



Suzanne Somers

[美]苏珊·萨默斯 著

李颖 译

The Sexy Years

# 性感岁月

珠海出版社

揭示荷尔蒙对人体健康的巨大影响力——

使男人、女人拥有愉悦生活秘诀，让你保持最佳健康状态并拥有非凡活力。



**THE  
SEXY YEARS**

**性感岁月**

**SUZANNE SOMERS**

(美)苏珊·萨默斯 著 李颖 译

珠海出版社

广东省版权局图书版权登记号：19-2007-076

## 图书在版编目(CIP)数据

性感岁月 / (美) 苏珊·萨默斯著；李颖译.

—珠海出版社, 2008.01

ISBN: 978—7—80689—839—0

I. 性… II. ①萨…②李… III. 女性—更年期—保健—普及读物

IV. R711.75—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 161089 号

## 性感岁月

---

©(美)苏珊·萨默斯著 李颖译

终审：李一安

责任编辑：帅云

---

出版发行：珠海出版社

地址：珠海市银桦路 566 号报业大厦 3 层

电话：0756—2639346 邮政编码：519001

网址：[www.zhcbcs.net](http://www.zhcbcs.net)

E—MAIL：[zhcbcs@zhcbcs.net](mailto:zhcbcs@zhcbcs.net)

---

印刷：北京市业和印务有限公司

开本：710 × 1092 1/16

印张：18 字数：220 千字

版次：2010 年 5 月第一版

2010 年 5 月第一次印刷

书号：978—7—80689—839—0

定价：39.80 元

---

版权所有 翻印必究

到了五十岁，你终于得到了你一直渴望的容颜

——可可·香奈儿

# 目 录

序 I 靳羽西女士	6
序 II 罗伯特·A·格瑞恩医学博士	8
引言	12
<b>第一部分</b>	<b>19</b>
<hr/>	
荷尔蒙的影响力	
第一章 癌症	20
第二章 荷尔蒙	34
第三章 荷尔蒙是怎样工作的	45
第四章 寻找合适的医生	59
第五章 黛安娜·舒瓦兹贝恩医生:更年期	68
第六章 玛尔塔:一个四十五岁女人的人生经历	85
第七章 乌兹·瑞斯医生医学博士/妇产科医师:天然的荷尔蒙平衡	92
<b>第二部分</b>	<b>109</b>
<hr/>	
这是真正的性感岁月	
第八章 性	110
第九章 睾丸激素:胶囊里的性	120
第十章 劳拉·波曼医生:女性性诊疗师	126
第十一章 卡伦:一个四十岁女人的人生经历	144
第十二章 詹尼弗·波曼医生:女性性功能障碍	153
第十三章 帕翠茜:一个五十岁女人的经历	161
第十四章 艾瑟纳:一个六十岁女人的人生经历	165

## 第三部分 171

---

### 按照自己的主张生活

- 第十五章 生活的质量 172
- 第十六章 智慧 182
- 第十七章 掌握你的人生 189
- 第十八章 酷 195
- 第十九章 莫伦：一个六十三岁女人的经历 200
- 第二十章 亲密关系 207
- 第二十一章 认清它的含义 210

## 第四部分 213

---

### 男性更年期

- 第二十二章 睾丸激素与男性 214
- 第二十三章 艾伦：一个六十七岁男人的的人生经历 221
- 第二十四章 尤金·西芬医生：男性更年期与内分泌学 223

## 第五部分 237

---

### 敲响警钟

- 第二十五章 生理衰老 238
- 第二十六章 骨骼 246
- 第二十七章 增补剂 250
- 第二十八章 瑞塔：一个七十岁女人的人生经历 256
- 第二十九章 迈克尔·戈利兹医生：天然荷尔蒙和抗衰老 261
- 第三十章 伊娃：一个八十岁女人的人生经历 269

## 第六部分 275

---

### 过真正的生活

- 第三十一章 什么使你无法释怀？ 276
- 第三十二章 尾声 281

## 序 I

### 靳羽西女士

我的好朋友苏珊是一位让人惊叹的女性，在美国她可是个家喻户晓的人物。经受过生活的磨难后她仍然坚强、勇敢，并且在很多领域取得了骄人的成绩。她主演的电视剧《三人行》曾经在美国20世纪70年代连续几年高踞收视率榜首，还荣获过1986年拉斯维加斯的年度女性娱乐人物。不仅在演艺事业，她在其它领域的成绩也同样引人注目，她拥有自己的化妆、美容、健身器械品牌，被一所公立大学授予“仁慈的荣誉医师”证书，还是美国目前著名的畅销书作家，出过十几本书。她的“萨默斯”系列丛中倡导的饮食方法已经作为一种保持健康，控制体重的普遍标准而被美国民众接受。

苏珊的这本《性感岁月》是送给成熟女性的一份礼物。岁月好像是女人最大的敌人，因为衰老会带来身体和心理上的变化。当女人发现自己的皮肤不再光滑，苗条的身材也不见了，就会沮丧、发怒、束手无策。苏珊就用自己和身边女人的亲身经历告诉我们她是如何愉快地度过更年期，并将这一阶段的人生变成真正的性感岁月。

其实苏珊曾经历过的远比更年期更糟——她还遭受了癌症的侵袭。但她面对这一切并没有逆来顺受，而是积极主动地为自己糟糕的生活状况寻找解决的方法。她和很多专家共同研究，探寻更年期和衰老的秘密，还提出了切实可行的解决方法——天然的类生物荷尔蒙疗法。通过治疗，她成功地赶走了更年期的不快症状，找回了高质量的生活。她成功地将生命的第二阶段变成了真正的性感岁月，教会女人如何在中年保持美丽，智慧，认清生活的意义，保持与家人朋友的亲密关系，成为完美的自己。

如果你正忍受着更年期和衰老的折磨，身体和精神状况都不好，又不知道相关的医学知识或有效的科学方法来改善自己的话，我很高兴将这本书推荐给你。这里面不仅提供关于更年期与荷尔蒙最前沿的科学知识，苏珊积极的人生态度也可以帮助你更加积极、主动地面对健康问题，面对自己的生活。

假如你渴望关注自身，永远性感美丽，那么就请翻开这本书吧！你会获得很多启示以及实用的建议和方法。它不仅仅适合中年女性，年轻女性读一读也很好，你们会收获很多知识，如果能尽早得到好的指导，养成受益终生的生活态度，不是很好的事吗？

不论什么年纪，你都有权利享受生活，到了中年，你真正的性感岁月才刚刚开始呢——因为这时你拥有了生活的智慧、成熟的风韵与优雅的举止，开始真正关注内在，为自己而活而不是处处留意别人的眼光。如果你觉得不年轻了，没有了美丽就没有了生活的激情，那么就从现在开始改变吧，从阅读《性感岁月》开始你真正的性感岁月！





## 序 II

罗伯特·A·格瑞恩医学博士

我是一名研究人体生殖系统的内分泌专家，一直在这个领域里不断研究、探索，并将我学到的东西应用在临床实践中。我要让人们充分了解认识到荷尔蒙对大脑的影响，是人们终身健康幸福的关键因素。

作为一个生殖系统内分泌专家，我的主要研究领域是性荷尔蒙——雌激素、孕酮、睾丸激素。今天的女性深受市场上的“天然”荷尔蒙的影响。但什么是我们所谓的“天然”？对于“天然的荷尔蒙”这个术语并没有一个统一的定义。每个人都对“天然”有自己的看法。有人认为“天然”意味着药物来自于自然物质，也有人认为这些药物类似于我们人体内自然分泌的物质。我曾经和苏珊就这个问题进行了无数次的讨论，发现人们真的很难就此达成共识。关于“天然的荷尔蒙”这个术语的混乱要追溯到1941年，当时鲁塞尔·马克首先从野生山药的萃取物中合成了孕酮——*Di-oscorea*。今天许多公司出售作为荷尔蒙替代物的“山药的萃取物”。本来我一直认为，人体没有能力把这种植物萃取物转化成一种在身体里活跃的、可利用的荷尔蒙，这是一种没用的荷尔蒙。但是，苏珊用她的亲身事例改变了我这种看法。

荷尔蒙在我们身体内通过特殊的受体进行活动——就像是锁与钥匙构成的配套系统。在人体的特定部分有适合的荷尔蒙受体，也就是刚才那个比喻里的锁，这样才能使一种特别的荷尔蒙发挥作用。在我们身体里至少有两种不同的雌激素受体。这些受体针对不同的荷尔蒙，被安放在身体的不同部位。这也就是说雌激素的效果会由于它们占领的受体不同而不同。了解雌激素的不同才能稳定混乱的荷尔蒙系统。如果你是一位女性，你的荷尔蒙状况在一生中是不断变化的，有时候高于一般水平，有时候会低于。医生制订的个人养生法可以让每一个妇女的荷尔蒙达到最佳的状态并使她们获得最好的感觉。我们这些内分泌专家要做的就是使荷尔蒙达到完美的平衡状态。

将荷尔蒙调整到完美的平衡状态是一种挑战：我们要花大量时间去了解那些数量庞大的荷尔蒙的无数种功能，因为它对我们日常行为有着直接影响。许多临床医生为图方便，准备了一种或两种治疗方案试图“一药治百病”。这样做是没什么作用的。这种方法可能对15%的病人是安全的，但可能会给其余85%的人带来不必要的副作用。保持每个人独特的荷尔蒙平衡是非常重要的，这需要医生根据每个人的感觉状况制定具体计划。

由于缺乏令人满意的健康保健，当女性们进入到更年期后会出现各种不同的健康状况。有些女性开始发胖，却不知道导致发胖的原因是什么，还有些人可能会发现她们突然间变得难与他人相处了。这只是因荷尔蒙失调引起的一小部分问题，但这一小部分问题却影响了她们整个生命质量。曾经有许多女性告诉我，她们知道自己的情绪捉摸不定。但在大多数情况下，她们无法控制这种阴晴不定的心情，因为它们是由体内的化学变化引起的。她们无法入睡，感到忽冷忽热，整日疲劳。这些化学变化甚至还影响到她们的大脑。有些女性本来一直很满意自己的生活质量，但是进入更年期以后，那些美好的生活突然间就消失了。这让她们有了一种背叛的感觉。我很赞赏苏珊·萨默斯试图填补这一信息空白，这样女性们可以一生



都享受到美好的生活。

苏珊曾经问我，为什么中年男人通常离开他们的中年妻子。我相信这并不是因为中年女人变丑了。事实上现在的中年女性甚至比她们年轻时看上去更美，因为她们知道该怎样更好地照顾自己。一些中年男人之所以离开他们的中年妻子，恐怕是因为他们不能理解女性更年期中荷尔蒙变化对身体的影响。因为他们没有类似的身体体验。更糟糕的是，女人时常被告诫要“坚持到底”，就好像她们不想过美好的生活似的。再加上此时的女人缺乏性欲，性生活往往开始没多久，一些男人便无精打采地匆匆结束，说：“我这样做是为了什么呢？”为了解决这些夫妻遭遇的问题，我们至少应该向他们解释荷尔蒙减少与他们生理问题的联系。这些知识可以很大程度上缓解他们心理上的痛苦。

我相信在未来十年，补充并保持荷尔蒙的平衡将会成为健康保健的普遍标准。而且不仅仅针对女人，同时也针对男人。直到最近，男性更年期和男人因为它遭受的痛苦仍然几乎完全被忽视了。雄性激素（男性荷尔蒙）缺乏是很现实的问题，不过可喜的是这还能治疗。大多数男人在他们荷尔蒙分泌能力逐渐衰退的时候选择了沉默。因为他们认为说出来就等于承认他们不再“有男子气概”或不再是“男人”了。由于肌肉耗损和脑部功能变化，他们最大的损失就是感觉疲劳和缺乏精力。作为国际社会男性衰老研究的顾问，我写了大量关于男性更年期的文章。我们开始认识到荷尔蒙替代疗法能有效地保障更年期男性的生活质量。

作为医生我们必须倾听病人的诉说。没有一个人能轻易地理解另一个人的需要，因此我们需要交流与沟通。现在有一个新的焦点集中在怎样提高生命质量上。我们需要加强人们的认识，无论男人或是女人，让他们去了解“太多或太少”的症状——换句话说，是荷尔蒙失衡（内分泌失调）的症状。这样病人将会有充足的信息去选择一种最适合自己的治疗方式，幸福健

康地生活下去。当然这需要人们充分理解荷尔蒙与大脑的联系。

医学界需要花费数年时间才能赶上一些具有超前意识的人的步伐，比如说苏珊·萨默斯。她一直在研究胰岛素与人体体重的关系并与这方面的专家进行探索。起先这些理论被忽视了，但是现在苏珊的饮食方式已经被人们接受，并且成为了一种控制体重并保持健康的普遍标准。在今天，保持健康的日常饮食习惯是至关重要的，而且比从前任何时候都重要。我们的日常饮食习惯直接关系到是否能减少癌症的发病率。美国防癌协会调查显示，在美国有超过 50% 的癌症与肥胖有关，其中包括乳腺癌和结肠癌在内。

我很赞赏苏珊在《性感岁月》一书中提供的这些信息。用天然的类生物荷尔蒙进行治疗确实能取得更大的功效。更让我感动的是，这种功效已经被越来越多的人所了解，因为她已经与读者在许多方面分享了她的个人体验，为更多她不知道的人提供了帮助。苏珊用一种有力的方式为荷尔蒙替代疗法正名，她的力量远胜于许多像我们这样花费数年埋首于实验室或办公室里的人。在这本书中，她自己作为一个鲜活的例子告诉我们：所有人应该像她这样通过努力来获得健康。

如今医学实践正在走向一条新的道路，这是一条在健康保健专家的指导协助下，由自己决定保健方法的自我保健之路。在我看来，苏珊·萨默斯已经做到了这点。对于病人来说，在治疗中采取主动并积极与医生配合变得越来越重要。

苏珊·萨默斯一直致力于帮助男性和女性拥有健康的人生，而这本书的观点就是要我们带着快乐和希望去度过下半生。拥有完美平衡的荷尔蒙系统，是我们与生俱来的天然恩赐，是我们所有人都可以得到上天的祝福。每个人都能获得他或她最完美的生命和最精致的生活。如果荷尔蒙平衡对我们生命和生活的重要影响能被世人真正了解，那么下半生就真能成为我们最好的时光。我对此的热情是不会动摇的。



## 引 言

我喜欢享受成熟的感觉，但我却一直恐惧人生的这一阶段——中年。我觉得当我步入中年时，我肯定会变成一个发质干枯、有皱纹、坏脾气、性冷淡、令人厌恶、没有魅力、不再吸引人的老妇人。这就是社会告诉我们，女人衰老后将会变成的样子。难怪我们女人永远都在不懈地寻求能使人永葆青春、长生不老的秘密。任何能给人年轻希望的东西，不管是最新的护肤品、美容针剂、外科整形手术，还是梦想中可以延缓衰老的产品，都是我们女人永远的追求。要明白这句话：成长不属于弱者。成长需要我们付出努力。我们为成长和蜕变所付出的代价，人生是会给予我们回报的。如今，医学的进步日新月异，我们每个人必须要积极主动地看待我们的健康问题，这样才可以利用最新的医学研究成果。我们将不会感到疲劳，也不会由于衰老而患上疾病。我们应该可以一直幸福和健康，因为我们为此付出了不懈努力。

在我的一生中，我一直很骄傲自己是一个带着乐观情绪看待生活的人。我一直拒绝成为受害者，哪怕经历了太多的不幸。我有一个酒鬼父亲，在他的阴影下度过了童年。十几岁时，我就怀孕了，当时只有匆匆地

和孩子的父亲结婚，但是这段婚姻只维系了短暂的两年便结束了。这段婚姻给我带来了巨大的打击。为了远离离婚给我带来的痛苦，我背井离乡，开始了一个没有固定工作的单身母亲的生活。而后我又经历了与一个已婚男人纠缠不清的情感纠葛，被一个诽谤性的合同谈判断送了前程。我为了重获事业而努力奋斗，将两个破裂的家庭融合成一个新的家庭，甚至是同一种威胁生命的疾病作战。经过这一切，我收获了生活带给我的体验。我那满口污言秽语的父亲教会了我要同命运做抵抗并且要相信自己；我的儿子是我人生中收到的最好的礼物，我相信他的到来是为了帮助我度过生活中最困难的时期。我重新恋爱并遇到了我后来的丈夫——我终身的伙伴和最终的心灵伴侣艾伦；作为贫困的单身母亲经历的那些岁月，使我对现在拥有的一切充满了感恩之心；当我在《三人行》\*中的工作结束后，我不得不从深处检视自己，并重新挖掘自身的潜力，转而向其他领域寻求发展。现在除了作为电视剧女演员，我还是舞台剧女演员、作家、演讲者，并最终使我的名字成为了一个品牌；我抚养继子女的那些艰辛岁月已经取得了回报，现在我拥有一个团结、和睦的家庭——我有六个孙子、孙女！这是最让我高兴的事。而患癌症使我意识到，在我周围包围着巨大的关爱与亲情，我能克服任何障碍，去享受每一天和每一个甜蜜的时刻。

我不打算再去领教生活的教训了，但是我也无法预料这些不幸将在何时来临。我只有在这里，愉快地面对自己的衰老，并感激获得了用眼角的鱼尾

纹为代价得来的智慧。我的孩子们都已经长大成人并有了他们自己的家庭，我决定要让我人生剩下的阶段成为我生命中最美好的一段时光。我

---

\* 美国70年代最受欢迎的电视喜剧经典!! 该剧从1977年首播，直到1984年才下档，是跨越70-80年代最成功的美国电视喜剧，连续数年蝉联收视冠军。

该剧描述两女一男同住一个屋檐下的趣事，在70年代末、80年代初期，还是个令人非议的前卫话题，却意外走红全球，它的创意在90年代被改编成了大热门剧《六人行》。

要优雅地变老，并告诉我周围的人们，我们不必要害怕生命的这个阶段。但是，更年期的“七个小矮人”突然毫无预警地降临到了我身上：瘙痒、坏脾气、出汗、困乏、浮肿、健忘和阴道干涸。它们一个接一个悄悄地潜入了我的身体，并开始影响我的生活。就我而言，第一个出现的更年期症状是瘙痒。我觉得我的右小腿

上的瘙痒让人难以忍受，恨不得把皮肤抓破了才舒服。接着，坏脾气出现了。不像是每月只持续一至二天的经前综合症（PMS），而像是一直持续的经前综合症。我变得脾气暴躁、喜怒无常。看在上帝的份上，我这到底是怎么了？“小矮人”又来了……我开始在晚上盗汗了。哦，天哪！出汗不仅带来令人尴尬的潮热，而且使我一到晚上就出汗，好像在乳房之间装了个水龙头似的。因此我一直都很疲劳，盗汗使我困乏。夜晚，我会多次醒来却不能再入睡。尽管我还在坚持进行了多年的有效减肥计划，但是曾经苗条的身材还是渐渐变得臃肿。我甚至忘记了我是在什么时候开始变得健忘的，就好像有一天大脑突然不工作了。我一向认为自己是一个精力相当集中的女人，直到健忘的来临。我居然都不能保持思维的连贯性！我记得自己在做一个采访的时候，居然忘记了采访过程中要问的问题！我简直怀疑自己患了老年健忘症！最后，阴道干涸也慢慢侵蚀了我幸福的婚姻生活。这大概是小矮人家庭中最令人不快的事了。从此以后，性不再是我最喜欢的事情了，甚至是不想做的事情。每到这时，我的丈夫就会用理解的眼光看看我，而我就会想：说真的，我真高兴拥有一个善解人意的男人。

唉，更年期像枚重磅炸弹击中了我，而且是在我毫无心理准备的情况下。我的母亲从未同我谈论过更年期。而我也根本没有这方面的经验！我们的配偶更是毫无准备，他们简直就是无法接受！最初他们可能会同情我们，但是很快就厌倦。他们生命中曾经爱过的女人，现在看起来就像一块

破抹布。为了减轻更年期症状，我去向医生寻求答案，却得到一些关于荷尔蒙替代疗法相互矛盾的建议。是的，荷尔蒙替代疗法确实能改善一些症状，但我们将面临什么样的风险呢？我不想得癌症，可是我真的太难受了！医药界对女性这些症状的传统疗法就是让她们使用由混合物合成的荷尔蒙，比如说用盐酸氟西汀（缓解忧虑焦急的药）或帕罗西汀（那是一种以盐酸氟西汀为主要成分制成的粉红药丸，常用于治疗女人经前综合症或更年期症状）帮助她们度过这段时期。但无论如何，这不是根本的解决办法。

你可能会问为什么我给这本书取名为《性感岁月》。这书名听上去是不是太性感了？因为我已经发现了长生不老药！它是青春的源泉，它可以让你告别更年期的七个小矮人，把它们埋葬到煤矿坑里永远不再出现！我曾经像其他人一样处理我人生中这一危机时期。我不能让更年期难倒我。我不想就这么沉默地进入人生的黑夜，也不想让曾经幸福的我就这样消失。所以我要找到一个对我有效的答案。于是我一头扎进这个课题的研究里，和尽可能多的医生进行探讨。在这个过程中我学到了一件事，那就是对一种药的评价不能单纯地说好或不好。没有一个医生能给所有人都提供正确的答案，你必须自己去收集信息、去研究、分析，从而做出让你感觉最好的决定。就像我们有几百种制造巧克力的方法，你要找到自己觉得味道最好的那个配方。

就我而言，我已经找到了答案。是什么让我赶走了那些令人厌恶的小矮人？那就是天然的类生物荷尔蒙。在你将要读到的接下来的章节里，我阐述了天然的类生物荷尔蒙就是帮助我们度过生命中这个艰难阶段的秘密（而不是合成的荷尔蒙，它们对于你的更年期症状就像在伤口表面贴了“邦迪”创可贴似的，目前它们在医学上还有很多争议）。我通过补充体内失去的荷尔蒙，使我的内分泌系统恢复协调，于是瘙痒消失了，心情也变好





了，这样我就摆脱了“坏脾气”。我的体温得到了控制，盗汗也不见了。而且随着荷尔蒙的平衡，嗜睡的症状也消失了，我又拥有了夜晚的良好睡眠。我的身材一天比一天苗条，可以对肥胖说再见了。我还恢复了敏锐的思考能力，从而告别了健忘。而且在我丈夫的眼里，一个迷人、可爱的我又回来了，因为我已经成功地驱逐了身体的干涸。

我本人就可以证明更年期也会很快乐。我将告诉你，你可以不用无奈地接受生命的转折，你可以自己选择生活！你有选择的权利！你有解决的方法！在这本书中，我将和你分享我是如何战胜这一阶段的经验，以及其他一些女性找到的方法，这样能帮助你找到自己的答案。我拜访了一些对天然类生物荷尔蒙有研究的最超前的医生，他们为本书提供了更专业的信息，从而说明了类生物荷尔蒙是解决更年期问题的理想工具。这本书将给你提供征服更年期这只野兽的战略计划，并让你高唱着凯旋颂歌进入人生的另一阶段。

类生物荷尔蒙将让你用优雅、充满希望的态度度过人生的这一阶段，并让你愿意真正审视自己，不只是身体，还有心灵。你对更年期这项工作投入的工作量将决定你人生的快乐指数——但是我要说明，你所做的努力并不一定都有回报，有时候付出了也不一定能得到你想要的结果。我不能向所有年龄段的人都宣扬我的看法，除了同龄人。但是我知道一点，如果你清楚地知道自己想从生活中得到什么，那么在人生的每个阶段你都会得到相应的回报。如果你只是为失去了曾经优美的身材和二十岁时的美丽容颜而悲伤，那么这本书对你不会有任何帮助。但是如果你想要获得自信、健康、快乐、平和、宁静、满足、性感的身材、生活的乐趣和你以前从未有过的性感生活，那么无论如何你要继续去读这本书。

在开始读这本书之前，你只需要弄清楚一件事情，那就是所有的事情都要由自己做决定。除了自己以外，没有人能帮助你度过人生的下一阶