

倾听你的 荷尔蒙

listen to your
hormone

[美] 黄颖博士 Dr. Chanel Huang / 著

hormone

从青春走向成熟，走向衰老

有一只神秘的手，掌控着女人的健康、容颜、精神和意志

它就是 荷尔蒙——女人一生的朋友



中信出版社
China CITIC Press

[美] 黄颖博士 Dr. Chanel Huang / 著

倾听你的荷尔蒙

listen to your
hormone

hormone

中信出版社
China CITIC Press

图书在版编目 (CIP) 数据

倾听你的荷尔蒙/【美】黄颖著. -北京: 中信出版社, 2006.1

ISBN 7-5086-0523-3

I. 倾… II. 黄… III. 女性-人体生理学-通俗读物 IV. R33-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第139138号

Listen to Your Hormone, by Chanel Huang

Original edition © 2005 by Chanel Huang

The translation edition © 2005 by China CITIC Press

All Rights Reserved

倾听你的荷尔蒙

QINGTING NIDE HEERMENG

著 者:【美】黄颖博士 Dr. Chanel Huang

责任编辑:张新华 靳昊轩

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:中国电影出版社印刷厂

开 本:787mm×1092mm 1/32 印 张:8 字 数:135千字

版 次:2006年1月第1版 印 次:2006年1月第1次印刷

京权图字:01-2006-0267

书 号:ISBN 7-5086-0523-3/G·131

定 价:20.00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。服务热线:010-85322521

<http://www.publish.citic.com>

010-85322522

E-mail:sales@citicpub.com

author@citicpub.com

随着岁月的流逝，我越来越强烈地感受到生命对我的巨大召唤；在美国的抗衰老医学和世界之间架起一座不同寻常的桥梁，并在女性健康及抗衰老的坎坷旅程中与你同行是我的梦想。

在我努力地掌握了抗衰老医学的纷繁复杂之时，我更加自信有能力向你们提供世界顶级的资源和信息。你们的支持和关爱，也将激励我永久地追随以卓越的服务（exceptional service）、非凡的呵护（extraordinary care）、特别的关注（exclusive clientele）为理念的风格。我极其谦卑地接受生命赋予我的使命，并充分地意识到这个使命中严肃的内涵！

——黄颖博士——

Dr. Chanell Huang

第一章

荷尔蒙风暴 Hormone Storm 1

在女性漫长的一生中，从幼年到成熟直至衰老，要经历青春期、孕期、围绝经期和绝经期。而发生这些变化的关键与女性卵巢及肾上腺中生成的雌激素、孕激素、雄激素及脱氢表雄酮等荷尔蒙密切相关……

荷尔蒙的旅程

灰姑娘40

女人一生的荷尔蒙预算是多少？

荷尔蒙开始撤退时，亚健康就来了

自我测试 1：你的荷尔蒙水平是否在下降？

目 录

第二章

荷尔蒙故事从这里开始 Hormone Story Starts From Here 27

让荷尔蒙平衡回归女性生活，是一个非常美丽的全新理念。它影响到我们的一言一行、所吃的每一样东西，及做的每一件事情，进而影响到我们的健康、情绪及精神。在本书中，我将与你们一同分享“黄博士荷尔蒙平衡准则”，在这个完整的“五步法”中，最终将我们的荷尔蒙调整到理想状态……

衰老也是一种疾病

黄博士的荷尔蒙平衡准则

而今，我们已然步入中年，少女时的形体及容颜有如远去的黄鹤一去不复返，取而代之的是镜中那看起来全然陌生的、别扭的脸庞及一副成熟的躯体。青春的逝去犹如无法抗拒的地心吸引力……

雌激素：女性性感的福祉

肌肤年轻的秘密

为40岁女人画像

完美的皮肤依托于平衡的荷尔蒙

保持理想的雌激素水平

自我测试 2：你体内的雌激素含量是否在下降？

在我们继续深入的交谈中，我了解到除了她的阴道症状、情绪波动以及经前不快症之外，平静的生活最近也起了点风波。这还不算，由于阴道的干燥和不快感，近来的性生活也变得不舒服起来。此外，似乎加重的尿急症状使得她每晚要去好几次卫生间……

女人的“禁区”

孕激素——女性健康的避风港

孕激素下降，雌激素上升——成熟女人的危险组合

保持理想的孕激素水平

自我测试 3：你体内的孕激素含量是否在下降？

压力的故事 Stress Story 69

杰茜卡典型的一天通常是这样开始的：醒来已是很晚，更谈不上有时间去兑现新的一年开始时就承诺过的“每天早晨跑步15分钟”；一边大叫着让孩子们起床，一边则赶紧冲进浴室象征性地淋一下；等把简单的早餐扔给孩子们以后，也就只剩抓过一杯咖啡、嚼着吐司冲出家门的时间了。车里的油箱已经快空了，可她甚至没有在上班途中去加油的时间。每天工作日程里的会议一个接着一个，一天将尽，电子邮箱及手机里还满是好久未见却无时间回复的朋友们的问候……

压力正在扼杀我们

肾上腺疲劳

怎样保持理想的肾上腺荷尔蒙水平

降低压力的16个策略

自我测试 4：你的压力有多大？

体重增加之谜 The Weight Gain Conundrum 91

两年来，玛吉的体重从66公斤增加到了76公斤，她曾尝试过各种各样的减肥谱，有时，确实能够减轻2~4公斤，但不久却会反弹回来。衣服的尺寸也从8码增加到了12码。玛吉喜欢逛街购物，但是新买来的衣服往往过了一段时间就不能穿了。于是这些衣服只能束之高阁，眼睁睁地看着它们变旧、变过时。雪上加霜的是，在过去的6个月里，玛吉对于甜食的欲望开始越来越强烈……

胰岛素是天使，还是魔鬼？

在体重增加的后面……

保持理想的胰岛素水平

自我测试 5：你有胰岛素抵抗的症相吗？

凯特近年来性欲急剧下降，这令她颇为烦恼。“不是我不想享受这鱼水之欢，我爱我的丈夫，我对他来说，也很有吸引力。可是现在，我一点感觉都没有，就好像有谁关掉了我感情的开关，我们无法宣泄自己的感情，这让我和丈夫都很有挫败感。”凯特沮丧地说道……

“我以为雄激素只属于男性”

雄激素何时下降

为什么女人的身体需要雄激素

保持理想的雄激素水平

自我测试 6：你体内的雄激素含量是否在下降？

晚上无法安睡，这样的情况已经持续有3个星期了，所以第一次看到苏的时候，她有着深深的黑眼圈。“黄博士，我老是焦虑不安，一点小事就能让我怒发冲冠！每天，我都要想尽办法让自己冷静下来，不要太冲动，你知道吗？我激愤的时候，会有去把别人的头拧下来的冲动。我会过激地说一些伤害别人的话，而那又不是我真正想做的，接着，还得给别人赔礼道歉。”她很努力地不让那在眼眶里打转的眼泪掉下来……

血清素——心情、睡眠、食欲的总调度

血清素日出而作，褪黑素日落而行

从失衡到平衡

保持理想的血清素水平

自我测试 7：情绪-食欲-睡眠状况

凯瑞大约是在30岁以后开始出现抑郁症状的，对此，她还羞于启齿。“我不再喜欢醒来后清醒的感觉，甚至不愿睁开双眼看到太阳，这一天将发生什么事对我来说毫无兴趣。”这是她和我的第一次交谈，在我的办公室里，她看上去比她的实际年龄要憔悴。“我不喜欢出门，讨厌让这个世界上的人看到我，他们会嘲笑我的。我有很多值得骄傲的事情，但却无法控制我那该死的抑郁……”

甲状腺——机体代谢的总监督

女人的甲状腺荷尔蒙

保持理想的甲状腺荷尔蒙水平

自我测试 8：你的甲状腺功能是否正常？

回想一下我们前面说过的琳达，一位风姿绰约的好莱坞女星，在她第一次来拜访我的3个月前，外科医师诊断她可能得了骨质疏松症。明知自己是个纯种的白人（更易患骨质疏松症），但琳达从来就拒绝谈及“衰老”这个话题，“到那个时候，不用担心，我会接受荷尔蒙治疗的。”她常常这样说……

双能X线骨密度扫描

生活方式影响骨骼健康

成熟女性，当心骨质流失

哪些因素导致或加重骨质疏松

如何建造强壮的骨骼

自我测试 9：你是否有患骨质疏松的危险？

4:3:3饮食的核心是围绕着对修复及保护人体必需的6种营养素——碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质以及水的认识。每次，你若根据 4:3:3 食谱进食，食物中所包含的碳水化合物就会为大脑提供葡萄糖；蛋白质则会提供必须的氨基酸来修复及重建机体，同时还促使胰高血糖的释放（一种燃烧脂肪的荷尔蒙）；而脂肪提供的脂肪酸，是控制血糖、荷尔蒙的生成及运作的主要物质。由于4:3:3 饮食主要采用低血糖指数（GI）的碳水化合物（像水果和蔬菜），所以4:3:3 饮食又是富含维生素和矿物质的……

4:3:3餐盘

血糖指数

荷尔蒙平衡的饮食习惯

自我测试 10：你的饮食是否均衡？

饮食日记

第十二章

交替健身 Cross-Training Exercise 211

荷尔蒙平衡规划提倡以切实可行的交替健身来平衡并保持荷尔蒙间的契合度，增强骨质，并给软骨、韧带、筋膜组织以支持。任何的交替健身运动应包括两种运动：增加力量型（无氧运动）和提高心率型（有氧运动）。适当的有氧运动可以降低体内胰岛素的含量，而无氧运动则会提高体内的雄激素和生长激素的含量……

有氧健身

无氧健身

健身4要素

自我（台阶）测试 11：了解目前的健康状况

6种营养素在呵护荷尔蒙平衡及增加荷尔蒙的交流中起着不可或缺的作用，“黄博士荷尔蒙平衡准则”中的6种营养素包括： ω 必需脂肪酸、抗氧化剂、镁-钙均衡、复合维生素B、锌及铬。4:3:3餐盘是我们健康所需的维生素、矿物质、 ω 脂肪酸及氨基酸的最好来源。由于存在于自然界土地表面的微量元素的逐渐匮乏及现代生活的压力、环境污染、辐射等因素，21世纪的人类似乎面临着一场关于自身营养的赌注，所以，锌、镁、硒等微量元素对健康的重要性比以前加大了……

ω 必需脂肪酸

抗氧化剂

复合维生素B

镁-钙均衡

锌

铬

附录 237

附一：体重指数表

附二：理想身高体重参考表

附三：荷尔蒙的实验室参考值

附四：心血管疾病实验室参考值

第一章 荷尔蒙风暴

Hormone Storm

倾听……

“妈妈，为什么我会长大而你会变老呢？”还是小女孩的豆蔻翻看着旧日的照片，天真地问母亲。

“就像春花秋实一样，当我们生下来的时候，大自然就为我们安排好了一切。”看着女儿似懂非懂的眼睛，母亲笑了：“想象一下，我们的身体是一个生物的王国，里面有一支强大的荷尔蒙兵团来保卫我们的健康。当我们年轻的时候，兵团里的雌激素、孕激素和雄激素快速运转，我们就会长大成人。而你，将会变得越来越有女人味，越来越吸引男孩子的目光。然后，你会和你心爱的人结婚、生子，并看着他们长大。”

豆蔻羞红着脸依偎到母亲的怀中。母亲拍了拍豆蔻的脸，接着说：“慢慢地，到我们35岁左右，自然伯伯认为我们繁衍后代的任务完成了，没有存在的价值了，他会把我们体内的荷尔蒙，包括其他诸如脱氢表雄酮、生长激素、血清素、褪黑素等慢慢地拿走，然后我们就会渐渐地失去女人味、变老，甚至生病……”

豆蔻把母亲抱得更紧了，担心地问：“妈妈，那我们有什么办法，不让自然伯伯把我们的荷尔蒙都拿走呢……”

荷尔蒙随年龄增长而下降

- 孕激素：35~50岁期间，将减少75%。
- 雌激素：45岁左右下降30%；进入绝经期时，将直线下降。
- 雄激素、脱氢表雄酮及生长激素：25~50岁期间，将减少50%；75岁以后，完全丢失。
- 血清素、褪黑素：25~40岁期间少量下降，然后会直线下降。

我常常受邀去为那些三四十岁或者五十出头的女性做有关荷尔蒙与健康的演讲。从讲台上向听众席望去，我发现这些女性真是大不相同——有些还像是小姑娘，有些则显出成熟的风韵；有些时尚苗条，有些人的身材则开始发福；有些看起来精力充沛、活力十足，有些则略显疲惫……然而我无从知晓哪些人已有第三代，哪些人是第一次当母亲，而孩子还未到上学的年龄，哪些是大龄单身青年，哪些人是又重新加入了“单身贵族”行列的离异或丧偶的女性？在她们中间，有哪些选择了放弃养育孩子而过着“丁克一族”的生活？哪些又是为了生育而做了数十年徒劳的努力，最终考虑领养孩子？又有哪些受益于尚在探索阶段的受精科技创新？哪些人的夫妻关系持久与稳定，还有哪些希望拥有更好的伴侣？

“荷尔蒙，改变女人生活的荷尔蒙”。它内在的复杂性在这些完全不同的听众身上得到了完美的诠释，尽管这个10年同从10岁到20岁变化的10年有着显著的不同，但每个女人仍将沿着属于自己的荷尔蒙（即“激素”）“轨迹”行进，并以此来描绘未来的健康蓝图。

在人生的每个特定的生殖期里，荷尔蒙起伏的变化大大地影响着每个女人的外貌、精神、意志及健康。而女性未来的健康，则取决于她们各自的荷尔蒙风格！

✧ 荷尔蒙的旅程 ✧

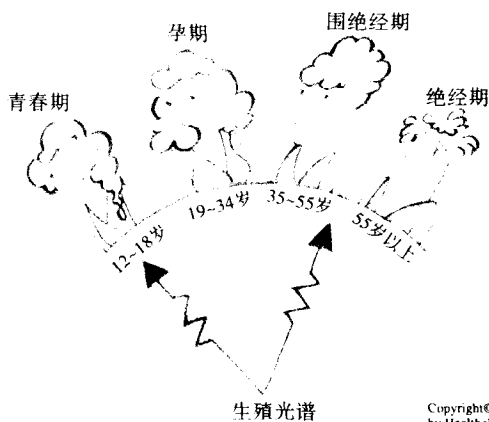
在女性漫长的一生中，从幼年到成熟直至衰老，要经历青春期、孕期、围绝经期和绝经期。而发生这些变化的关键与女性机体中生成的雌激素、孕激素、雄激素及脱氢表雄酮

等激素密切相关。

从我们降生到这个世界的那一刻起，激素就如影随形了。激素决定我们是男是女，决定我们的外貌、感受、想法、言行举止，我们的健康及衰老的程度。在激素复杂难解的形成中，它通过血液循环、携带着简单如“睡觉”，到复杂至“打开生育的魔力”这样的信息到身体的各个器官。激素存在于机体的每一个部位，从大脑、肠胃，一直到生殖器官、肾脏及肝脏等器官中。

激素是机体的生物信使，整个内分泌系统通过无数形式相互联系，并相互影响着。激素传递得越好，我们衰老得就越慢；而激素循环受阻或者没有效率，那么我们衰老的进程就会加速。

激素的英文名为“Hormone”，也就是大家所熟悉的“荷尔蒙”。



“青春期”这个名词很难解释，为何昨天还握着你的手对你说“我爱你，妈咪”的10岁大的可爱女孩，突然在13岁醒来之时就认定你既愚蠢又招人厌烦。

“都是荷尔蒙惹的祸”！很久以来，家长们都用这样的话来为他们青春期孩子的行为辩护，并毫不迟疑地将这些孩子们脸上的小痘痘及“顶嘴”时的火爆脾气都归罪于荷尔蒙。当然，这的确是事实。

然而，我们却很少注意到青少年的身体好得令人难以置信。他们可以在24小时之内就从流感中恢复过来，就算每天吃5000热卡的垃圾食品也不会长胖一丁点。我们心疼地看着他们在周五和周六熬夜，周日睡个整天，而接着又是好几天不睡。对这一切，我们理所当然地认为“这就是青春”，却很难将这旺盛的生命力同荷尔蒙联系起来。没错，这就是青春，但青春在很大程度上归因于他们体内充足的荷尔蒙。

女孩的生殖期一般开始于初潮来临的12岁左右，这也意味着月经周期的开始。初潮对于一个女人来说是生命中里程碑式的一件大事，这个经历终身难忘。但是，与生物体中发生的一切改变相似，初潮只是复杂而又相互交叉影响的生理链条中的一环。从荷尔蒙的角度来讲，在这一时期，雌激素和雄激素使得各个系统快速运作，激发着细胞能量的产生。青春期的新陈代谢频率很快，它传送给年轻人的激进、兴奋以及对生活自始至终的乐观态度，使得他们如初生牛犊一般无所畏惧。孕激素减缓着这种激进的冲击，控制着生长和能量的产生，并使机体得到休息和更新。自然就是以这种方式来平衡雌激素及雄激素在青春期的升华及亢奋的。

当我们处于20岁到30岁的生殖旺盛期时，女性的荷尔蒙处于良好的掌控中——这不是说我们调控了它们，而是说它们在调控着我们。我们学习着适应我们新的状态，我们寻觅

着或找到一个伴侣，并与之共同繁衍下一代。在社会中，我们有自己的乐趣，关注我们的外貌，接受教育，找一份好工作，买漂亮衣服，参加健身俱乐部并成为忠实追随者。总之，为了吸引异性，我们不遗余力地努力着。

在外表上，我们的行为发展决定了我们的所作所为，而这一时期，是大多数的女性结婚怀孕的大好时机。我们中有些人选择不育，而有些却有一个或几个孩子，此时的荷尔蒙会随着孕期的出现和消失而变化着。当我们怀孕的时候，急剧上升的荷尔蒙是让女性机体免受侵害的守护神。

荷尔蒙在接下来的10年到15年里都会处于自动调控、保持平衡的状态，且很少出现故障。我们月经的周期相当有规律，高水平的雌激素和孕激素促进着骨骼的再生，辅助着心脏功能，清洗着动脉中的胆固醇，刺激着大脑产生可以使我们心情良好的血清素。而高水平的雄激素则会帮助肌肉细胞的生长，保护着我们的心脏细胞免受毒素侵害，并将我们的新陈代谢维持在一个较高水平上。此时，女人虽然也会增加体重，但体重还不会成为我们的烦恼。我们的骨骼更加强壮，皮肤没有皱纹，肌肤散发着光泽，人也是神采奕奕的，心脏病、癌症或中风这类疾病，在人生的这个时期很少出现。

荷尔蒙成为了我们健康的机体及精神的守护神。

→ 灰姑娘40 ←

在我们进入生命的下一个生殖阶段——围绝经期时，早些年拥有的女性魅力似乎不见了，青春悄然开溜。而与整个生命循环相连的生育魔力，在既堂而皇之又不公平地利用过