生活方式	(96)
5. 抗衰老药物研究	(98)
第6章 性激素平衡与老年疾病	(102)
一、性激素平衡与冠心病	(102)
1. 冠心病的易患因素有哪些?	(103)
2. 性激素与冠心病易患因素之间的关系	(104)
3. 性激素与女性冠心病的关系	(105)
4. 性激素失衡是男性冠心病的易患因素	(106)
5. 性激素失衡对老年男性冠心病的影响	(106)
6. 纠正可控因素,平衡性激素	(107)
7. 中医辨证及太极拳疗法	(108)
8. 睾酮制剂调节性激素失衡	(108)
9. 冠心病患者的日常保健	(110)
二、性激素平衡与高脂血症	(111)
1. 什么是高脂血症?	(111)
2. 什么是高脂血症?	(111)
3. 高脂血症的分类	(112)
4. 老年人血浆脂蛋白代谢的特点	(113)
5. 性激素对高脂血症的防治	(113)
6. 其他防治方法	(114)
三、性激素平衡与高血压	(116)
1. 高血压的诊断标准是什么?	(116)
2. 我国高血压发病现状是怎样的?	(117)
3. 老年高血压的病因及机制	(118)
4. 高血压发病存在性别差异吗?	(119)
5. 性激素生理作用和血压	(119)
6. 性激素失衡和高血压的关系	(120)
7. 青春发育期血压水平有性别差异	(120)



8. 女性月经与血压	(120)
9. 性激素能否治疗高血压?	(121)
10. 高血压的诊断原则是什么?	(121)
11. 老年人高血压治疗注意事项	(121)
12. 目前常用的降压药物有哪几类?	(122)
四、性激素平衡与老年性痴呆	(123)
1. 什么是老年性痴呆?	(123)
2. 老年性痴呆的病因是什么?	(123)
3. 性激素和老年性痴呆有何关系?	(124)
4. 老年性痴呆的临床表现是什么?	(124)
5. 怎样诊断老年性痴呆?	(125)
6. 老年性痴呆的鉴别诊断	(126)
7. 性激素对老年性痴呆是否有防治作用?	(127)
8. 老年性痴呆的其他防治方法有哪些?	(129)
五、性激素平衡与更年期综合征	(131)
1. 什么是女性更年期?	(131)
2. 人为什么会有更年期?	(132)
3. 影响闭经年龄的因素有哪些?	(135)
4. 女性更年期的内分泌改变有哪些?	(135)
5. 女性更年期生殖器官有什么改变?	(138)
6. 女性更年期有哪些临床表现?	(139)
7. 怎样诊断女性更年期综合征?	(141)
8. 女性更年期的心理变化特征是什么?	(143)
9. 更年期综合征的一般处理原则有哪些?	(144)
10. 更年期妇女怎样正确使用雌激素?	(146)
11. 男性也有更年期吗?	(147)
12. 男性更年期与性激素变化有什么关系?	(148)
13. 男性更年期有什么表现?	(149)



14. 男性更年期的心理变化有哪些特征?	(151)
15. 怎样判定男性更年期综合征?	(152)
16. 男性更年期综合征的鉴别诊断	(153)
17. 男性更年期综合征的治疗方法如何?	(155)
18. 中医怎样认识男性更年期综合征?	(156)
19. 怎样对男性更年期综合征进行辨证论治?	(157)
六、性激素平衡与骨质疏松	(159)
1. 什么是骨质疏松?	(159)
2. 骨质疏松是代谢性骨病吗?	(160)
3. 骨质疏松的病因是什么?	(161)
4. 骨质疏松是怎样分类的?	(164)
5. 骨质疏松有哪些临床表现?	(166)
6. 怎样诊断骨质疏松?	(167)
7. 如何采用性激素对骨质疏松进行防治?	(168)
8. 防治骨质疏松的药物还有哪些?	(173)
9. 骨质疏松有哪些非药物防治方法?	(174)
七、性激素平衡与前列腺增生症	(175)
1. 性激素与前列腺增生的关系	(175)
2. 前列腺增生的临床表现与诊断	(176)
3. 前列腺增生症的鉴别诊断	(179)
4. 性激素对前列腺增生的防治作用	(179)
5. 前列腺增生的其他防治方法	(181)
6. 前列腺增生的非手术介入治疗	(181)
7. 前列腺增生的手术治疗	(182)
8. 急性尿潴留的处理	(183)
9. 前列腺增生症的中医中药治疗	(183)
八、性激素平衡与肥胖	(186)
1. 什么是肥胖?	(186)



2. 怎样判定肥胖?	(187)
3. 人为什么会肥胖?	(188)
4. 肥胖者的代谢与内分泌变化	(189)
5. 性激素与肥胖有关吗?	(190)
6. 肥胖者性激素水平有哪些变化?	(190)
7. 肥胖有哪些临床表现?	(191)
8. 如何诊断肥胖症?	(192)
9. 怎样减肥?	(193)
九、性激素平衡与肿瘤防治	(195)
1. 性激素与乳腺癌	(196)
2. 性激素与子宫内膜癌	(197)
3. 性激素与卵巢癌	(198)
4. 性激素与前列腺癌	(198)
5. 性激素与肾癌	(199)
6. 性激素与肝癌	(199)
7. 性激素与胃癌	(199)
8. 性激素与大肠癌	(200)
9. 性激素与胰腺癌	(200)
10. 性激素与喉癌	(200)
11. 性激素与脑膜瘤	(201)
十、性激素平衡与2型糖尿病	(201)
1. 2型糖尿病患者的性激素有何变化?	(201)
2. 糖尿病对男性性功能有哪些影响?	(202)
3. 糖尿病阳痿的病因和机制是什么?	(202)
4. 怎样诊断糖尿病阳痿?	(203)
5. 糖尿病阳痿怎样治疗?	(204)
6. 糖尿病对女性性功能有何影响?	(205)
7. 性激素变化与糖尿病血管并发症有关吗?	(205)



十一、性激素平衡与肝病	(205)
1. 肝病患者有多种激素的代谢紊乱吗?	(205)
2. 肝脏是性激素的正常代谢器官吗?	(207)
3. 性激素对肝脏有哪些生理作用?	(207)
4. 肝病对激素的影响是什么?	(208)
5. 肝病患者为什么性功能低下?	(209)
6. 男性肝病患者为什么出现女性化表现?	(210)
第7章 性激素平衡与亚健康	(212)
一、你是否处于亚健康状态?	(212)
1. 什么是亚健康?	(212)
2. 哪些人容易出现亚健康状态?	(213)
3. 亚健康状态的范畴是什么?	(215)
4. 亚健康的主要表现在哪些方面?	(216)
5. 中医怎样看待亚健康的表现?	(219)
二、慢性疲劳综合征——你是否对号入座?	(221)
1. 疲劳是当今社会的普遍现象	(221)
2. 疲劳表现在哪些方面?	(222)
3. 女性为什么容易疲劳?	(223)
4. 中年人是慢性疲劳的主力军	(225)
5. 慢性疲劳是性功能障碍的罪魁祸首	(227)
6. 慢性疲劳是亚健康的典型表现	(227)
7. 慢性疲劳综合征的危害有哪些?	(228)
8. 怎样防治慢性疲劳综合征?	(229)
三、现代生活方式弊大于利吗?	(231)
1. 生活节奏加快,社会竞争激烈	(231)
2. 生活质量改变,生活方式单一	(231)
3. 不良的饮食行为	(232)
4. 运动匮乏	(232)



5. 滥用药品	(232)
6. 焦虑是现代人的通病	(233)
7. 信息焦虑症就是亚健康	(235)
8. 性操作焦虑,亚健康人的难言之隐	(236)
9. 如何摆脱现代文明病?	(237)
10. 为什么白领男人需要减压?	(240)
11. 职业女性怎样调节心理压力?	(241)
12. 心理压力影响免疫功能?	(243)
四、性激素平衡紊乱——亚健康的罪魁祸首	(245)
1. 性激素失衡导致亚健康	(245)
2. 女性荷尔蒙——“女人味”的源泉	(245)
3. 男性亚健康自测	(248)
4. 平衡性激素,战胜亚健康	(250)
五、失眠导致亚健康	(251)
1. 睡眠的科学	(251)
2. 睡眠时间与美容密切相关	(254)
3. 睡眠可以促进生长发育	(255)
4. 睡眠可以促进机体康复	(256)
5. 失眠者衰老速度是正常人的 3 倍	(256)
6. 失眠使人免疫功能降低	(256)
7. 睡眠不足造成肥胖	(257)
8. 失眠与多种疾病相关	(258)
9. 失眠是多种心理障碍的罪魁祸首	(259)
10. 健康睡眠才能战胜亚健康	(259)
六、亚健康的饮食治疗	(264)
1. 合理营养	(264)
2. 饮食有节	(265)
3. 补充足量的维生素	(265)