

荷尔蒙 让我如此美丽

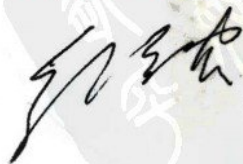
“女性荷尔蒙”这个既神秘又神奇的词汇，常见于医学书籍，平时鲜见提起。由海外著名女性保健专家刘淑玉教授领衔，内地同仁参加撰写的《荷尔蒙让我如此美丽》，将复杂的女性内分泌话题，用案例分析和文学话语表达出来，融趣味性、科学性和可读性为一体，令人爱不释手。

其实，荷尔蒙左右着女人一生的生理变化，它给予女性妩媚和美丽，并驱使着她们孕育出新的生命，让人类繁衍不息。但是荷尔蒙的变化也给女性带来了烦恼、麻烦和病痛。

从荷尔蒙的角度来诠释女人的美丽、活力和健康，可谓正本清源，弥补了内地科普读物的空白。

本书是专为女性设计的必备书籍，旨在让女人从内在机理上弄懂美的生理源泉，帮助女人更好地呵护自己、释放美丽并了解自己的生理变化。其实，男性朋友也该看看，通过了解女性从而更加关爱女性。我相信它会给您带来惊喜。

——中国医师协会内分泌代谢医师分会会长
北京大学人民医院内分泌科主任 纪立农教授



Hormone makes
me so beautiful

ISBN 978-7-80762-786-9



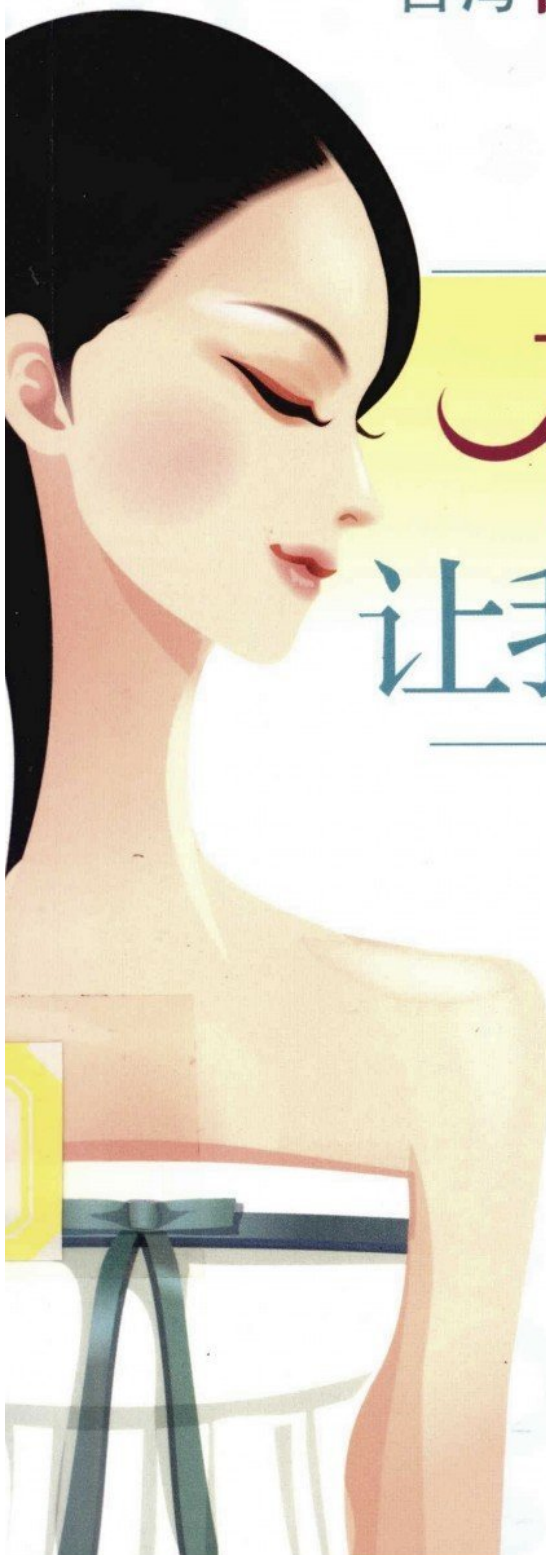
9 787807 627869 >

定价：26.00元

百宝书坊

台湾**保健医师**刘淑玉告诉您：

透过荷尔蒙可以让我们找到
美丽肌肤、优雅身材、快乐真谛！

An illustration of a woman's profile, facing right, with her eyes closed in a serene expression. She has dark hair and is wearing a strapless top with a dark green ribbon tied around her waist. The background is a light yellow with faint blue circular patterns.

荷尔蒙 让我如此美丽

刘淑玉◎编著

Hormone makes
me so beautiful

吉林出版集团有限责任公司

策划编辑：赵国强
责任编辑：奚春玲
封面设计：大象设计
装帧设计：杨 洪

图书在版编目(CIP)数据

荷尔蒙让我如此美丽 / 刘淑玉编著. —长春：吉林出版集团有限责任公司，2008.8
(百宝书坊)
ISBN 978-7-80762-786-9

I. 荷… II. 刘… III. 激素—关系—女性—健康—普及读物 IV. R173-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第118014号

书 名：荷尔蒙让我如此美丽
编 著：刘淑玉
出 版：吉林出版集团有限责任公司
地 址：长春市人民大街4646号(130021)
印 刷：北京东海印刷有限公司
开 本：720mm × 980mm 1/16
印 张：15
版 次：2008年9月第1版
印 次：2008年9月第1次印刷
发 行：吉林出版集团有限责任公司北京分公司
地 址：北京市宣武区椿树园15-18栋底商A222号(100052)
电 话：010-63106240(发行部)
书 号：ISBN 978-7-80762-786-9
定 价：26.00元

(如有缺页或倒装，发行部负责退换)

Her

“荷尔蒙”告诉您的健康诀窍如同世界上最优秀的保健医生的正确忠告

“荷尔蒙”告诉您的美容秘方强似十个护肤专家的建议

“荷尔蒙”告诉您的塑身方式比无数健身教练的流汗课程更有效

“荷尔蒙”告诉您的快乐配方远胜大部分的心理医生的冗长治疗

荷尔蒙

让我如此美丽

mane

PART 1 美丽人生从认识荷尔蒙开始

万能的荷尔蒙主宰了人类的身体 2

- 均衡荷尔蒙是年轻美貌的源泉 5
- 荷尔蒙水平的自我测试 7
- 女性衰老的真凶：荷尔蒙水平的下降 9
- 女性魅力之源——女性荷尔蒙 11
- 男性荷尔蒙的秘密 15
- 荷尔蒙是身体的润滑油 18
- 人体水分均衡的精算师——抗利尿荷尔蒙 20
- 事半功倍地学习与工作——善用记忆荷尔蒙的分泌规律 22
- 了解压力荷尔蒙，合理调节情绪 .. 23
- 拥有健康秀发的秘密 24

科学对待荷尔蒙 26

- 你不能擅自补充荷尔蒙 27
- 女性荷尔蒙是女人一生幸福之源 .. 29
- 荷尔蒙之间微妙平衡是人体健康的关键 .. 32
- 滥用男性荷尔蒙的危害 34
- 预防及治疗糖尿病的良方 37
- 荷尔蒙均衡协调的重要性 39
- 会睡的孩子长得好，会睡的成人能长寿 41

- 荷尔蒙帮你调时差 43
- 适量运动有益无害 47
- 慎服少服药物，不干扰荷尔蒙的平衡 50
- 疏解压力，轻松活到150岁 52

透视荷尔蒙失衡的种种 56

- 荷尔蒙失衡的常见表现 57
- 甲状腺荷尔蒙分泌异常的喜与忧 .. 59
- 成长荷尔蒙失衡的恶果 64
- 长成匀称适中身材的奥秘 66
- 偷吃禁果害处多 68
- 懂爱的女人最美丽 69
- 性荷尔蒙失衡的恶果 72
- 荷尔蒙是最好的药 76
- 迎接“荷尔蒙世纪”的来临 77

PART 2 女人一生美丽的法宝：生理荷尔蒙均衡

健康美的大敌——生理机能不顺 .. 82

- 伴随女人一生的女性荷尔蒙 83
- 按周期规律生活的女人最具女性美 87
- 压力可引起月经异常 89
- 把握性周期，远离“不孕”的苦恼 ... 91
- 利用珍贵的基础体温表测试荷尔蒙平衡 92

痛经背后的危险信号	95
延长经期,永葆女性魅力	98
轻松度过更年期	100

治标又治本: 荷尔蒙均衡减肥法

忽视荷尔蒙的减肥法是无效的 ...	107
专家解读荷尔蒙减肥秘笈	108
肥胖的真正原因是荷尔蒙失调 ...	110
节制食欲从平衡荷尔蒙分泌起步 ..	112
饮食规律是荷尔蒙减肥的第一法则 ..	114
远离零食是荷尔蒙减肥的第二法则 ..	116
其他减肥方法的误区	117
儿童减肥的关键	119
保持健美身材的六要诀	121

由内而外的美丽: 荷尔蒙均衡是最好的美容法

21 世纪的美容理念	125
荷尔蒙决定了肤质	127
预防和祛除青春痘的“治本之道” ...	132
拥有健康肤色的秘密	134
压力舒缓美容法	136
荷尔蒙美容法助你根除黑斑	137
拒绝皱纹的“特效药”——荷尔蒙 乳液	140
荷尔蒙隆胸法	142
避孕药谋杀了你的美丽	144

养育完美宝宝: 荷尔蒙均衡育儿法

胎儿荷尔蒙的秘密	147
母子兼顾的孕育	148
正确哺乳的方法	151
孕育期应拒吸烟慎饮酒	155

PART

3

荷尔蒙保健防病法

压力是健康的杀手

“病由气生”的科学依据	161
无端恐惧发怒是身体的大敌	163
荷尔蒙对压力的疏导与应对	164

荷尔蒙均衡是健康的保障 ..

荷尔蒙均衡是抗癌治癌的真谛 ...	167
拯救乳腺吧	172
乳腺癌的预防与治疗	174
高血压的荷尔蒙防治法	175



PART 4 完美性生活与荷尔蒙均衡

- 呵护荷尔蒙 增强性能力 .. 182
- 男性荷尔蒙使男人成为伟丈夫 185
- 男女之爱的内驱力 187
- 荷尔蒙分泌异常是造成男性阳痿的
第二号杀手 190
- 过多甜食导致男人阳痿与女人不孕 193
- 青春期的荷尔蒙保健 194
- 终生享受性爱之乐的方法 196
- 治疗阳痿：义体法与海绵体注入法 ... 198
- 女性拥有完美性生活的诀窍 199

PART 5 荷尔蒙抗衰延寿法

- 预防老年痴呆症 202
- 动脉硬化是血管性痴呆的真凶 ... 203
- 智能全盘减弱的脑萎缩性痴呆 ... 206
- 造成精神分裂症或忧郁症的荷尔蒙
异常 207
- 如何维护脑部健康 208
- 返老回春的饮食法 210

- 预防老化、延年益寿的七项原则 .. 210
- 有色食物对荷尔蒙的影响 212
- 海洋中的“绿色黄金”——海藻 .. 216
- 不做骨质疏松的受害者 217
- 低盐饮食 220
- 优质蛋白质饮食，避免肌肉衰弱 .. 221

长生不老并非梦想 224

- 神奇的腮腺荷尔蒙 227
- 甲状腺荷尔蒙也和老化有密切关系 ... 228

相关链接

- 理想身高体重参考表 229
- 常见身体活动的强度(MET)和千步
当量数 230
- 常见的几种防晒食品 232





荷尔蒙
让我如此美丽

Part 1

美丽人生从认识荷尔蒙开始



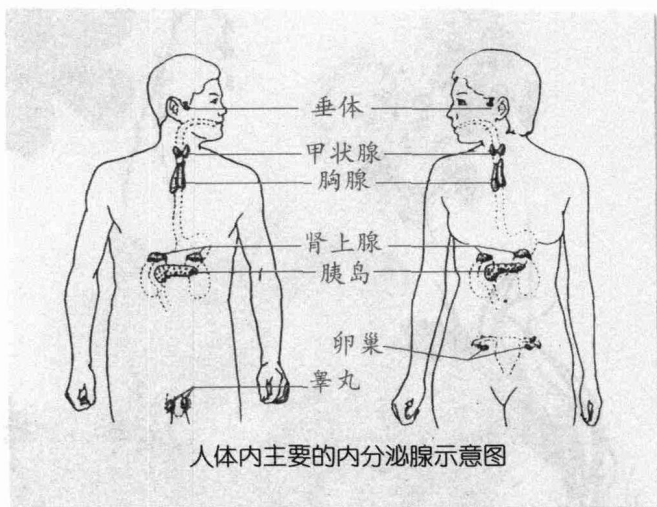
A cluster of stylized flowers, including a large daisy and several smaller blossoms, arranged around the title box.A small, stylized floral ornament with a central flower and symmetrical leaf-like flourishes on either side.

万能的荷尔蒙主宰了人类的身体



当你刚刚听说荷尔蒙一词，是不是感到神秘和陌生？其实，揭开它薄薄的面纱，你就会恍然大悟。原来荷尔蒙就是大家所熟悉的、激素的代名词。追根寻源，荷尔蒙是来源于英文Hormone的译音。

荷尔蒙是体内的生物信使。别看它们个头微小，小到即使用显微镜也很难找得到。不过，你可不要小瞧这群信



使，即使重量不足1/3000克的荷尔蒙也能在你的体内翻江倒海，发挥出惊天动地的作用。它们在你的体内相互联系、相互影响，掌控着你一生的健康，关系到你一生的幸福。比如：荷尔蒙产生的力量在性别上决定了你是男还是女；在性格上是温柔的还是刚烈的；在思维上是富有逻辑的还是漫无边际的；在身心上是健康的还是病态的；在衰老进度上是过快还是缓慢。

那么，这些生物小信使是从哪里来，又到哪里去呢？原来，人体内有许许多多的内分泌细胞，每一个内分泌细胞都是制造荷尔蒙的小作坊。这些内分泌细胞有群居的，也有散住的。群居的就形成了内分泌腺，如大脑内的脑垂体，脖子前面的甲状腺、甲状旁腺，肚子里的肾上腺、胰岛、卵

巢及阴囊里的睾丸。散住的如胃肠黏膜中有胃肠荷尔蒙细胞，丘脑下部分泌肽类荷尔蒙细胞等。



你体内的内分泌腺或者内分泌细胞制造的这些小信使，也就是荷尔蒙，随着血液循环流动到身体的各个部位，而且履行着各自的职责，指挥体内的上百万亿个细胞，调节着身体的代谢、生长、发育和繁殖。

在每个人的体内有75种以上的荷尔蒙，其中的十余种对人体的健康和衰老发

挥着极为重要的作用。下面让我们来认识人体内的主要荷尔蒙与它们所发挥的作用。

人体主要荷尔蒙与作用

荷尔蒙种类	作用
性荷尔蒙	掌控卵巢发育与功能
生长激素	掌控身体的成长发育
甲状腺荷尔蒙	维系身体机能活跃
副甲状腺荷尔蒙	维持血钙浓度
肾上腺素	激励身体爆发力，处理紧急危机
胰岛素	维持血糖浓度
雌性荷尔蒙与怀孕荷尔蒙	调节月经、维持生育能力

均衡荷尔蒙是年轻美貌的源泉

你已经对生物小信使，也就是荷尔蒙的作用有了初步的印象。让我们再来看看这群小信使在你的体内是怎样发号施令的，又是怎样使你的外貌发生变化的。

那年夏天，我的大学同学在上海聚会。毕业20年了，大家都已步入中年。聚会那天，我看得出来，无论男同学还是女同学为了这20年后难得的相聚都精心装扮了一番，尤其是女同胞们。聚会时令我惊讶的是同窗们在外貌上的变化：有的同学已呈现出臃肿的体态，脂粉遮不住的黑斑、皱纹跃然脸上，若是遇到小朋友，说不定还会被尊称为奶奶呢；而有的同学仍然保持着苗条的体型，肤色白皙靓丽，神态也充满活力，若与前者相比，少



说也要年轻七八岁。原本是年龄相仿的同学，为什么有的同学过早的衰老了，而有的同学魅力依旧？他们的外貌年龄竟然有如此大的落差，难道仅仅是由于体质或境遇的不同吗？可能你会像我一样，产生这些疑问。

20年后相聚的同窗们，在外表年龄上显现差异的最大原因就是每个人体内的生物小信使的造化，也就是荷尔蒙均衡状况的显现。

荷尔蒙是非常强而有力的化学分子，控制人体内细胞化学元素的变化。它就像个裁判员，裁决你身体内的细胞应当燃烧分解多少食物，然后释放出多少能量；也决定你身体细胞要不要产生乳汁、毛发、分泌物、酶或其他新陈代谢产生的物质。

我们可以把荷尔蒙看成是开启或者锁住机体新陈代谢的化学钥匙。当荷尔蒙这把钥匙转动时，就能刺激大脑、胃肠、肌肉、生殖器官以及皮肤等部位的细胞工作。事实上，我们全身所有细胞多多少少都受荷尔蒙这把神奇钥匙的影响。如果没有了荷尔蒙，人体细胞上的新陈代谢的锁就打不开，细胞就没办法发挥全部的潜能。如果荷尔蒙分泌不均衡，或者水平下降了，身体就会发生严重问题，例如性格改变、性欲减退、心绪不宁、旷野恐惧症、记忆力衰退、失眠、畏寒、肥胖、血糖出问题、过敏以及肿痛发炎，等等。

如果你已经步入中年，但是你的荷尔蒙仍然能够均衡地分泌，或者不出现下降的情况。那么，你的体型就不会演变成苹果型，黑斑和皱纹也不会过早地爬上面颊。你就会像我上面提到的仍然保持年轻态、充满活力的女同胞一样，拥有轻盈的体态、美丽的肌肤、健康的身体。

荷尔蒙水平的自我测试

你已经看到了荷尔蒙失去均衡时所导致的外貌变化，是不是也很想知道自己的荷尔蒙水平是否均衡？有没有下降的苗头？如果你有兴趣，就请进行自我测试，来判断你的荷尔蒙水平。请你回答如下问题，根据自己的实际情况选择相应的答案，并计算出总得分。