

[日] 松村圭子 / 著

林仁惠 / 译



日本销售
20万
的女人保养术

这样调理
女人就健康了
身材就窈窕了
女人味就变浓了



28天 内分泌平衡书

日本妇科美女医师告诉你成为逆龄美女的秘密

女人一生中只会分泌约一茶匙的女性荷尔蒙

调理对了，才能成为**身材窈窕、皮肤细致**的逆龄美人

28天 内分泌平衡书

[日] 松村圭子 / 著
林仁惠 / 译



这样调理
女人就健康了
身材就窈窕了
女人味就变浓了

图书在版编目 (C I P) 数据

28 天内分泌平衡书 / (日) 松村圭子著; 林仁惠译. —北京: 团结出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5126-3583-8

I. ① 2… II. ① 松… ② 林… III. ① 女性—内分泌代谢异常—防治
IV. ① R589.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 100927 号

JOSEI-HORMON GATSUKURU KIREINO HIMITSU by Keiko Matsumura

Copyright © 2012 Keiko Matsumura

All right reserved.

Original Japanese edition published by Nagaokashoten,LTD

Simplified Chinese translation copyright © 2011*by The Beijing Land of WisdomBooks Co.Ltd

This Simplified Chinese edition published by arrangement with Nagaokashoten ,LTD.,Tokyo through HonnoKizuna,Inc.,Tokyo
and Shinwon Agency Co.Beijing Representative Office,Beijing

著作权合同登记号: 图字: 01-2015-1650

出 版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话: (010) 65228880 65244790

网 址: www.tjpress.com

E-mail: 65244790@163.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京蓝空印刷厂

开 本: 710×880 1/16

印 张: 14.5

字 数: 100 千字

版 次: 2015 年 6 月 第 1 版

印 次: 2015 年 6 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5126-3583-8

定 价: 35.00 元

(版权所有, 盗版必究)

序言

很多女性常常会觉得身体不适或精神不佳，其实，这与女性荷尔蒙的分泌有很大的关系。我能切身体会到“女性饱受内分泌折磨”这句话的滋味。老实说，二十多岁的时候，我也曾经受尽了内分泌紊乱的折磨。特殊时期，我的情绪起伏极大，有时严重到了周围的人都能根据情况推测出我的生理期的地步。

后来，我慢慢地懂得了特殊时期如何调理和保养，从此，我的皮肤细腻光滑了起来，脸上也不再长痘痘了。

如今的我，俨然成了一位矜持而优雅的童颜丽人。我有了一颗平常心，不再那么容易受到生理周期的影响了，当然，人总有焦躁不安的时候，所以，

有时，我还是会有情绪起伏，不过，这已不再是女性荷尔蒙变动所导致的，只是我的性格如此。

希望每个女性朋友都能通过本书，顺利消除身体的不适与内心的焦躁，还原成一个健康美丽的女人！

松村圭子

目录

序言 01

Introduction 检测篇 了解你内分泌的现状

检视测验/005 等级诊断/010 类型诊断/014

专栏 一是睡眠、二是睡眠，三、四、五还是睡眠！

016

Part 1 基础知识篇 不懂内分泌，怎么做女人

Section 1 与女性荷尔蒙相关的常见误解: 019

1. 分泌量并非越多越好 2. 女性荷尔蒙来自哪里 3. 25岁后，女性荷尔蒙分泌量开始递减

Section 2 你错了！这才是内分泌的真相 023

1. 没有爱的性爱无法促进荷尔蒙分泌 2. 吃肉，无法制造荷尔蒙 3. 外表性感与否与内分泌的状态无关 4. 别完全相信荷尔蒙与费洛蒙带给人的印象 5. 不能只靠营养品与健康食品调理荷尔蒙 6. 似是而非的早发性更年期与更年期

Section 3 你的内分泌真的没问题吗 032

1. 作息不正常的人要特别注意 2. 生理周期规律，荷尔蒙状态却不佳 3. 孩子不是说有就有的

Section 4 一定要了解自己的身体 035

1. 每年做1次妇科健康检查 2. 身体不适与荷尔蒙有关 3. 健康身体的三大基石

专栏 下巴竟然长出了胡须？

041

Part 2 饮食篇 告别垃圾食物，不要胡乱减肥

Section 1 少吃那些垃圾食物 045

1. 当心摄取过量的反式脂肪酸 2. 囤积太多的活性氧，将加快老化 3. 快餐往往藏有陷阱 4. 不要摄取太多食品添加剂 5. 最糟的是血糖值忽高忽低

Section 2 因错误的减肥目标而陷入恶性循环 053

1. 低卡路里 = 可能含有大量人工代糖 2. 不合理的减肥只会更胖

Section 3 我们不偏食 055

1. 沙拉与蔬果汁无法替代蔬菜 2. 一定要考虑到饮食的合理均衡 3. 精神不济或体质虚寒的人，来碗味噌汤 4. 既便宜方便又营养均衡的豆制品 5. 食用乳制品越多越好吗 6. 晚上不要摄取咖啡因 7. 矿物质有助于调理荷尔蒙的分泌 8. 早餐可以开启自律神经的开关

专栏 女性荷尔蒙的作用

068

Part 3 生活习惯篇 改掉坏习惯，调理好身体

Section 1 必须改掉的坏习惯 071

1. 请马上戒烟
2. 每天都应该泡澡
3. 1分钟改善运动不足与预防虚寒症
4. 不要整天和手机形影不离

Section 2 你的身体早已发出悲鸣 080

1. 不能太相信营养补充品
2. 要风度，更要温度
3. 身体恢复慢不一定是年纪的问题

Section 3 忽略睡眠，必将遭遇困扰 087

1. 睡觉前三小时关掉电脑
2. 为什么早上起不来床
3. 熬夜的害处
4. 确保足够的睡眠时间
5. 生活作息规律，有助于抗老化

Section 4 防御措施越多越好吗 098

1. 过度清洁，可能会让免疫力减退
2. 不要被化学物质包围
3. 请选用无添加化学物质的产品

专栏 含有荷尔蒙的那些保养品，效果究竟如何？

102

Part 4 症状篇 捕捉荷尔蒙发出的危险讯号

Section 1 你不关心内分泌，内分泌就不关心你 105

1. 记录生理期的日期
2. 在体重急剧增加的背后
3. 啤酒肚与雌激素有关
4. 末端冰冷体质与内脏虚寒，千万别置之不理

Section 2 别把什么问题都推给年龄 113

1. 由虚寒症所引起的细胞能量不足
2. 性欲减退不等于性趣减退
3. 从荷尔蒙的紊乱到排卵障碍问题

Section 3 看似没有关系，其实荷尔蒙的影响很大 118

1. 荷尔蒙变动与压力过大，会影响饮食行动
2. 感到疲惫或很大压力时，请穿宽松的裤子
3. 受荷尔蒙捉弄之前，先来根香蕉
4. 相关联的问题，可能会引发过敏症

Section 4 早已身陷烦恼与令人困扰的问题中 124

1. 你为什么总掉头发
2. 压力会过多分泌男性荷尔蒙
3. 生理期出血量的变化
4. 请去妇科做个检查

专栏 女人成为大婶之后，为什么看起来会像大叔

131

Part 5 精神篇 换种心情，保持内分泌平衡

Section 1 神经质和完美主义者怎样调理内分泌 135

1. 既然要说，就说积极乐观的话
2. 持续的负面情绪，将搞坏自己的身体
3. 独揽一堆工作=无法信任他人
4. 安排一段远离工作的“放空”时间
5. 负面情感的恶性循环，是忧郁症的诱因

Section 2 焦虑、低落时怎么调理内分泌 144

1. 拿东西出气的发泄法很有效
2. 心情低落或许是受到荷尔蒙的捉弄
3. 失眠是大脑与身体发出的SOS信号
4. 仅仅是嘴角上扬，便有加分作用
5. 嚼口香糖，可以提高专注力
6. 浅睡眠的人，每天起床的时间要固定

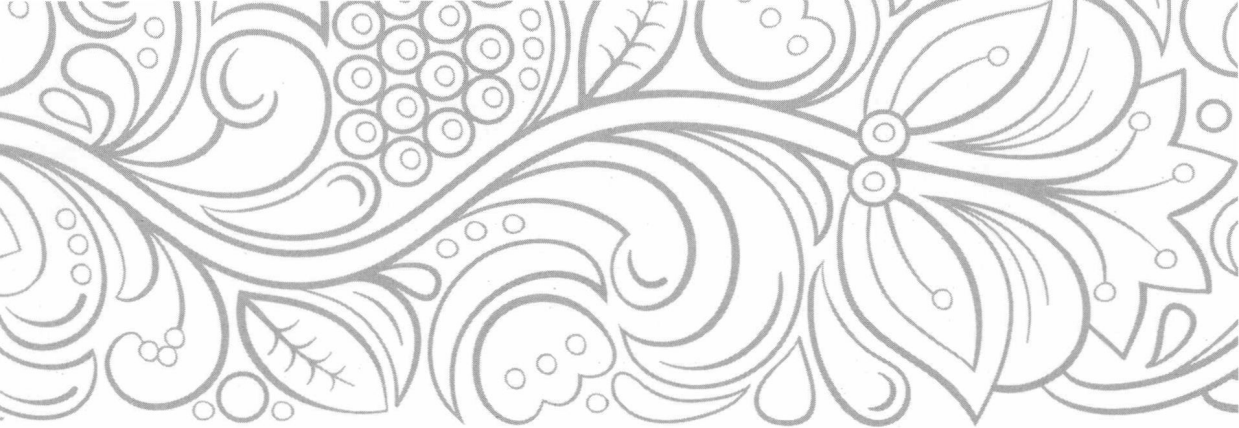
Section 3 别让工作破坏了内分泌 156

1. 过度重视输赢，会造成内分泌失调
2. 不安感会使荷尔蒙的分泌失控
3. 妥协和找借口，会导致荷尔蒙状态变差
4. 被时间追着跑的人，可先拟定工作的优先顺序

Part 6 实践篇 养成调理内分泌的习惯

1个月调理内分泌计划表	167
第1天 保暖大作战	170
第2天 跟紧身衣裤说拜拜	171
第3天 韩国料理排毒法	172
第4天 会心一笑，促进血清素分泌	173
第5天 促进排毒的骨盆舒展运动	174
第6天 在泡澡中敷脸	176
第7天 好好补充生理期流失的铁质	177
第8天 利用这1周做好计划	178
第9天 将洗澡时间变成美容时间	180
第10天 今天开始稍微吃点甜食吧	182
第11天 去购买充满女人味的衣物	183
第12天 去趟沙龙或美容诊所	184
第13天 进行恋爱妄想训练	186
第14天 吃寿司，迎接排卵日	187
第15天 预防浮肿，大量喝水	188

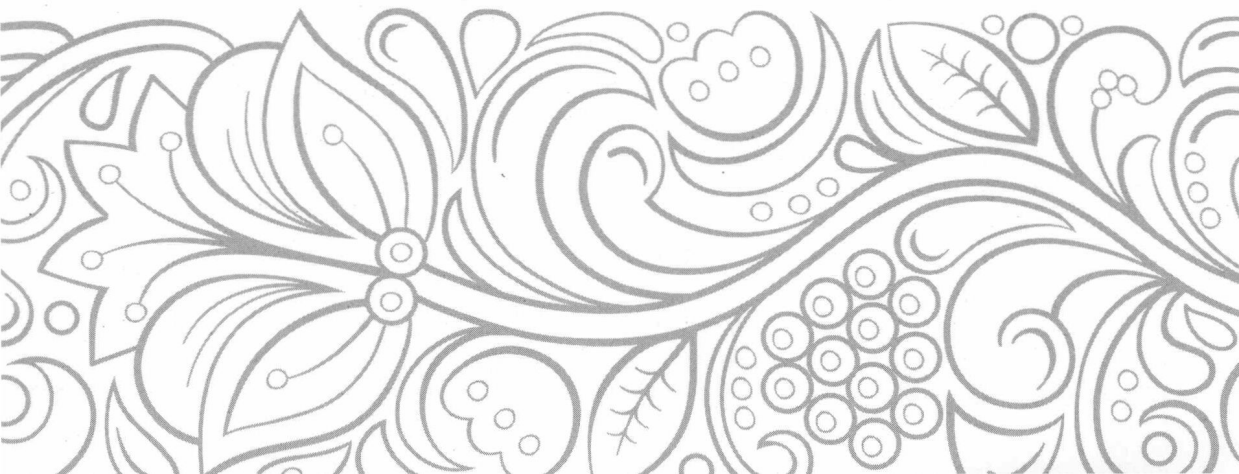
第16天	定时就寝与起床	189
第17天	读书日，读完堆积已久的书	190
第18天	补充矿物质&消解便秘	191
第19天	醋、香草、高汤	192
第20天	运动鞋专属日	194
第21天	脱离咖啡因	196
第22天	实施甜食1周禁食令	198
第23天	提早结束工作，窝在家里休息	199
第24天	如果食欲大增，就来个蔬菜沙拉	200
第25天	来一段心灵香味疗愈	202
第26天	预防痘痘的关键	203
第27天	彻底摆脱电脑与手机	204
第28天	尽情地大哭特哭	206
实行1个月后……		207
	医疗保健的基础知识	208
	后记	215



INTRODUCTION

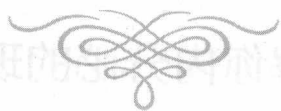
检测篇

了解你内分泌的现状





你的内分泌没问题吗？



检视 测验

将A ~ E的打钩数相加，诊断一下你内分泌状态的等级。

什么是内分泌？

内分泌系统是负责调控动物体内各种生理功能正常运作的两大控制系统之一，由分泌荷尔蒙的无导管腺体（内分泌腺）所组成。荷尔蒙又称为激素，是一种化学传导物质，自腺体分泌出来后，借由体液或血液，经由循环系统运送到靶器官而产生作用。



你的内分泌水平正常吗

你的内分泌现在处于什么样的状态？

关于内分泌，你是否有根深蒂固的错误观念？

如果下列情况与自己的实际状况相符，请大胆地划上钩。

等级诊断：将 A ~ E 的打钩数相加，来进行诊断（P010 ~ P013）。

类型诊断：A ~ E 中，打钩数最多的一项，即为你所述的类型（P014 ~ P015）。

本测试可同时进行等级诊断与类型诊断。

另外，各项测试的选项编号，分别对应各个章节的标题编号，且有详尽的解释说明。请确认自己的情况编号后，再来阅读本书。