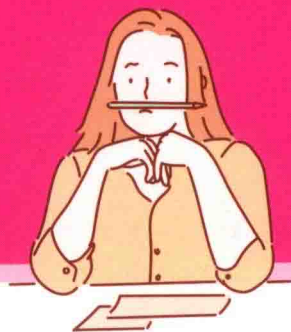


平衡内分泌，与美丽健康拉近距离

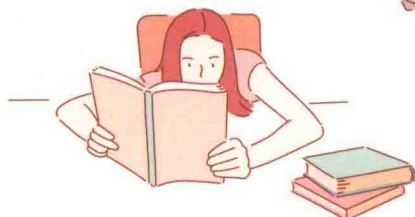
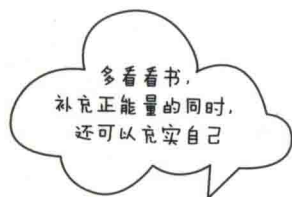
谁动了女人的 内分泌

薛丽君 主编



掌握科学有效的
内分泌自我保养方法

饮食、运动、心理调节



做好身体的健康管理

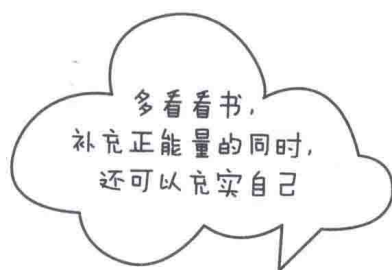
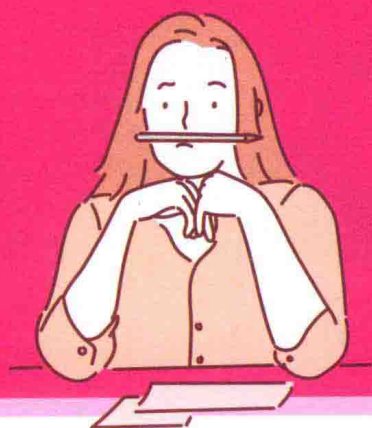
让你变美丽，
更有活力！



黑龙江科学技术出版社
HEILONGJIANG SCIENCE AND TECHNOLOGY PRESS

谁动了女人的 内分泌

薛丽君 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

谁动了女人的内分泌 / 薛丽君主编. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5388-9901-6

I. ①谁… II. ①薛… III. ①妇科病-内分泌病-防治 IV. ①R711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 270115 号

谁动了女人的内分泌

SHUI DONG LE NÜREN DE NEIFENMI

作 者 薛丽君

项目总监 薛方闻

责任编辑 梁祥崇 许俊鹏

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 720 mm × 1020 mm 1/16

印 张 12

字 数 180 千字

版 次 2019 年 1 月第 1 版

印 次 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9901-6

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨



序言

女人如花，如花一样的美丽，也有着如花一样的人生。女人要像守护花的娇嫩与芳香那般守护自己的健康与美丽，并且随着时间的推移依旧保持饱满的精神与动人的体态。

与男性相比，我们更容易从女性的面容来判断其年龄与身体情况，不少年轻女性在街上被喊“阿姨”时总是备受打击。其实，女性的健康与美丽与内分泌息息相关，但不少女性却忽视了它的重要性，比如头痛、脸色暗黄等小毛病，都是身体内分泌失衡的警示信号，如果能及早治疗便可减少疾病给生活带来的困扰，甚至能有效避免重大疾病的发生。

内分泌失调问题广泛存在于女性群体中，因此日常的调理与保养应当要引起足够的重视。

本书强调了内分泌平衡是女性健康的关键，讲述了女性在饮食调理、生活习惯调理、运动调理、心理调理等多方面的知识，帮助女性寻找内分泌失衡的原因，特别是病症部分与食疗紧密结合，能让读者轻松赶走乳腺增生、月经不调、焦躁不安等身体不适或精神不佳的状态，使皮肤重现光滑细腻，重拾青春活力。

相信本书一定能激发您对自身内分泌的重视，并且对您的身体及精神状态的改善有所帮助。







目录 Contents

Part1 读懂内分泌，做智慧女人

- 002 日常自测与治疗，内分泌不神秘
- 006 弄懂内分泌，与健康拉近距离
- 009 为什么你是内分泌失调的“宠儿”
- 010 每个年龄段的内分泌烦恼
- 018 每年妇科健康检查，防患于未然
- 019 看懂女性内分泌化验单
- 020 了解内分泌的药物治疗法，科学改善体质
- 026 女性常见内分泌失调问答

Part2 养成调理内分泌的生活习惯， 做美丽女人

- 034 生活作息规律
- 035 保证优质睡眠
- 036 与香烟保持距离
- 037 不沉迷于电脑与手机
- 038 跟紧身衣裤说再见
- 039 有温度更有女人味
- 040 不要被化妆品包围
- 041 沐浴是美容时间
- 042 和谐性生活能调节内分泌
- 043 注意膳食平衡
- 044 告别垃圾食品

- 045 多喝水，少喝刺激性饮料
- 046 教你科学排毒
- 047 不要胡乱减肥

Part3 赶走内分泌代谢病，做健康女人

- 050 脸色暗黄，可能是内分泌失调惹的祸
- 054 色斑来袭，决不可置之不理
- 058 黑眼圈，身体健康亮红灯
- 062 如何应对痤疮带来的困扰
- 066 气血不通，招来头痛病
- 070 脱发找上门
- 074 多毛症，与美丽背道而驰
- 078 肥胖症藏着大隐患
- 082 胰岛素分泌异常引发糖尿病
- 086 腰痛是谁的错
- 090 骨质疏松可以及早预防
- 094 警惕！甲状腺疾病发病率快速攀升
- 098 月经失调不可忽视
- 102 白带异常背后的大问题
- 106 身体有发冷症状，应该引起重视
- 110 不孕症的苦恼
- 114 当心乳房肿胀与乳腺增生
- 118 神经内分泌失调引起功能失调性子宫出血
- 122 多囊卵巢综合征，没你想得那么可怕
- 126 水肿为什么会让女性感到困扰
- 130 内分泌失调是宫颈癌的“帮凶”
- 134 怎样赶走健忘
- 138 出现焦躁该怎么办
- 142 更年期综合征，积极应对

Part4 运动可调养内分泌，做活力女人

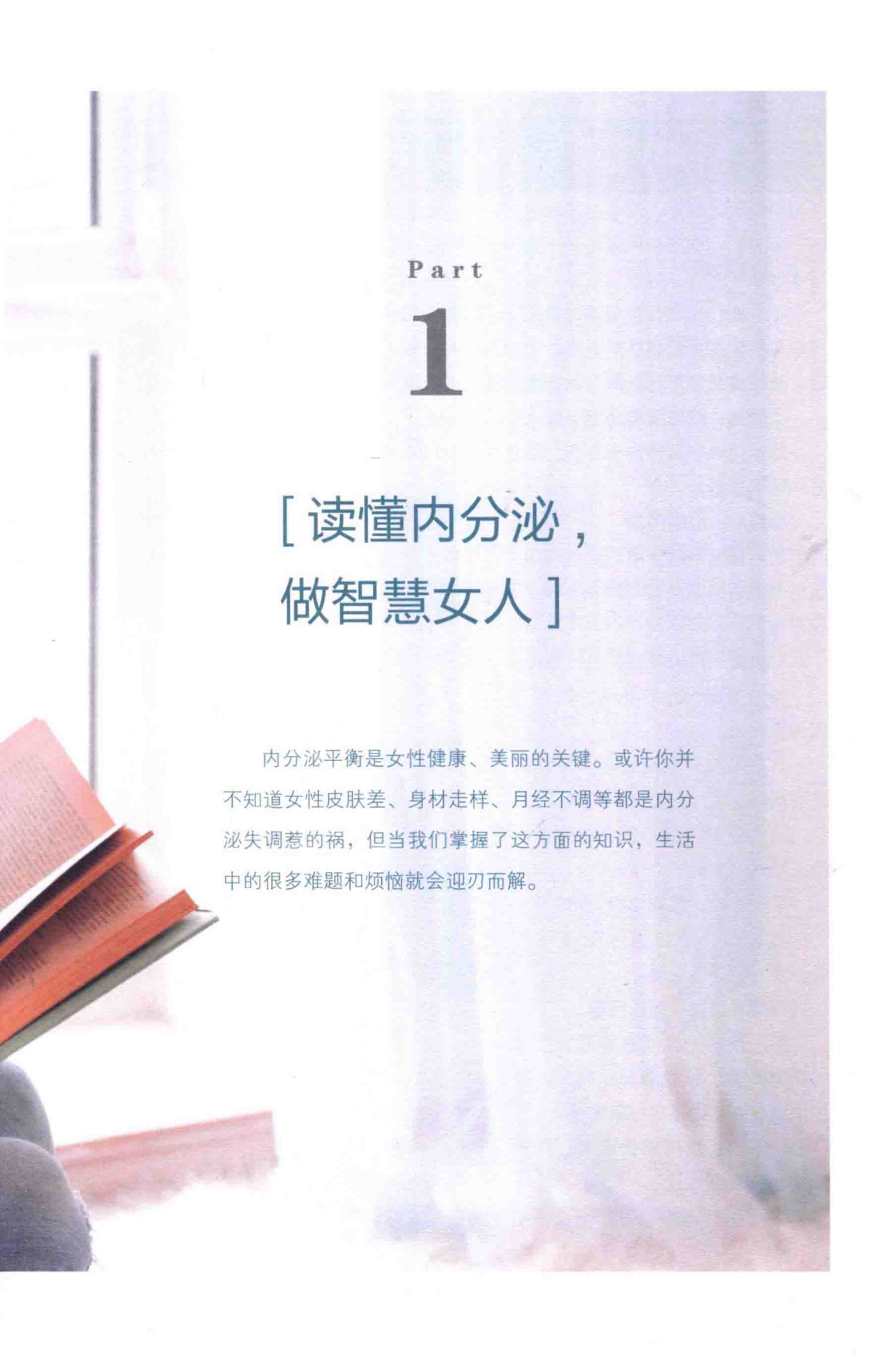
- 148 步行，健康有氧运动能调节激素水平
- 150 跑步，身心舒畅有利于预防内分泌疾病
- 152 瑜伽，改善体态又调理内分泌系统
- 158 健美操，预防骨质疏松症
- 159 旅游，尽情释放压力
- 160 跳绳，增强内分泌的调节功能
- 162 游泳，改善黄体功能不足
- 164 太极拳，可调节内分泌紊乱

Part5 调整心态保持内分泌平衡，做幸福女人

- 168 生活要积极向上
- 172 工作使我充实与快乐
- 176 追求“不完美”

Part6 警惕环境中的内分泌干扰物，做机智女人

- 180 环境内分泌干扰物清单及其主要来源
- 182 环境内分泌干扰物对女性的危害
- 184 对环境内分泌干扰物的防范措施



Part

1

[读懂内分泌， 做智慧女人]

内分泌平衡是女性健康、美丽的关键。或许你并不知道女性皮肤差、身材走样、月经不调等都是内分泌失调惹的祸，但当我们掌握了这方面的知识，生活中的很多难题和烦恼就会迎刃而解。

日常自测与治疗，内分泌不神秘

皮肤自测

不少女性长期受痘痘问题的困扰，特别是经前很容易长痘痘。造成痘痘肌的原因可能与机体某些脏器功能下降、内分泌状况有关。如果长期水油分泌失衡，肌肤毛孔就会被堵塞导致无法正常呼吸，使脸部失去水润光彩。

◎额头：肝脏解毒功能下降

防治措施→调整作息時間，盡量在晚上11點前入睡，保證充足的睡眠時間以及良好的睡眠質量。

◎眉心：心脏问题

防治措施→避免激烈运动和烟、酒等刺激性物品，如出现心悸、胸口闷堵等由心脏活力减弱引起的症状时应尽快到医院咨询。

◎鼻翼：胃火旺盛，消化不良

防治措施→少吃辛辣、冰冷等刺激性食物。

◎左脸颊：血液循环、肝功能出现问题

防治措施→避免压力过大，保持正常作息与愉悦心情。

◎右脸颊：肺部功能失常

防治措施→注意呼吸道的保养，多进行户外运动。

◎嘴唇四周：肠道问题

防治措施→多吃富含膳食纤维的新鲜蔬果，帮助清肠、降火，减少便秘导致体内毒素积累的情况。

◎下巴：生理期快来了，体内激素水平波动

防治措施→使用温和的护肤品，少食用寒凉的食物。



体毛自测

女性的体毛主要集中在眉毛、四肢和生殖器官，这部分体毛颜色较浅、质地轻柔，身体其他部位的体毛则较少，甚至没有。但是，如果在唇周、下颌、大腿内侧、乳晕周围等地方都有不同程度的毛发分布，就可能是内分泌失调造成的。这是由于内分泌系统产生和释放的雌激素不足，雄激素分泌过多，从而导致以上部位长出较多的毛发。对这些情况应当引起重视，这可能是某些身体疾病的征兆。

防治措施→

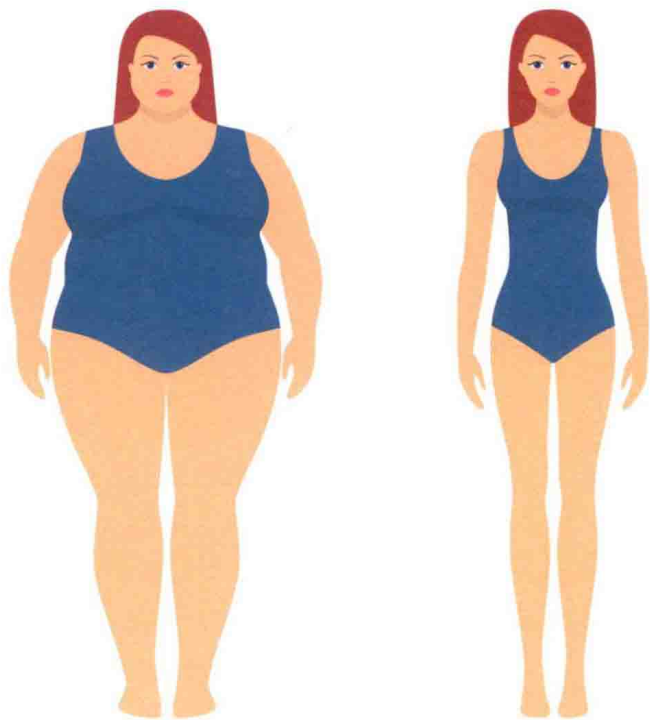
- 1.注意生活习惯的调节，避免熬夜和不良情绪的刺激。
- 2.可以多吃豆腐、豆浆等豆制品，以补充身体所需的雌激素。

体重自测

营养过剩、运动不足等导致身体摄入热量过多又没有及时被消耗时，就会被转化为脂肪堆积于体内，形成单纯性的肥胖，此时容易引起身体内分泌的紊乱。另外，女性体内脂肪代谢容易受到体内内分泌变化的影响，如果出现内分泌紊乱的情况，就会导致身体发胖。某些内分泌疾病也能引起肥胖，如多囊卵巢综合征、甲状腺功能低下等疾病都会导致女性肥胖。

防治措施→

- 1.多吃粗粮、蔬菜等富含膳食纤维的食物，以增加饱腹感，减少进食量。
- 2.不要盲目节食，不要乱吃减肥药，应遵医嘱，制定合理、可行的饮食方案与瘦身运动计划。



脾气自测

如果在一段时间内经常会为小事生气、经前容易烦躁、出现焦躁或易怒等情绪大波动的情况就应该引起重视了。特别是进入“前更年期”或更年期的女性，激素水平低下会诱发抑郁症、月经不调等症状。

防治措施→

1.清淡饮食能减轻脏腑负担，帮助身体机能的有序运作和内分泌的平衡。

2.薰衣草、茉莉花等香气具有镇定心神的作用，可选用自己喜欢的香气来驱逐疲劳，放松紧绷的神经，缓解压力。

3.如果焦躁、抑郁等不良情绪长期持续，应及时到医院就医。



妇科疾病自测

· 乳房胀痛 & 乳腺增生

用手触摸乳房，如果能摸到一些小肿块，并且时常感觉到乳房胀痛，说明身体已经受到激素影响导致乳腺变化。同时，肿块和胀痛也会随着月经期发生变化，月经前肿块会变大变硬，疼痛感也会明显增强；月经期过后，乳房变软，肿块变小甚至消失，疼痛的感觉也会随着减轻或消失。

防治措施→

1.山楂、玫瑰花、橘子等疏肝理气的食物可以解郁散结，有助于消除乳腺增生。

2.不乱吃减肥药，不吃辛辣刺激性食物。

3.避免长期穿着紧身内衣，注意定期体检，多关注乳房健康，做到及早预防，若发现异常情况应及时就医。

· 痛经

痛经是指女性行经前后或月经期出现下腹部疼痛、坠胀，伴有腰酸或其他不适的症状。对于痛经，不少女性有着错误的认知，比如理所当然地认为疼痛是无法避免的，并且默默忍耐疼痛。如果痛经的症状严重会影响个人的生活质量，女性朋友对此应引起重视。

防治措施→

1.如果体内血液循环顺畅的话，疼痛就会减轻，不妨借助沐浴（足浴等）或添加衣物等方式让身体暖起来。

2.尽量不穿紧身内裤，不系腰带，因为下半身的血液循环畅通有利于全身的血液循环。

3.青梅、柠檬等味酸性寒的食品，以及冰冻饮料、生拌凉菜等生冷食品都应该减少食用，它们均不利于经血的畅行和排出，会加剧疼痛与不适。

· 月经不调

月经是否规律是判断女性内分泌是否处于平衡状态的一个重要指标。如果月经周期、月经持续天数、月经量与经血颜色的情况波动较大，甚至偏离正常标准，此时应注意是否由于压力等因素引起了内分泌的失衡。

◎ 月经周期的判断标准：

从本次月经开始到下一次月经开始的时间间隔，为一个完整的月经周期。月经周期在25~38天之间都属于正常范围。

◎ 月经持续天数的判断标准：

行经期一般为3~7天。少于3天，属于经期过短；超过7天，属于经期延长，这两种情况都是月经失调的重要表现。

◎ 月经量的判断标准：

一个周期内经血量为30~60毫升是正常的，少于20毫升为月经量过少，多于80毫升为月经量过多。一般情况下第2~3天的经血量最多。如果觉得毫升量比较难把握，那我们可以用卫生巾的使用数量来衡量。血液湿透卫生巾的一半就算用了一片卫生巾。那么通常一次月经下来，需要的卫生巾约为25片。但是如果每换一次卫生巾不超过半小时就湿透了，甚至出现经血顺着腿往下流的情况，就说明月经量过多；如果湿透的卫生巾少于2~3片，就说明月经量过少。

◎ 经血颜色的判断标准：

月经初期经血颜色为暗红色或红棕色，中期一般为鲜红色，后期也可能会出现少量的棕色液体，这均属于正常现象。如果月经期经血为黑色或浅红色，经血稀薄如水等均属于不正常情况。

防治措施→

1.日常应掌握好自己月经期的规律，如果出现大幅度波动就要及时寻找原因并积极治疗，忌粗心大意，耽误病情。

2.适量运动能改善月经不调，比如瑜伽的伸展、扭转等动作均有利于女性生殖器官和性机能的养护。



弄懂内分泌，与健康拉近距离

人体共有八大系统，包括运动系统、神经系统、内分泌系统、血液循环系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统，这些系统协调配合，使人体内各种复杂的生命活动能够正常进行。

内分泌系统

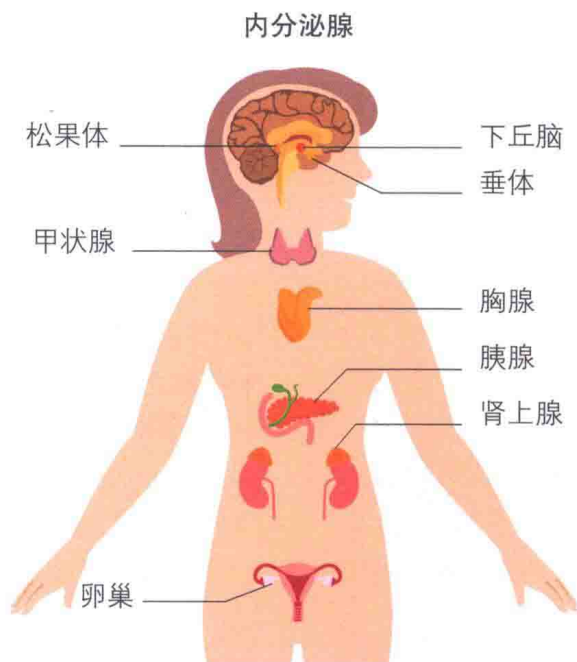
内分泌系统由全身的内分泌腺以及分布于全身的内分泌细胞共同构成，是通过信息传递整合机体生理功能的调节系统。内分泌系统不仅独立行使生理功能的调节职能，也与神经系统和免疫系统等在生理功能上紧密联系、相互协同、密切配合，对机体各种生理功能具有重要的调节作用。内分泌系统的功能被机体内分泌环境变化所启动，保持机体内环境稳定。

内分泌腺 & 内分泌细胞

内分泌腺是人体内一些无输出导管的腺体，人体主要的内分泌腺有下丘脑、垂体、甲状腺、肾上腺、胰岛、胸腺和性腺等。而每一个内分泌细胞都是制造激素的小作坊，大量内分泌细胞制造的激素集中起来，便成为不可小看的力量。

激素

激素是由内分泌腺和器官组织的内分泌细胞合成和分泌的，以体液为媒介，在细胞之间传递调节信息的高效能生物活性物质，对整个机体的生长、发育、代谢和生殖起着调节作用。



内分泌疾病的病理机制

正常情况下，内分泌腺所分泌的各种激素是保持平衡的，如果这种平衡被打破，将导致机体新陈代谢功能紊乱，引起内分泌失调，此时相应的疾病就会出现。皮肤粗糙、肥胖、头痛、失眠和脾气急躁等都是女性内分泌失调的症状，严重时会引起妇科疾病，如月经不调、功能失调性子宫出血、卵巢早衰、更年期综合征等。而打破内分泌平衡的原因可以分为三个主要类型：激素过多、激素缺乏、激素抵抗。

两种激素决定着女性的健康美丽与青春活力

每个内分泌腺都能产生一种或一种以上的激素，人体可分泌上百种激素，为身体各个组织和器官服务。其中对女性身体影响较大的是雌激素和孕激素。

· 不可不知的激素

从卵巢里分泌出来的雌激素和孕激素，它们与女性的健康和美丽息息相关，是维持女性每个月的月经，打造出适宜怀孕生育的内环境的重要物质。另外，雌激素和孕激素在塑造弹性、水润肌肤和富有光泽的头发以及富有女性魅力的曼妙身材方面发挥着重要的作用。同时担任着强化血管和强健骨骼、关节的任务，从而有效预防动脉硬化和骨质疏松症，还能使大脑运转灵活，是女性身心健康的重要守护者。

· 雌激素和孕激素的主要作用

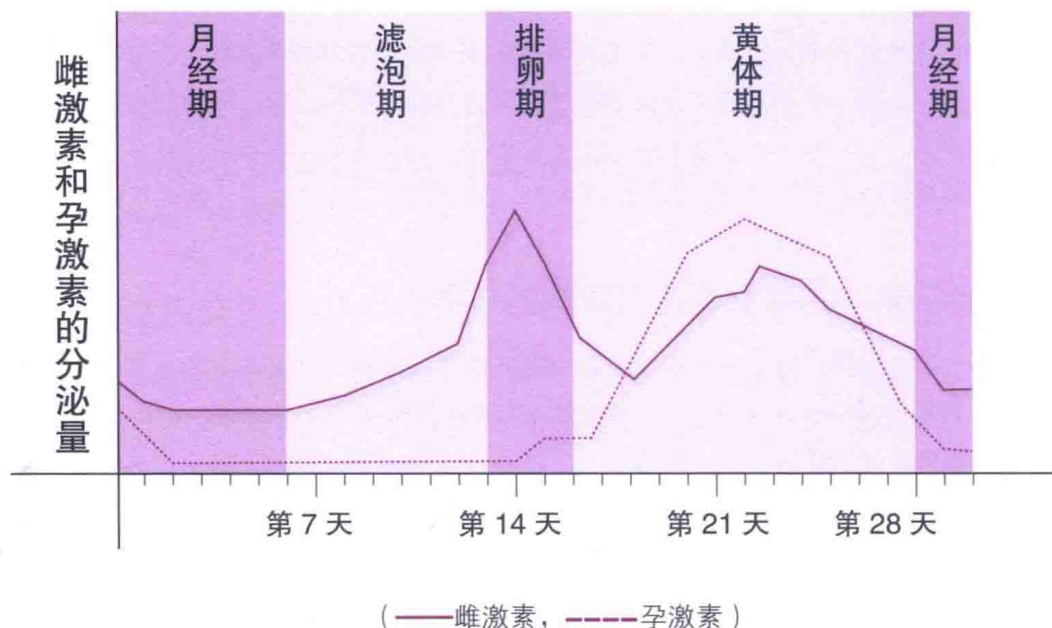
雌激素（卵泡激素）

- ◆ 培育卵泡
- ◆ 增厚子宫内膜
- ◆ 促进胶原蛋白的生成，使肌肤和头发保持水嫩润泽
- ◆ 维持骨骼密度
- ◆ 强健血管
- ◆ 促进代谢
- ◆ 调节胆固醇，防止动脉硬化
- ◆ 稳定身体精神状态，保持明朗情绪
- ◆ 活化大脑，防止记忆力与注意力下降

孕激素（黄体激素）

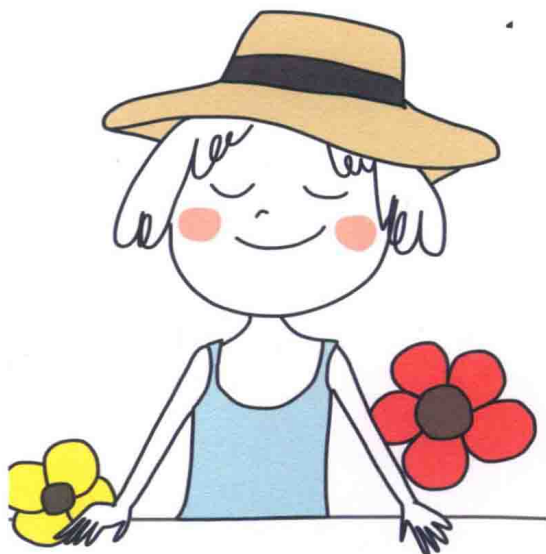
- ◆ 修复子宫内膜，帮助受精卵着床
- ◆ 妊娠期保护母体和胎儿
- ◆ 促进乳腺发育
- ◆ 保持体内水分
- ◆ 提高体温
- ◆ 增加食欲
- ◆ 引起月经
- ◆ 皮脂分泌旺盛时容易引起粉刺
- ◆ 容易引起焦躁不安

· 月经周期与雌激素和孕激素的分泌量



雌激素能让女性拥有柔美神韵，孕激素则能让女性实现做母亲的梦想，而孕激素与雌激素既有拮抗作用又有协同作用，这两种物质的均衡分泌是女性健康美丽的重要保障。如果两者平衡被打破，就会造成内分泌失调，可能引发月经紊乱、子宫肌瘤等疾病。这两种激素的分泌量会随着月经周期而产生变化，具体可分为滤泡期、排卵期、黄体期、月经期等四个时期，并且在一个月经周期内（一般为25~38天），雌激素和孕激素的分泌量增减也会使女性的身体状态和情绪发生微妙的变化。

不少女性会有这样的感觉：经期过后身体变得轻盈，皮肤更加光滑，心情愉悦。这与该时期雌激素分泌旺盛有着密切的联系。相反，月经来临前，皮肤变得粗糙，情绪焦躁不安，这就是孕激素分泌增多的原因。



为什么你是内分泌失调的“宠儿”

随着年龄的增长，每个人的内分泌功能都会越来越差，激素就陷入了失衡状态。你或许没有认真关注过自己，其实我们的身体每天都有细微的变化，但总体来说，还是朝着衰老的方向发展，而且内分泌失调问题也会日益突出。

虽说内分泌失调是人体衰老的必然过程，但生活中也不乏加速内分泌失调的不协调音符，为了个人的健康着想，应及时做出调整。

环境问题

现代工业的发展与科技的进步，在给人们生活提供便利的同时，也带来了不容忽视的环境污染问题。像雾霾等空气质量问题就给人们的健康敲响了警钟，它不仅影响着人体的呼吸系统，其有害物质被人体吸收后还会对内分泌系统造成破坏。

饮食习惯

糖、油炸类食物、酒精饮料等食品是不少女性餐桌上的常客，但它们会造成内分泌失调。特别提醒对甜食爱不释手的女性，甜食会影响体内胰岛素水平，诱发身体代谢紊乱。

生活习惯

不少人戏称自己是“夜猫子”，然而这种状态并不是健康生活所提倡的，你以为自己与众不同，甚至炫耀自己的熬夜能力与青春的资本，但这恰恰是十分愚蠢的行为，因为这只是将“青春”提前消费了而已。另外，像“沙发土豆”式的慵懒状态以及上班族长期久坐的状态都会对健康造成威胁，缺乏运动时体内的血液循环受阻，营养无法吸收，毒素也无法排出。

精神状态

快节奏的社会生活所带来的压力，是每个人都能感受得到的，不管是来自工作、生活还是学习的压力，如果不懂得自我调节，精神紧绷不仅会影响睡眠质量，神经系统在感知这种紧张的精神状态后也会造成内分泌失调。