

王汝祥 著

怎样做阳光健康女人

荷尔蒙是女人守住 健康魅力之魂

荷尔蒙画出的优美弧线是女人生命的轨迹

荷尔蒙跳动的音符掌控着女人一生的健康、容颜、精神和意志

荷尔蒙节奏的变化决定着女人的喜、怒、哀、乐

荷尔蒙是女人与生俱来的“情人”

女人守住健康魅力应该从了解自身的荷尔蒙开始



白山出版社

怎样做阳光健康女人

——荷尔蒙是女人守住健康魅力之魂

王汝祥 著

白山出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样做阳光健康女人:荷尔蒙是女人守住健康魅力之魂/王汝祥
著. —沈阳:白山出版社,2007.9

ISBN 978 - 7 - 80687 - 523 - 0

I. 怎… II. 王… III. 激素—关系—女性—健康 IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 142294 号

出版发行:白山出版社

地 址:沈阳市沈河区二纬路 23 号

邮 编:110013

电 话:024 - 23088689

电子邮箱:baishan867@163.com

责任编辑:朱忠义

装帧设计:赵连志

责任校对:杨红军 彭和群

印 刷:沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂

幅面尺寸:145mm × 210mm

印 张:6

字 数:180 千字

版 次:2007 年 9 月第一版

印 次:2007 年 9 月第一次印刷

印 数:1~3000 册

书 号:ISBN 978 - 7 - 80687 - 523 - 0

定 价:28.00 元



王汝祥博士，荷兰乌特勒支大学血液免疫学博士、辽宁中医药大学免疫学硕士，免疫学主任医师。美国旧金山长寿医学研究所首席科学家，印尼巴厘岛韦柯斯抗衰老中心顾问，国际荷尔蒙学会会员，中国沈阳抗衰老学会创始人、秘书长。

王博士是把国外先进的抗衰老医学理念引入到中国的第一人，在中国率先提出了抗衰老医学的理念，创建了中国第一个抗衰老医学会，举办了首届中国国际抗衰老医学论坛，推动了抗衰老医学在中国的飞速发展。

人类的机体就如同一部汽车，需要定期的保养和维护。对于您心爱的汽车，您可以挑选最好的维修店，雇佣最出色的维修工，但是谁是您机体这部“机器”的最佳维修者呢？答案是您自己。要想维护好自己的机体，您就应该如同汽车修理工对汽车构造熟练的掌握程度一样，对自己的机体做到了如指掌。荷尔蒙是控制您机体健康的魂，把握住荷尔蒙，就掌握了机体的健康。奉献本书，使您坚实地迈出健康到老的第一步。

前言

如果你随手翻开一张报纸或随意浏览一下身边的广告,你的视野就会被大量有关美容、减肥、瘦身、去脂、脱毛、隆胸甚至卵巢保养等等吸引女性眼球的广告所充满。市场上琳琅满目的护肤化妆、美容美发用品,美容院花样翻新的服务项目,众多妇女会馆、健身俱乐部如雨后春笋般地出现,一定会使每一位女性在兴奋之时感到一丝迷惑与茫然。爱美之心人皆有之,女人爱美自古就是天经地义的。但是,今天的女人比以往任何时候都更注重自己皮肤发生的变化,以及体态上的改变。每天清晨上班前,你都要对着镜子仔细地观察面部皱纹的多少、色斑的大小、皮肤干燥的程度;洗澡后,你要称称体重,渴望体重能够减轻一些;睡觉前,你会按摩腹部,希望能够感受到腹部脂肪的减少。人们恐惧衰老,极力掩饰自身出现的衰老痕迹,众多女性花费不菲的价格盲目地购买各种化妆品来挽留青春,更有甚者,许多30多岁的女性纷纷出入各种美容医院,不惜重金寻求从面部到身体的全方位重新“包装”。其实机体外在皮肤和体态的变化仅仅是机体内在变化的反映,再好的美容护肤产品,再精湛的整容手术也只是在做表面文章,只有真正了解和掌握你机体内正在发生的或将要发生的变化,才有可能采取针对性的措施来解决或预防机体内变化所带来的外部的衰老性改变,这样才能够使你永葆青春靓丽。

变化才是生命过程的本质。不论这些变化将给我们的机体带来好的或坏的影响,它都要一直持续下去,并且不会随意停止。在机体





成长的过程中,男性和女性身体的变化规律呈现明显不同。男性的机体变化是一个稳定而缓慢的过程,与其相比,女性机体的变化却呈现出节律性。这种男女机体变化的不同都是由于体内激素作用的结果。这里,我们通过一个典型和普遍的例子,让你更加理解这种变化在你的机体里是怎样发生的。作为女性,你一定对自身月经的变化再熟悉不过了。每个月你的子宫都要生长出新的内膜,如果你没有怀孕的话,内膜就会自行脱落,这样就产生了月经。你的乳房每个月也按照你机体的这种生理节律发生着变化。你还可以想象出许多你机体所表现出的这种节律性变化,这些变化表现在皮肤、情绪、食欲、性欲、精力和体力等诸多方面。

作为女人你是否真的了解自己?特别是到了中年时期在你的机体内到底将要发生什么样的变化?最近台湾进行了一项中年妇女绝经前期知识的问卷调查。其结果显示,接受调查者对问卷问题的平均答案正确率仅为46.31%;不足20%的妇女了解绝经前期症状的正确管理方法;不足14%的妇女了解如何正确地应用激素替代疗法。研究还表明,女性对绝经前期知识的掌握程度与自身的文化水平密切相关。

女性对绝经期方面知识的匮乏是不足为奇的。究其原因,主要还是我们社会对这一时期女性健康的关注程度不够。如果我们谈及青春期问题,可能大多数人都发表一些自己的见解,因为你已经从你的父母、老师以及大量的书刊、杂志中获得了这方面的知识和教育。这些都有助于年轻女性轻松地度过生命的这一特殊时期,使你由一名天真浪漫的少女成长为一名心理和生理上都十分成熟的女人。相比之下,在女性成年后以至绝经期、绝经后期的很长一段时间中,女性对自己身体出现的一些如头晕、心悸、胸闷、潮热、多汗、情绪波动、烦躁、易怒等症状缺乏正确的认识,所以没有很好的解决办法,甚至认为这是女性衰老不可避免的过程。这些都是因为作为女性,你并不真正了解自己身体出现这些变化的原因,也不能从你的亲人、朋友和大众媒体中得到相应的解决之道。

从青春期开始,女人就对自己的容貌和体态十分地关注了。在接下来的二三十年里,她们常常是从盲目地追求美丽的容貌到极力

去掩饰衰老的痕迹,并且乐此不疲。我认为,女人对美的追求和对衰老的掩饰都是天性的展现,而在对外在美的追求中所表现出的盲目性和对衰老表现出的恐惧心理又表露出她们愚昧的一面。女人机体一生的发展史就是一本教科书。如果你想保持你年轻的容貌和活力,你就应该首先了解自己的机体,读懂自己机体这本教科书。这才是使你达到健康衰老的根本保证。

提到健康衰老,我就想到不久前发生的一件事情。在一次晨练中我遇到一位来自美国的退休外科医生,他现在在中国做英语外教。在相互寒暄了几句后,我们谈到了各自的职业。当他得知我在从事抗衰老医学时,表现出一丝疑惑,他说他不懂得什么是抗衰老医学,但是只想能够保持健康,使自己能够跑到坟墓中。当我问他如何才能跑到坟墓中,而不是被人抬进去时,他却无言可答。我告诉他抗衰老医学就是使你能够达到健康的衰老,帮助你跑到坟墓中,使你愉快地结束自己的生命。这听起来似乎有些荒诞,但是确是现实。撰写本书的目的就是帮助读者了解自己机体的生命过程,掌握机体发生的变化,因地制宜地采取措施,使读者远离疾病、避免残疾,一生中都具有健康、有活力的生命,最终实现健康衰老。

在本书的各个章节中始终贯穿着荷尔蒙这条主线,因为荷尔蒙对我们机体的健康实在是太重要了。正是荷尔蒙使女人具有了妩媚的身材,迷人的肌肤,使你的生理和心理都达到最佳的健康状态。荷尔蒙是女人健康的魂,通过阅读本书,你就会掌握健康的真谛,使自己的一生都是健康的阳光女人。



作 者

2007 年 9 月

目 录

前 言/1

第一章 荷尔蒙——女性一生的朋友/1

荷尔蒙孕育了女性的生命/1

荷尔蒙造就了女人/3

荷尔蒙:牵引女性生命的航帆/5

第二章 认识荷尔蒙,结识老朋友/8

青春之源:人类生长激素/8

文雅因子:脱氢表雄酮(DHEA)/24

神奇的“药物”:褪黑激素/37

“女性的监视器”:雌激素和孕激素/48

女性生命的助推器:睾酮激素/62

“调节因子”:甲状腺激素/69

机体是如何产生甲状腺激素的/72

第三章 女性荷尔蒙的变化主宰女人的命运/79

月经潮起潮落:雌激素、孕激素演奏的女性乐章/79

雌激素、孕激素:成就女人靓丽容颜、迷人身段的荷尔蒙/82

雌激素、孕激素:一对性格迥异的双胞胎/84

雌激素、孕激素:把女性送上围绝经期的生命旅程/87

第四章 绝经期:女性一生中最痛苦的生命旅程/90

雌激素和孕激素:女性生命重要转折期的动力/90



一些与绝经期相关的概念/91

围绝经期:在激素钢丝上颠簸的生命旅程/92

绝经前期的症状和表现/93

绝经期症状和激素水平的不平衡/96

第五章 雌激素占优:导致围绝经期症状的主要原因/126

有关雌激素占优的事实/128

雌激素占优会导致什么样的健康问题/129

肆无忌惮的外源性雌激素/130

导致雌激素占优的原因及症状/131

正确地区别雌激素占优与雌激素水平低下相关的绝经期

问题/132

第六章 如何知道自己是否进入了围绝经期/134

绝经前期的诊断/137

检测体内的激素水平/138

女性激素缺乏常见的主诉症状/140

评价体内激素水平是否平衡的简单方法/141

第七章 激素替代疗法为你的健康保驾护航/143

激素替代疗法使苏珊·萨默斯恢复了健康、活力/143

激素替代疗法的发展史/144

目前临床常用的性激素类药物/145

生物一致性天然激素与合成激素/147

对女性激素替代疗法造成重大冲击的两项研究/149

区别生物一致性天然激素和合成激素是问题的关键/152

合成孕激素——接受 HRT 治疗的妇女患乳腺癌危险性增高的
罪魁祸首/154

第八章 性欲:健康生命的自然要求/156

既然性欲是生命的自然要求,为什么我们不能保持性欲直到
生命的后期/158

心理和精神因素对性欲水平的影响/159

阴道的生理变化/161



影响性欲的其他因素/162	
如何面对和解决困惑老年妇女的性生活问题/163	
睾酮激素缺乏影响女性性欲/165	
你是否认为你应该接受睾酮激素治疗/166	
第九章 正视绝经期,欣赏成熟而充满智慧的生命/168	
为绝经期正名/169	
如何能够拥有一个愉快的绝经期生活/172	
围绝经期妇女的营养保健/173	
围绝经期妇女的锻炼/174	
有助于调整体内激素水平的膳食/176	
异黄酮——围绝经期妇女的保健佳品/178	
最后的话/180	



第一章 荷尔蒙——女性一生的朋友



荷尔蒙孕育了女性的生命

作为女性,你是否知道是什么决定了你的女儿身?不少人会觉得这是一个再简单不过的、不值一提的问题。其实不然,说它简单,它确实再简单不过;说它复杂,人们至今还未能完全揭示出隐藏在形形色色的性别问题背后的奥秘。生男生女到底是由什么决定的呢?古往今来,曾经出现了许许多多的猜测,科学家为此曾经做了不懈的探索。

直到 20 世纪,人们发现了人体细胞中的染色体,从此拉开了这个神秘世界的第一道帷幕。按照我们所学的知识,在正常人的 23 对染色体中,22 对为常染色体,1 对为性染色体。性别是由这一对性染色体决定的,男性的一对为 XY 染色体,女性的一对是由 XX 构成的染色体。正常精液中,每毫升约含 1 亿个精子,其中含 X 和 Y 染色体的精子数量大体上各占一半。成熟的卵子,只含 X 染色体,所以含 X 的精子 and 卵子结合成 XX 受精卵,则发育成女性胎儿;含 Y 的精子 and 卵子结合成 XY 受精卵,最终发育成男性胎儿。

但是近年来西方生物医学界有人提出,决定胎儿性别的是定位于 Y 染色体上的基因,称之为“睾丸决定因子”。有此基因,则发育为男性胎儿;反之,如果无此基因,则发育为女性胎儿。有趣的是,科学家又发现,即使是 XY 染色体的胚胎,如果反常地缺少“睾丸决定



因子”，也会发育成女性；而 XX 性染色体的胚胎，如果含有“睾丸决定因子”，则会发育成男性。这样一来，似乎胚胎会自然朝女性的方向发育，女性发育不需要决定性别的遗传因子，男性发育则需要雄性决定因子以及雄性激素的作用。因此，西方某些科学家认为，在哺乳动物性腺内具有一种内在的向女性发育的潜能，它能抗衡强加于它的向雄性方面分化的因素；一旦超越了临界期，大约在受孕后第九周，生殖过程就不可逆地向雌性方面发育，而不再被雄性因子诱导为睾丸。

胚胎向男性或女性方向发育的过程叫做性分化。受精后，新生命的细胞分裂将以极快的速度进行，以制造所有的器官和组织。精子和卵子各自为新生命提供了一套特殊的有特定数目的染色体，从而共同产生成对的染色体。这些染色体将决定新生命头发和眼睛的颜色、身体的大小和许多其他复杂的特点。而性染色体的主要功能则是把决定遗传性别性质 XX 或 XY，以令人吃惊的速度向不断增殖的所有细胞传递，特别是要传递到一组由性染色体支配的特殊细胞群，根据遗传密码，它们将发展为睾丸 (XY) 或卵巢 (XX)。为了保证婴儿的性器官与其性别相匹配，肩负着发育为一个女孩或男孩这一重要任务的细胞群，通过制造相应的女性或男性激素开始了它们的新工作。正是由于娇小胚胎这一自我制造的激素确保了表明男性或女性的特殊器官能够正常发育。女性激素——雌激素的产生可以确保女婴出生时具有完整的女性性器官。此外，女婴的宫内发育受母亲血液的支持，这些血液中含有来自母亲卵巢的激素。所有产生的雌激素保证了女性性器官的形成，如子宫、输卵管、卵巢、阴道、阴蒂和阴唇。这些器官在青春期之前将保持纤小和未发育的幼稚状态，当青春期雌激素大量涌现时将促进女孩向成年女性的正常发育。

另一方面，当精子携带的染色体是 Y 时，一个由 XY 信息指导的一些细胞则发育为睾丸。它们在宫内便开始分泌男性激素——睾酮，使男性生殖器官发育为阴茎、阴囊、前列腺、精囊等。在青春期之前它们同样保持纤小和幼稚状态，好像在蛰伏或冬眠，但是到了青春期它们就迅速地成熟，以确保男孩转变为成年男子汉。

这种新近出现的还不完善的新理论，一定会使你产生困惑，似乎



激素能够改变人的性别取向。其实现实生活中通过激素改变性别的事情并不少见。

这是30多年前的事：一位美国妇女生下一对男性双胞胎。在孩子出生后7个月后进行包皮环切手术时，因为电刀出现故障导致温度过高，使年龄较小的男孩的阴茎连同包皮一起被烧焦了。为了解决这起医疗事故，孩子的母亲带着这位失去阴茎的男童找到了约翰·莫尼医生，因为他曾经为一些两性畸形患者进行过性再造手术，并且声名显赫。然而当时医疗条件很难为这个一岁多的失去阴茎的男童实施阴茎再造手术，经过专家与家属的反复、审慎的考虑，他们决定索性把这个男孩改造为一个女孩，这样从医学上看似乎比较容易实现，况且约翰·莫尼一直在考虑能否通过后天培养等手段来改变一个人的性别，这次也算是天赐良机，给了他一次验证的机会。于是在男孩出生后的17个月时，医生给他实施了阴茎切除，处理阴茎残根，切除睾丸等一系列手术。4个月后，医生为“他”做了人工阴道，使“他”有了女性生殖器官。此后，又给“他”使用了大量雌激素，促使“他”的第二性征向女性方向发展。由此，这位男童获得了新的性别，成为了一名漂亮的女孩。

荷尔蒙造就了女人

著名作家曹雪芹先生曾经说过：“女人是水做的骨肉”，这就是为什么人们常常把年轻的女人形容为“水灵灵的”。然而，从现代生物医学的角度出发，我更赞同“女人是荷尔蒙做的”这个观点。女性之所以有“女人味”，是因为其具有光滑的肌肤、凹凸有致的身材、柔和的容貌等这些女性特有的生理特点，而这些都是由女性荷尔蒙所决定的。如果你对“荷尔蒙造就了女人”这个说法怀有疑虑的话，下面这个真实的故事一定会令你对荷尔蒙的威力感到折服。

1998年6月28日晚8时，在泰国首都曼谷国际大剧院，当今天红星“宫哥”的人妖艺术表演高潮迭起，台下掌声、呼声、口哨声此起彼伏。人们完全被人妖出众的舞技和惊人的美貌所折



服。就连一些年轻娇媚的女性也自叹不如。“宫哥”何许人也？如果我告诉你“她”3个月前还是一位大小伙子时你可能不会相信，但是这就是现实。

“宫哥”名叫孙清，是3个月前被人从中国骗到泰国洗礼割身，沦为人妖的。这里我暂不去讲述孙清的身世和他是如何被骗到泰国的，我只是想请读者们知道是什么能够使一个堂堂的男子汉在短短的2个多月内就变成了一位亭亭玉立的窈窕淑女？

孙清等人到达曼谷后的第二天就有专门的医生来检查他们的身体，测身高、胸围、腰、臀以及大腿、手臂的大小，并一一做了登记。过了两个小时有医生分别给他们每人打了一针，之后，他们出现了有气无力，想睡觉的症状，然后，每隔两个小时都会有人来为他们注射这种针剂。由于语言不通，他们并不了解这到底是怎么一回事。直到他们听说他们是被精选招聘来做人妖的，并且知道“人妖就是男人被切割了生殖器，然后作为女人上台表演的人体活艺术”。孙清等人震惊于这一事实，意识到他们被骗了，但此时他们已无力反抗，即使反抗也不能改变什么了，因为他们都已经失去性能力和生殖能力，他们的肌肉已经在急速萎缩。

此后的一个星期，他们每个人的身体都发生急剧地变化：声音变得尖细、情绪异常烦躁、喉结疼痛、胸部涨得慌、肌肉、生殖器急速萎缩、精神萎靡。他们后来才知道医生给他们注射的是强烈雌性荷尔蒙液，扰乱了他们机体内分泌系统的正常功能。两个星期后，对他们停止了打针，接下来是接受各种专门的形体训练，学习各种卖俏的姿态，并且在医生的专业护理下，擦脱毛液，洗澡白皮肤澡，睡觉前每个人都必须涂上一层厚厚的隆乳霜。

经过20多天的折磨，孙清等人都失去了做男人的信心，最终接受了洗礼割身手术。手术后，经过两个多月的调养，孙清已是丰乳肥臀，俨然一个美女，并获得艺名“宫哥”，泰语的意识是五女下凡。



现在我们知道雌激素是如何使一个男人变成美丽的人妖的。在泰国人妖分为不同的两种类型。一种是从一两岁时就做变性手术,并服用雌激素使胸部隆起;而另外一种是不做变性手术,只是靠雌激素来维持其具有女性外部特征的。为了维持女性的容貌,使胡子长不出来,喉结不凸出,人妖们就必须定期注射雌性荷尔蒙。无疑这种荷尔蒙的滥用是有悖人性的。我引用以上这个故事的目的是想从反面来说明女性与荷尔蒙的关系是如此密切。

现在你应该理解“女人是荷尔蒙造就的”这句话的真实含义了。女人的一生与荷尔蒙息息相关。荷尔蒙是所有激素的总称,在体内众多的荷尔蒙成员中,对女性影响最大的是卵巢分泌的雌激素和孕激素,在本书的后面我们将重点介绍这两种激素。现在我们了解了荷尔蒙,了解了荷尔蒙与女性的关系后,我们就应该懂得关爱女性自身应该从何入手,荷尔蒙是女人一生的朋友。

荷尔蒙:牵引女性生命的航帆

提起荷尔蒙你可能并不陌生,但要真的谈及它的功能和作用你可能就不是很清楚了。听到“荷尔蒙”一词,许多女性都会立即产生一种神秘而朦胧的感觉。但是对于“激素”,你可能就再熟悉不过了。首先你可能会想到能够导致人们肥胖和产生依赖性的皮质醇类药物,想到那些使运动员提高运动成绩的兴奋剂,想到那些在饲料和肥料中添加的、促进家禽、蔬菜和农作物生长的促生长药物。你一定知道这些物质对健康的危害,并且足以使你达到谈其色变的程度。但是如果你是一个爱美的女性,你一定会注意到形形色色有关荷尔蒙调理的广告,其中卵巢保养、羊胎素注射疗法等等都被宣传成为是永葆青春不老的神话。这些信息一定会引起你的好奇心,使你对荷尔蒙的介意有所松动。你一定想知道到底什么是荷尔蒙?它与女性的机体到底有什么关系呢?

荷尔蒙这个词(hormone)源于希腊文,意思是“激活”,就是我们平常所说的“激素”。如今学者们将其定义为由内分泌器官产生的,再释放到血液循环中,并转运到靶器官或组织上发挥一定效应的微



量化学物质。我们的体内存在着许多的内分泌腺体,每一种腺体都能产生一种或一种以上的荷尔蒙。荷尔蒙的化学成分大体上分为5类:蛋白质、多肽、糖蛋白、类固醇及氨基酸。不同种类的荷尔蒙,其成分不同,其功能也各不相同。别看人体产生的各种荷尔蒙的数量极小,如在100毫升血液中还不到1个微克生长荷尔蒙,但它对机体却产生巨大的影响。如果你的机体缺乏了生长荷尔蒙,你的个子就长不高,到成人时身高可能还不足130厘米,患上了侏儒症。

在体内复杂的荷尔蒙网络中,众多的荷尔蒙在血液中运行,它们各司其职,控制着人体许多功能,支持和激活体内各个器官,包括心血管系统、呼吸系统、生殖系统、免疫系统、骨骼系统和新陈代谢功能等等。正是荷尔蒙让女性体态匀称,皮肤细腻光滑,洋溢着女性的妩媚。荷尔蒙控制着你的睡眠、喜怒、哀乐,它可以让你精神百倍,也可使你萎靡不振,体内的荷尔蒙一旦失衡,身体便会出现不适或病变。因此说,一个人是否能达到身心健康,荷尔蒙担当举足轻重的作用。

在荷尔蒙这个大家族中,对于女性影响最大的就是女性荷尔蒙。通常我们将卵巢分泌的雌激素、孕激素及睾酮激素统称为女性荷尔蒙,它们是孕育新生命,保持女性健康不可缺少的荷尔蒙。这样,有必要在此先向读者着重介绍一点与女性机体变化息息相关的荷尔蒙——雌激素和孕激素。有关睾酮激素等其他与女性健康关系重大的激素将在后面章节中介绍。

形象地讲,雌激素和孕激素对女性机体的作用就好比一部场面宏大的戏剧的导演者。尽管,在整个戏剧的演出中观众和演员看不到他们的存在,但是,戏剧的成功演出是与他们幕后辛勤工作分不开的。在通常的情况下,人们并没有意识到它们存在的重要性,但是,一旦它们停止了正常的工作,你就会立即感受到它们在你生命中的价值。

有人说女人是荷尔蒙做的,这话有一定的道理。我们都会看到或亲身体会到女人一生的变化:从天真可爱的小姑娘成长为婷婷玉立的少女;从光彩照人、丰韵十足的少妇变成暗淡无光的中年妇女;从烦躁不安、喜怒无常的绝经期妇女成为老态龙钟、疾病缠身的老妇人。是谁导演了女人的一生?答案当然是荷尔蒙!在荷尔蒙这个大