



28 Days

What Your Cycle  
Reveals about  
Your Love Life,  
Moods, and Potential



你的荷尔蒙运程

# 女人的28天

[美] 卡布瑞尔·里克特曼 著



中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

了解你自己  
生活更快乐



你的28天健康计划

# 女人的28天

THE 28-DAY HEALTH PLAN

了解你自己  
生活更快乐

中国医药出版社  
CHINA MEDICAL SCIENCE PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

女人的28天 / (美) 里克特曼著. 陈良译. -北京: 中信出版社, 2008.1

书名原文: 28 Days: What Your Cycle Reveals about Your Love Life, Moods, and Potential

ISBN 978-7-5086-1048-1

I. 女… II. ①里…②陈… III. 女性 - 保健 - 基本知识 IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第182725号

28 DAYS by Gabrielle Lichterman

Copyright © 2005 by Gabrielle Lichterman

Published by arrangement with Adams Publishing, a Division of Adams Media Corporation.

Simplified Chinese Translation copyright © 2008 by China CITIC Press. All rights reserved.

## 女人的28天

NÜREN DE 28 TIAN

---

著 者: [美] 卡布瑞尔·里克特曼

译 者: 陈 良

绘 图: 楔 子

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

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 1/32 印 张: 8 字 数: 140千字

版 次: 2008年1月第1版 印 次: 2008年1月第1次印刷

京权图字: 01-2006-1489

书 号: ISBN 978-7-5086-1048-1/G · 247

定 价: 28.00 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](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

服务热线: 010-85322521

010-85322522



女人的28天

[美] 卡布瑞尔·里克特曼 著

陈 良 译

楔 子 绘图



<b>前言</b>		[ 004 ]
<b>引言</b>	你的秘密就是你自己	[ 009 ]
<b>第1天</b>	重获好心情	[ 016 ]
<b>第2天</b>	让积极的心态复苏吧!	[ 029 ]
<b>第3天</b>	今天,你的自信心爆棚了	[ 038 ]
<b>第4天</b>	即将告别倒霉的这几天	[ 045 ]
<b>第5天</b>	大胆地表现自我吧!	[ 052 ]
<b>第6天</b>	转向左脑思维	[ 060 ]
<b>第7天</b>	每个女孩都享受的一天	[ 070 ]
<b>第8天</b>	无愧于“女神”的称号	[ 078 ]
<b>第9天</b>	能力超凡的你	[ 085 ]
<b>第10天</b>	超级明星	[ 092 ]
<b>第11天</b>	让你口才出众的一天	[ 100 ]
<b>第12天</b>	不够新潮? 不够有趣? 那就抛开这些吧!	[ 108 ]
<b>第13天</b>	尖峰时刻	[ 116 ]
<b>第14天</b>	转折点	[ 128 ]

<b>第15天</b>	总有低谷	[ 142 ]
<b>第16天</b>	一切都在下滑中	[ 150 ]
<b>第17天</b>	现实地面对生活	[ 158 ]
<b>第18天</b>	向月经前期综合征过渡	[ 166 ]
<b>第19天</b>	处理重要问题	[ 174 ]
<b>第20天</b>	转向右脑思维	[ 181 ]
<b>第21天</b>	从容、安详的一天	[ 187 ]
<b>第22天</b>	暴风雨之前的平静	[ 194 ]
<b>第23天</b>	陷在月经前期综合征里	[ 201 ]
<b>第24天</b>	沮丧的日子	[ 214 ]
<b>第25天</b>	极易情绪化	[ 222 ]
<b>第26天</b>	无法捉摸强烈的情绪变化	[ 231 ]
<b>第27天</b>	私密小屋	[ 239 ]
<b>第28天</b>	我的荷尔蒙哪里去了?	[ 246 ]



人体的各个组成部分之间是密不可分的。当你哭泣的时候，鼻子会同时发出抽泣的声音，这是由于泪管分泌的眼泪会通过鼻子流出；当你面对香喷喷饭菜的时候，你的胃就会分泌胃酸；当你身体缺水的时候，你就会感到口渴。日日如此，实际上，身体的每一个部分的活动无一不在潜意识的控制之下。

身体各部分间有着复杂的联系，这在每一种生命形式里都会得到体现。然而，上帝赋予了人类一个特殊的器官——大脑，人类的大脑比地球上其他任何一种动物的大脑都要复杂得多。表面上看来好像是机体的每一部分都在自主地行使机能，实际上，对于一个健康的人体来讲，这一切无时无刻不在大脑的监控之下；大脑会对身体其他器官的活动进行评估，并做出反应，很多时候是潜意识的反应。

大脑是在持续感知人体的各种状态的。很多时候，大脑是通过神经细胞上传的刺激来直接获取信息，从而获得有意识的感知。举个例子，当用玫瑰花枝上的刺扎你的手时，你手指上的痛觉受体就会向大脑传递信息；你对刺的意识就会增强，再碰到玫瑰枝时，大脑就会向你的胳膊、手和手指发出指令，使肌肉全力收缩以躲开玫瑰枝上的刺。同时，大脑皮层会通过另一种“神经旁路”向拥有声带的喉咙发出指令，让你连想都来不及想就会发出“哎哟”一声大叫。每小时大脑通过神经旁路发出的指令达上百万次，信号的传达在百万分之一秒内就可完成。小到感知床垫上的小硬块儿，大到感知自动温度调节装置设置的温度高低，身体都通过神经旁路来获取信息。

大脑会同时通过另一种途径——荷尔蒙来感知身体各部位的状态。一提到荷尔蒙好多人会联想到精神不正常的健美者、月经前期综合征（PMS）或者是青春期综合征。但是，荷尔蒙不只是一般人所认为的一类与各种性事件相关的化学物质。从专业的角度来讲，荷尔蒙是存在于血液中，由一个器官分泌并作用到另一个器官，使第二个器官的功能发生改变的一类物质。胰岛素就是一个很好的例子。胰岛素在胰腺产生，一般人们在饭后分泌的胰岛素会进入血液，作用于肝脏、肌肉和脂肪细胞等靶器官来调节机体的血糖水平。除了胰岛素，人体还分泌许多其他的荷尔蒙，如位于颈部的甲状腺分泌的调节机体代谢的甲状腺素，调节骨骼生长的钙降素。每一种荷尔蒙就像一个功能精细的信使，一旦到达靶器官，就会引发一系列的化学反应来调节机体的机能。人的身体里充满了各种荷尔蒙，它们在很大程度上影响着你的生活。

直到最近，传统医学才开始逐渐注意到荷尔蒙对人的行为的影响。精神药理学家认识到大脑的一些化学物质比如5-羟色胺、多巴胺能够影响到人的行为。这些是在大脑内合成并在大脑的神经细胞间转运的一类化学物质，它们并不属于荷尔蒙。最近10年间，神经科的研究人员对荷尔蒙在大脑思考过程中所发挥的关键性作用进行了深入的研究。松果腺合成的褪黑素，能有效调节季节性情绪失调，改善睡眠；甲状腺素，能明显增强抗抑郁类药物的作用；男性和女性的性器官所分泌的睾酮，能够使人体保持旺盛的精力；大脑垂体腺分泌的催产素，能缓和紧张情绪。有趣的是，人们发现，一些药品，如治疗真菌感染的酮康唑，能影响机体皮质醇的产生，还能使人们心情愉悦。

目前，世界各地的许多实验室都在从事对大脑功能的研究，试图对男性和女性之间的差异做出科学的回答。他们的许多研究结果还不能揭示出在当前心理学家中流行的理论——男性和女性分别来自不同的星球；但能够充



分地证实西格蒙德·弗洛伊德在一个多世纪以前所提出的观点：生物性即命运，而荷尔蒙主宰着命运。

在孕妇妊娠中期的第3~6个月的阶段，母体内的胎儿通过DNA的形式发出信号，触发母体荷尔蒙的分泌来指引胎儿大脑和身体的发育。如果母体识别出了XY染色体，即男孩儿的基因形式，母体就会大量分泌睾酮来保证胎儿的正常发育；反之，如果母体识别出了XX染色体，即女孩儿的基因形式，母体就会大量分泌雌性荷尔蒙来保证胎儿的正常发育。我的妻子是个心理咨询师，而我则供职于“维多利亚的秘密”这一时装公司，如果说我们有什么不同的话，那在很大程度上是由于我们在母亲体内第3~6个月的时候母亲体内分泌的荷尔蒙水平不同造成的。

母体在产前分泌的这些荷尔蒙从两个方面影响着胎儿的发育。一方面，它影响着胎儿身体的发育，另一方面，它影响着胎儿的大脑对许多将来要面对的其他荷尔蒙的反应能力。比如，控制两个大脑半球之间通讯的脑皮质——胼胝体，男女有别，女性要比男性发达得多；而大脑中控制情绪（如愤怒和生气）的中枢——扁桃体，男性则要比女性发达。与男性相比，女性大脑中含有更多的催产素，正因为该荷尔蒙特有的联结效应，使得女性更善于与人交往。与女性相比，男性的催产素水平很低，但男性体内的睾酮的含量是女性的近20倍之多，这使得男性表现出与生俱来的攻击性和旺盛的性欲。人体共有几十种这样的化学物质作用于大脑，几乎影响着人类所有的行为。

人体内充满着荷尔蒙，荷尔蒙的水平在不断上升；同时，人体对荷尔蒙的感知能力从胎儿时期就开始发育了。在青春来临时，即使你往一个小伙子体内补充大量的雌性荷尔蒙，他的乳房也不会像妇女那样发育。为了获得理想的身材去健美的女性会使用雄性类固醇类的物质，即便如此，她们也不会因此失去她们固有的女性性征。这是由于每一种荷尔蒙的靶器官上始终存

在着大量的特定受体，这些受体时刻处于警戒状态，随时可以被目标荷尔蒙活化而发挥作用。在女人的体内，就存在许多的雌性荷尔蒙和孕酮受体；在男性的体内相应地存在着许多的睾酮和抗利尿荷尔蒙受体。只有当某种荷尔蒙和相应的受体相结合，大脑和体内才会发生一系列的化学反应。

我们都知道，在荷尔蒙的影响下，女性的身体状况每天都会发生着巨大的变化。我在医科大学接受妇产科医师培训的时候，更多的是关注教学中使用的标准图谱。图谱生动地显示了卵巢中的卵泡如何随着雌性荷尔蒙水平的上升而发生改变，孕酮如何刺激子宫内膜细胞的增生，以及随着雌性荷尔蒙和孕酮在体内的水平的迅速下降所导致的体液性状、乳房组织密度和子宫内膜的改变情况。在现实生活中，一名内科医生只需要仔细观察女性身体所发出来的各种信号，就能够分辨出她处于月经周期的哪一天。

今天，距离我的第一次解剖课已经过去了20年。医学在这20年中得到了迅猛的发展，研究成果日新月异，人们已经能够认识到在每一个月经周期中女性大脑所发生的变化。在《女人的28天》这本书中，作者卡布瑞尔·里克特曼深入地研究了各种科学研究数据，将体内荷尔蒙水平的变化与人的行为改变紧密联系起来。处在育龄期的绝大多数女性，其体内的荷尔蒙水平会发生周期性的变化，也就是说雌性荷尔蒙、睾酮和孕酮等荷尔蒙在有规律地影响着大脑。当这些荷尔蒙交替作用于大脑细胞的时候，会使人的情绪、感知能力和内心的渴望也发生着一系列的规律性变化。从月经周期的第1天起，女性内心强烈的生殖欲望就会发挥支配性作用，会影响她内心深处对所谓的理想男人的认识。如果女性本人意识不到睾酮在她体内所发挥的重要作用，她就会发现，在接下来的几周、几个月甚至几年里逐渐有一些奇怪的现象在伴随着她。另外，已婚的女性会明显感觉到，在每个月经周期后的几个星期里，自己对丈夫充满了日益增长的敌意。当孕酮在体内的水平升高时，会引起语言表达能力和精力的下降，这会影响到自身对能力的感觉。如果丈夫不

能够敏锐地觉察到她的这些细微变化，仅仅是想就事论事地帮她解决“问题”，这会让她觉得丈夫并不在乎她。往往有许多的夫妻因为这些问题来我的办公室寻求解决所谓的“婚姻难题”的良策。实际上，只要稍微具备一点有关女性月经周期的常识，这些“婚姻难题”就可以迎刃而解。

在你阅读《女人的28天》这本书的时候，你可以边读边考虑，看看是否与你的月经周期相一致。在“大姨妈埃德娜”（指雌性荷尔蒙）和“叔父菲尔”（指孕酮）光临的日子里，你就可以知道有些事情会被拖延；在“堂妹罗斯”（指睾酮）来临时，快乐会伴随着你。但当“大姨妈埃德娜”和“叔父菲尔”同时光临时，你就要小心了，你会发生性行为。所有的一切都与荷尔蒙对你大脑的影响有关。知道了每天会有哪一种荷尔蒙作用于你，会帮助你提前做好准备，对即将到来的一天的安排做出正确的选择。这本书向你一一详尽地介绍各种荷尔蒙，以便帮助你了解荷尔蒙的本质、它们如何发挥作用以及在它们产生或缺乏时对你有何影响。必将如弗洛伊德所言：充分了解你自己，能够也必将有助于你改变你的人生。

那么，从现在开始，你就可以好好阅读这本书了。这本书将人类智慧和21世纪尖端科技的进展紧密、有效地结合在一起。从这本书中，你可以探究到女性身体的奇妙，你可以弄清楚你的大脑的神秘之处，你可以借此来激发你身体的潜能。就像神奇的人体赋予人类无限的创造力一样，《女人的28天》这本书恰恰是为无限神奇的生命而著。

斯科特·赫特曼

医学博士，罗得岛州普罗维登斯市布朗大学

精神病学和人类行为学系临床助理教授



## 你的秘密就是你自己

雌性荷尔蒙、睾酮和孕酮被称做是女性体内的三大荷尔蒙，也是女性身体与生俱来的。随着近年来在该方面的大量科研工作的完成，你或许认为这些有关女性身体的知识如此新鲜，就像流行的给肚脐打洞一样让人好奇。

你所听到的关于荷尔蒙的研究绝大部分是关于更年期、围更年期以及更年后期方面的；还可能听说过“荷尔蒙替换疗法”，也就是对缺乏某种荷尔蒙的妇女进行相应的荷尔蒙补充的一种治疗方法。

那么，对于像你们这些体内正分泌大量雌性荷尔蒙、睾酮和孕酮，处在行经年龄的女孩儿，科学家们是否也在关注荷尔蒙对你们身体和情绪的影响呢？

答案是肯定的。事实上，为了探讨这三种荷尔蒙对健康的、正处于行经期女性的作用，科学家们进行了上百项的研究。研究成果显示，雌性荷尔蒙、睾酮和孕酮这三种荷尔蒙影响着你生活的方方面面——心情、记忆力、语言表达能力、精力、注意力、学习新事物的能力、对异性的喜好、性欲、性高潮出现的频率以及难易程度，还有你花钱消费的方式等，不一而足。

科学家们还有非常重要的一项研究发现：这些荷尔蒙在女性月经周期中的每一天会对女性有不同的作用。这就意味着，有些天，你体内的荷尔蒙会让你感觉心情愉快，非常渴望外出放松心情，幸福得冒泡泡；有些天，你又只会想一个人静静地独处，渴望过一种与世隔绝的生活；有些天，你体内的荷尔蒙会让你的语言表达能力非常出色，就像一位职业新闻发言人；有些天，你又会感觉舌头像打了卷儿一样，讲起话来就像一位中风患者，前言不

搭后语；有些天，在体内的荷尔蒙的作用下，你会被下巴满是胡碴儿、看起来阳刚十足的男性所深深吸引；有些天，你又被那种连根胡须都没有、充满奶油味的英俊小生所打动。

那么这些荷尔蒙到底为什么会这么深刻地影响着你的生活呢？这是因为荷尔蒙是一类能够产生强烈的生理效能的小分子。事实上，在人体内真正发挥作用的一个荷尔蒙分子的质量可能只有十亿分之一克。在一个完整的月经周期里，你体内的荷尔蒙水平始终是在不断上下波动的，这也意味着它们的生理效能也是每天都在发生变化的。

需要指出的是，这并不意味着你的整个人格和你所做的每一件事情都完全处于你体内的荷尔蒙支配之下；荷尔蒙只能算是在这些过程中发挥了一个重要的影响作用。在对荷尔蒙的作用机理有了深入了解以后，你可以更好地驾驭你的生活。

为什么这样说呢？首先，有些荷尔蒙对身体的作用规律能够被人们所认识，人们可以决定是否接受这种影响。比如，在月经周期的第1天你会有强烈的购物欲望；而在第14天的时候，你会有出轨、对你男朋友不忠的念头。其次，还有一些荷尔蒙对你身体的影响是你无法改变的，但是你可以想办法去弥补。比如，你在月经周期第28天的时候，记忆力会降低，你可以把需要记住的事情写在纸条上来时刻提醒自己；在第22天的时候，你处在情绪的最低谷，如果你的男朋友恰好在这一天向你求婚的话，你可以努力让自己表现得兴奋一些。还有，可以根据荷尔蒙的作用规律来合理安排你的日程。比如，为了充分地享受假期，你可以尽量把它安排在月经周期的第4天到第13天；在月经周期第10天的时候，你会充满自信心，大脑的反应也最灵敏，如果你在这一天向你的上司提出升职的请求，你就极有可能获得成功。

虽然说雌性荷尔蒙、睾酮和孕酮这三种荷尔蒙对月经期女性的影响是可以预见的，但影响的效果并不是那么显而易见的。荷尔蒙的影响并不能完



全改变你的人格特征。比如，如果说女人在月经周期第11天的时候容易莽撞行事，对于某一位女性而言，她可能是会穿着一双镶嵌有金属片的长筒戈戈舞靴在酒吧里跳舞，对于另外一位女性而言，她仅仅是穿了一件V字领的衣服。如果说女性在月经周期第13天的时候语言表达能力、记忆力以及认知能力均处在周期性最高峰，这意味着，某一位女性可能会在神经科学研究方面取得了突破性进展，而另外一位女性，可能仅仅是完成了一篇学期报告。综上所述，一切均是相对而言的。

反对女权主义的人们总是在讲，女性在某几天里往往表现得非常不明智，记忆力也下降得非常厉害。没错，这是事实；可是女性的智商在一个月经周期里的波动幅度也总不至于达到100。事实上，女性的智商水平是在波动；当雌性荷尔蒙和睾酮水平低的时候，大脑的机能处在一个比较正常的水平；而当雌性荷尔蒙和睾酮水平高的时候，大脑的机能也比较活跃。

即便如此，处于月经期的女性在很多领域甚至比男性表现得更出色。虽然男性在数学、迷宫游戏以及空间关系等方面的表现更胜一筹，但是女性在其他方面的表现要明显优于男性。实际上，女性在智力测验中的得分要比男性普遍高出3个百分点。再加上女性大脑中的灰质（灰质是大脑中负责计算和与人交流的物质）含量多，左右两个大脑半球之间的沟通更发达，语言表达能力出众，对语言的驾驭能力强以及记忆力出色，即使很多资质平平的女性表现得也要比男性优秀。为什么男人们还要习惯性地轻视女性呢？

总是津津乐道于荷尔蒙对女性造成的影响，是一件非常错误的事情。事实上，荷尔蒙不只是在影响女性的生活，男性体内也有雌性荷尔蒙、孕酮和睾酮，并且也受这些荷尔蒙的影响。此外，就像女性体内的荷尔蒙水平在每个月经周期发生波动一样，男性体内的荷尔蒙水平也在发生周期性波动。

如果荷尔蒙的的确确在深刻影响着你每一天的生活，你又怎能对此视而不见呢！应该感谢医生和科学家们，是他们在不断地为我们提供相关的信

息；虽然这些信息并不系统，零散地分布在很多书里。

《女人的28天》第一次将数百项有关荷尔蒙的研究成果编撰在一起，最终形成便携式的每日生活指南手册。从此，你就可以在本书的帮助下合理地安排你下一天、下一周甚至下个月的行程了。

卡布瑞尔·里克特曼

第11天，纽约

# 如何使用这本书

必须要在月经周期的第1天开始阅读这本书吗？

不是的。你可以在你月经周期的任何一天开始阅读。你现在就可以翻到本书中与你月经周期相一致的那一天，开始阅读。

如何计算月经周期？

从月经周期的第1天算起，数一下距离今天的天数，这就是你今天所处的月经周期的那一天。

你的月经周期恰好是一个理想的28天，如何阅读该书？

那就更棒了！你可以从第1天读起，每一天阅读一章。

如果你每个月的月经周期的天数都不同，也不是28天，该怎样去阅读该书？

不管你的月经周期是多少天，《女人的28天》这本书都会给予你一定的帮助；即便在你每一次月经周期的天数都不一样的情况下，也是如此。只要按照下面说的去做，就能使本书的内容和你的月经周期相一致。

在你月经周期的第1天：每天阅读本书一章的内容，直到排卵的那一天（我会在接下来的章节里向你介绍如何知道自己在哪一天排卵）。



在排卵的那一天：阅读本书的“第14天”的内容。如果你在月经周期的第14天之前就排卵了，那就直接跳到本书的“第14天”这个章节开始阅读；如果你在月经周期第14天的时候还没有排卵，那就反复阅读本书的“第13天”这个章节，直到你排卵的那一天，才是你的“第14天”。

第15到第28天：从排卵后的第1天起，每天阅读本书的一章。不管女性的月经周期有多少天，一般来讲，她的月经周期的后半段时间还是比较恒定的14天。这样，就会很容易地将本书的章节与你的月经后期相对应起来。

如何知道自己在哪一天排卵？

仔细地在你身上寻找以下迹象：

- ♀ 你的阴道分泌物变得特别润滑和稀薄，就像蛋清一样。
- ♀ 在你腹部的卵巢部位能感觉到轻微痉挛的痛感。
- ♀ 你的性欲急剧地增强。

或者通过以下两个简单的方法来跟踪排卵：

♀ 找到排卵的前一天：使用“唾液排卵测试卡”，这是一种可以重复使用的如女性唇膏一般大小的东西，能够通过测量女性唾液中盐的含量来推测排卵的时间。其原理是，当雌性荷尔蒙在女性体内达到最高峰的时候，她唾液中的盐的含量也达到最高峰；这样，就间接地确定了排卵前的那一天。你可以在药店或从网上直接购买“唾液排卵测试卡”。

♀ 找到排卵之后的那一天：每天在你醒来之后下床之前测量你的体温，这就是你的“基础体温”。在你排卵之后的第1天，你的基础体温会升高 $0.3^{\circ}\text{C} \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ 。为了能够每天得到一个比较精确的基础体温测量值，建议你买一个“基础体温计”，也可以在药店或者从网上直接购买。