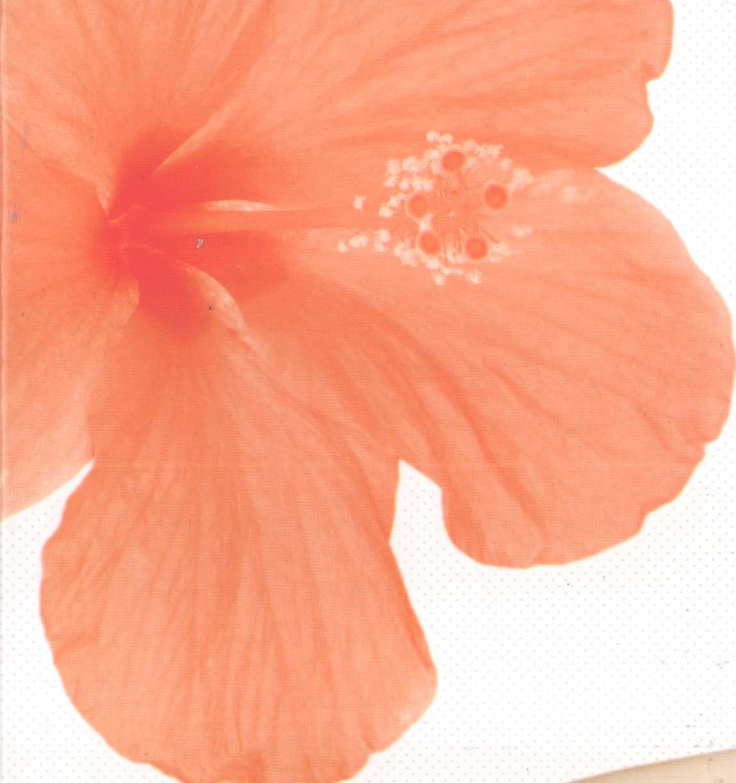




发现你的 维纳斯周

THE VENUS
WEEK

[美] 丽贝卡·布兹 著
(REBECCA BOOTH, M.D.)

为什么在生命的某一特定时期，她会与他一见钟情？

为什么有人能智慧地使用生理周期成功避孕？

为什么有人能在30岁后顺利怀孕、分娩？

为什么女性每个月都有一周光芒四射、精力充沛、决策力高、容易沟通？



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



发现你的 维纳斯周

THE VENUS
WEEK 

[美] 丽贝卡·布兹 著
(REBECCA BOOTH, M.D.)

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

发现你的维纳斯周 / (美) 布兹著; 传神联合 (北京) 信息技术有限公司译.

—北京: 中信出版社, 2010.5

书名原文: The Venus Week

ISBN 978-7-5086-1971-2

I. 发… II. ① 布… ② 传… III. 女性—保健—通俗读物 IV. R173-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 043999 号

THE VENUS WEEK by Rebecca Booth, M. D.

Copyright © 2008 by Rebecca Booth, M. D.

Simplified Chinese translation copyright © (2010) by China CITIC Press

Published by arrangement with Da Capo Press, a Member of Perseus Books Group

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限于中国大陆地区发行销售

发现你的维纳斯周

FAXIAN NIDE WEINASI ZHOU

著 者: [美] 丽贝卡·布兹

译 者: 传神联合 (北京) 信息技术有限公司

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 北京京师印务有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.5 字 数: 156 千字

版 次: 2010 年 5 月第 1 版 印 次: 2010 年 5 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2009-5407

书 号: ISBN 978-7-5086-1971-2/G · 392

定 价: 25.00 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: 010-84264000

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

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



我是一位妇科医生，其实，我更想说，我是一位充满智慧的妇科医生。在经营妇科诊所的过程中，我每个星期可以见到100多位病人，并不停地检查、观察、研究她们。这些女人跟我讲述着她们生活中的故事。我沉浸在她们故事之中，听她们描述自己的身体机能，以及她们是如何察觉并与那种显著的循环变化作斗争的事实，我完全相信她们。经营了19年的私人诊所，从事了23年以上的医学研究，我总结出了跟病人相关的两条看似矛盾的观点。一方面，女人对她们自己的身体机能运作有着一种直觉的、本能的甚至与生俱来的感知能力；另一方面，很多女人又对她们身体如何运作缺乏具体的认识，尤其是在激素分泌周期的问题上。两者之间的区别往往会使人们无所适从、缺乏自信。

产生这种明显分歧的原因多种多样。女人从她们的母亲、姐妹、姑妈、姨妈、祖母及女性朋友那里获得一些有关身体的信息。有些信息是相当正确、深刻并有助于身心健康的。然而，有些信息却是不完全正确甚至完全不正确的。作为她们的内科医生，我不仅有义务同时也很乐意帮助我的病人在了解她们身体机能运作或停滞的同时，也让她们懂得如何运用知识来控制其身体机能及思想。

还记得当时为了了解自己身体机能而作的挣扎。就在我14岁那年，突然有一个月，我就如同发条失控一样，因为腹痛而在床上甚至在地上痛苦地翻滚。那时候是一个成绩最优秀且高智商的学生，老师总是用“发育成熟”来形容我。所以，我很沮丧。为什么我不能很好地处理所谓的痛经呢？

我的母亲很迷惑（她在经期中从来没有遇到过痛经），但是她会忍着心痛，给我拿一杯有缓解作用的热棕榈汁或者把我拉去当地的医生那里打一针杜冷丁。最后，那位和蔼友善的诊所医生就会给我开一种避孕药。药片起效迅速，很快缓解了疼痛。但是我想说：其实我不愿意阵痛突然消失。我想知道引起这一疼痛的源头。

时光迅速转至23岁。那年，我读医学专业的大三，而且对自己的专业很感兴趣。我被妇产科中微小的细节问题深深吸引，从妊娠和分娩的神奇过程，再到激素等更加棘手的问题。女人的生殖健康如何以及为什么会影响其一生呢？这一问题引起了我的思考。我开始深入探究我的专业知识，并慢慢地明白自己的身体机能。后来，当学习到月经周期的时候，我突然视野开阔，明白了为什么会出现痛经。猛然间，脑海中出现了一个比喻：痛经就如同分娩阵痛，是在和月经作抵抗。回想一下，当时医生的做法实际上会使我的痛经由于子宫内膜的逐渐“贫瘠”而更加严重。每个月，避孕药都使我的子宫内膜变薄，从而使疼痛消失。到最后，子宫腔内膜剥落：这就是过去大约10年中每个月都会发生在我身上的事。如今，这件事情已经过了25年，但

是每当我跟那些青少年病人分享这个故事的时候，我还是会笑，因为我明白了为什么这一简单的比喻可以打破那种身体机能不受控制的感觉。

每天，我都会使用很多的比喻，因为我发现对于一个非常复杂的医学观点来说，比喻能够让人们更容易领会。在与我的病人共同研究的同时，我又创造了另一个比喻，也就是这本书的基本思想。我衷心希望，在读完这本书后，你会对女性生理周期的复杂性以及优越性有一种豁然开朗的感觉。

维纳斯周

大自然对人类最重要的一项干预，就是控制激素分泌，并以此鼓励生殖。为了优化这一目标，聪明的她赋予女人一个神奇的礼物：当我们在有可能受孕的时候会呈现最好的状态。然而，这份礼物只在每个月中时隐时现，不断循环。事实上，基于这一美妙的循环，很多研究激素的专家把这每个月的循环比喻为“舞蹈”。我所发现的是，当每个女人都学会怎样积极地准备并展现激素舞蹈时，她们就具备了提升自我生活各方面水平的能力。

维纳斯周这一比喻是为了描述每个月中5~7天的特殊时间段，严格地说就是女人的激素周期中排卵前的那个时期，此时，体内分泌的雌激素——让人感觉良好的激素分泌量达到最高。这几天被这一领域的一些专家称为“生育期”，但是这种现象对一个女人一生的影响远

远超过生育本身。当我们想要为生育周期中每个简单的循环增添受精的可能性时，就可以清楚地发现不是每个循环都可以实现妊娠的目的，甚至有些女人根本就不想怀孕。然而，每个女人都可以享受维纳斯周的恩惠，在这个阶段，我们的生理和心理都到达高潮期，且这种完美只属于我们。如果我们可以充分理解这一含义，就可以使生命中的每个时期都活力四射。

很显然，当激素分泌量高时，我们就会感到身体舒适。此时，我们充满自信，处理问题快速而敏捷，同时，还能够清晰完整地表达自己的想法（雌激素对非文字性记忆具有积极作用）。在这个时间段内，我们性欲更强，也更能享受性生活的快感。从某种意义上说，这种性生活也会导致激素分泌量的增加以及我们生理的变化：光滑的皮肤、亮泽的头发以及性感的外表。

维纳斯周期间，女性的睾丸素分泌达到高潮，被称为“激素欲望”。睾丸素通过与女性性欲的联系提高雌激素对性行为的控制能力。增强雌激素及睾丸素之间强有力的联系导致人们生理和行为上的改变，这样就可以使身体具备生育能力。这就是大自然不能通过自己的途径使人们随时怀孕的原因。

维纳斯周这一名字来源于罗马女神维纳斯（Venus）——爱的女神。作为性感的象征，她在罗马广受欢迎。这也是启发我产生“女性要接触并了解维纳斯周”这一灵感的来源。维纳斯周是女性固有的特点，理解它的弱点没错，但更重要的是从中获取它给我们带来的神奇



力量。

密涅瓦阶段

维纳斯周一般持续5~7天。在雌激素和睾丸素迅速下降以及孕激素逐渐上升的共同作用下，雌激素的分泌又出现第二个高峰，此时的激素对女性有着稳定的影响。（要想了解更多关于激素的知识，敬请阅读下面的章节。）具有稳定的影响听起来不错，但是，在这一循环中，女人也会经历一段痛苦的时期。有关激素的分析告诉我们，在这段时间里，人们需要更多的休息、充足的能量，同时要减少性生活。我把孕激素的分泌量达到高潮这一时期称为“密涅瓦阶段”。自从大自然提出了每个维纳斯周都可以导致怀孕的假设，激素的比例以及身体机能发生的变化就不断证明着这一假设。因此，密涅瓦阶段对这一可能怀孕的因素起到了优先的保护作用。

与维纳斯一样，密涅瓦（Minerva）也是一位女神。她是智慧、医学和艺术的象征，但是，同时也是战争的标志。毫无疑问，经前综合征（密涅瓦时期表现出的疼痛现象）就是孕激素达到高潮时产生的副作用。此时，激素水平大幅度下滑，最终导致出血，因而又开始了另一个循环周期。通常，激素水平值很低的时候，即我所说的“复位”时期，最多持续2~4天，然后美感又会迅速恢复。在“复位”的几天中，三种主要激素的生殖功能衰退，此时，我们既不能享受维纳斯周的舒适，也不能体会密涅瓦时期的平静。换句话说，这是月经循环中

最糟糕的时间段，还好它持续时间不长。在月经开始几天后，大部分女人都会感觉好多了。这就把我所谓的“三大激素”的循环过程阐述得淋漓尽致。

探究奥秘

通过研究和治疗成千上万的女性病人，我搜集了充足的数据并对这些数据进行了科学的分析，最后创造出了“维纳斯周”这一比喻。过去，不管我怎么跟她们阐述有关她们身体机能的情况，她们还是会受到激素的影响。当我试着用维纳斯周这一比喻来引导她们使用特殊的方法缓解每个月的情绪波动时，她们就会明显变得不再沮丧、不再痛苦。她们开始学着把体内的激素每个月都会发生变化的原因，与这些激素是如何影响着她们的思想、家庭关系以及生活等问题联系在一起。

我在第一时间明白了这一知识点对女人整个一生的巨大影响。以我一位40岁左右的病人安为例，她曾经对我说：“当我知道自己的维纳斯周时，我豁然开朗。知道身体有如此大的力量，我如释重负。没错，在月经之前，我是觉得自己对性生活的欲望很强，但是我从来没有把两者结合起来考虑。现在，我等待她的到来，我时刻准备着，在其他时间如果有需要，我也会对此稍作补偿。”

我的另一位病人玛格丽特是这样形容她的维纳斯周的，她说：“意识到维纳斯周时，我已经是一个38岁的女人，生活中的美好事物



已经一去不复返。但是，我并不担忧。因为我清楚地明白，情绪波动甚至外表的变化都会因这一周的到来而黯然失色。”

由马蒂·G.哈瑟尔顿博士及一些知名人士指导，加州大学洛杉矶分校心理学专业发行的广受欢迎的研究资料，将进一步证实我调查的维纳斯周对女人整个生命过程的影响等问题。这些调查报告指出，在接近排卵期时，女人会“试着使自己更迷人”。女人刻意打扮的行为及她们的生育周期之间的关联就是维纳斯周的奥秘。这一研究受到了媒体的高度重视，但是，其背后的科学依据却被探究了数十年。在此之前，人们所忽视的就是这一比喻。

阅读此书的秘诀

《维纳斯周》分为两部分。第一部分讲述维纳斯周在月经循环中所发挥的作用。经过阅读，你将会了解伴随着维纳斯周产生的某些现象，如精力充沛、性欲高涨、魅力四射等。你也会开始慢慢了解是什么引起月经、如何认识月经，更重要的是如何乐观地对待这一现象。这本书也会让你明白月经循环中所出现的情绪波动以及社交能力降低的问题，即密涅瓦阶段。

维纳斯周为我们提供了一系列实用技巧，教导我们如何最大限度地发挥维纳斯周的作用，降低由于维纳斯周引起的雌激素的降低以及孕激素增加所产生的副作用。这些因素能够提升你的情绪、增强你的性欲、降低你对食物的渴望、增加你的皮肤光泽度，甚至能够帮助你

减肥。维纳斯周计划就是将维纳斯周真正成为我们生活的一部分，通过提高这部分的生活质量使你活力四射。

第一部分中有一个章节是关于削弱或抑制维纳斯出现的几种情况的实例说明，这些实例让我们明白维纳斯周不出现的原因。我也与你们分享了很多病人的故事，她们的经历会告诉你们有关如何以及为什么能感受到月经，以及月经期可以做什么、不可以做什么等知识。通过运用统计图和其他方式对你们身体状况进行的检查，将会帮助你们从对维纳斯周的一无所知升华到充分了解的阶段，并且能够帮助你们正确对待密涅瓦阶段。

第二部分，我通过放大维纳斯周的透视镜向你们展示激素循环对整个生命的影响，尤其是对从青春期开始到绝经期这一阶段的作用。女人从青春期到绝经期的过程中，作为维纳斯周主要来源的排卵会一直持续进行，但是排卵能力却会越来越弱，直到最终停止排卵。当女人通过对维纳斯周来深入理解这些终身性转变时，她们考虑更多的是她们的身体机能是如何变化的。通过接受而非抵制这些改变，来发现控制这些改变最舒适、最现实的方法。读完本书的这一部分后，你会明白维纳斯周对你整个生命的影响，以及维纳斯周是如何根据你的年龄和生活习惯而产生变化的。

作为一名医生，我经常与病人们讨论月经的优势，得出这一优势会随着个人因素的转变而改变。22岁的思想转变将比42岁大得多。因此，你将会不断问自己：这个月我具有哪些优势？我生命中的这一



时刻又有什么优势呢？如果你在31岁时想要怀孕，你将会运用维纳斯周来优化你的生育能力。而如果你在25岁的时候想避孕，你可能会临时性地削弱维纳斯效应，这样就可以避免你作出不明智的、冲动的行为。再者，如果你感觉到42岁时你刚好进入更年期，你可能就会想要增强或释放你的维纳斯效应。以上这些都是你可能会遇到和作出回应的私人决定、私人问题。我鼓励你们这样做，因为只有这样你们才可以充分享受维纳斯周及蜜涅瓦时期给你们带来的幸福。

维纳斯周是女性的思想、身体机能及性的集合。当女性学着依赖这一神奇的力量时，激素就会立刻成为她们的好朋友而不是她们的敌人。她们获得了放松身体、平衡心态的新方法，最妙的是，她们对生命的每个阶段更加理解并能够更加关注。你不需要控制体内所有的激素，但是你却可以学会如何正确利用它们并使它们对你的生活起到积极作用。

只要你能够认识维纳斯周，你就有能力充分发挥这5~7天的奇效，并且很好地管理每个月中激素分泌较少的其他时间。那时，你将作出更高明的决策，你也会成为观众的焦点，在完成任务的过程中更加积极，并且会拥有更长久且充满激情的性生活。这就是我想在这本书中想要传达给你们的信息，书中不仅对女性身体机能的运作作了更详细的介绍，还对为什么你们会有上述感觉作了说明。



目 录

序

V

第一部分 认识维纳斯周

第一章 维纳斯周的神奇力量

让你拥有最好的生理状态 3

第二章 维纳斯的神秘变化

激素在整月中扮演的角色 17

第三章 维纳斯的功效

通过饮食习惯、生活方式和美容计划来提升你的健康 37

第四章 维纳斯的抑制因素

如何重获已逝的维纳斯周 75

第五章 维纳斯的瑕疵

控制激素的作用 99



第二部分 生命中的维纳斯

第六章 维纳斯的早期

青春期开始至20多岁 119

第七章 维纳斯的高峰期

20多岁至30多岁 141

第八章 维纳斯的后期

40多岁 177

第九章 绝经期出现的可能性和合理性

50岁以上 211

第十章 常见问题 239

致 谢 253



第一部分

认识维纳斯周

CHAPTER ONE

第一章

维纳斯周的神奇力量

让你拥有最好的生理状态

大部分女人都会惊奇地发现，在每个月的某几天，她们会看上去容光焕发、感觉良好，且对整个世界充满信心。她们柔顺亮丽的头发、细腻光滑的肌肤，吸引着生命中的（或星巴克柜台旁的）所有男人。而那些男人们对她们每个人也都具有相同的激情和兴趣；他们似乎知道这些女人能够满足他们的欲望，她们具有极大的吸引力，同时也会对异性的关注感兴趣。这些现象并非偶然。在女人的激素循环周期中，尤其在排卵期之前的一周内，这是一种真实且有规律性的现象。这种在每个月的同一时期出现的奇妙现象就是我在下文中所说的“维纳斯周”。

我创造“维纳斯周”这一比喻的目的是想要把我们的注意力转向这一循环的美妙之处，同时能够帮助我的病人更好地理解导