

美丽大作战 系列

台湾地区美丽装扮类
年度10大好书

连续8周占据金石堂时尚生活类榜首

内体质 决定你的美丽

28天养成法，让你动人好容颜

34招祛病养颜真法，61个调理驻颜秘方，
从15岁开始，女人一生都需要的体质保鲜书！

以内养外，女性内能量提升书



三采文化 编著
广西科学技术出版社

女性健康指南

女性健康指南

女性健康指南

内体质 决定你的美丽

女性健康指南

女性健康指南

女性健康指南

女性健康指南

内体质

决定你的美丽

三采文化◎编著

广西科学技术出版社

著作权合同登记号：桂图登字：20-2009-097

版权所有 © 三采文化

本书版权经由三采文化出版事业有限公司授权广西科学技术出版社出版简体中文版权

委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

图书在版编目 (CIP) 数据

内体质决定你的美丽 / 三采文化编著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2009.12

ISBN 978-7-80763-393-8

I. 内… II. 三… III. 雌激素—关系—女性—健康—基本知识 IV .R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 158962 号

NEITIZHI JUEDING NI DE MEILI

内体质决定你的美丽

编 著：三采文化

责任编辑：钱 俊 李 竹

封面设计：灵 点

责任印制：韦文印

责任校对：曾高兴 田 芳

版式设计：卜翠红

责任审读：张桂宜

出版人：何 醒

社 址：广西南宁市东葛路 66 号

电 话：010—85893724 (北京)

传 真：010—85894367 (北京)

网 址：<http://www.gxkjs.com>

出版发行：广西科学技术出版社

邮政编码：530022

0771—5845660 (南宁)

0771—5878485 (南宁)

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京华联印刷有限公司

地 址：北京市经济技术开发区东环北路 3 号

开 本：889 mm × 1194 mm 1/24

字 数：120 千字

版 次：2009 年 12 月第 1 版

印 次：2009 年 12 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-80763-393-8 / R · 92

定 价：25.00 元

邮政编码：100176

印张：5.5

版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010—85893724 团购电话：010—85808860转801/802

内体质， 女人一生的美丽钥匙

“好希望下辈子变成男人！”女性朋友如此抱怨。

“为什么？！”吓了一跳的我说。

“就是那个啊，不但不准时来，每次来还总是痛到快发疯！根本没办法正常工作读书！”

“为什么最近猛长痘痘斑点、体重直直往上飙……”

这些话常从不同人口中说出来。

的确，变胖变老是身为女性的你我最害怕的事！但是你知道吗？上述问题很大程

度上是内体质失衡而导致的。本书推出的目的，就是让你了解对女性影响甚大的内体质为何关系到女性一生的健康美丽，以及女性4个生命大阶段——15、25、35、45，每阶段可能遇到的生理心理状况，并介绍简单的调养法。

为何有些人看来没怎么努力，就能轻松拥有天使脸孔及魔鬼身材？这是因为她们精准掌握了神奇的生理周期。找对时间保养、瘦身，才能毫不费力地拥有S形身材和水嫩肌肤！

内体质一旦失调，不生病很难！本书会详尽告诉你失调有可能产生的症状，并提供最有效调养法！另外，美丽也能吃出来吗？许多食物都富含天然雌激素，适当补充这些食物即可变美丽！通过这本书，大家会发现深受忙碌女性欢迎的保健食品及香草茶，甚至是简单的运动、生活习惯、精油芳疗等，这些都能在日常生活中有效调理内体质！

别再羡慕电视里那些天生美女了，只要好好了解、调养内体质，你也能轻松变身完美女人！





· O · N · T · E · N · T · S

目录

Chapter 1

女人的年轻魔法 ——神奇内体质

内体质，隐藏自己年龄的秘密 / 8

女性内体质从哪里来 / 10

让你衰老 10 岁的元凶——失序的内体质 / 12

调节内体质，一生快乐不抑郁 / 14

Chapter 2

女人 15 · 25 · 35 · 45

15 ——含苞待放青春期 / 18



25 ——美丽绽放期 / 21

35 ——成熟魅力期 / 24

45 ——活力更年期 / 26

Chapter 3

巧用内体质—— 做苗条的水润美人

每月一次，美丽变身 / 30

超轻松生理时机减肥法 / 32

生理期 瘦身福利期 / 34

滤泡期 瘦身飞快期 / 37

排卵期 瘦身平稳期 / 40

黄体期 瘦身停滞期 / 43

内体质，找回你的水嫩美肌 / 46

黄金美肌 4 周期 / 48

干妹妹期（生理期） / 48

闪耀美肌期（滤泡期） / 50

肌肤警戒期（排卵期） / 53



肌肤危险期（黄体期）/55

内体质保养品，顶级呵护你的肌肤 /58

Chapter 4

对抗内体质失调， 饮食 + 按摩 + 日常调养

月经周期不规则 /64

月经稀少 /67

排卵期子宫出血 /70

经痛 /73

经前综合征 /76

代偿性月经 /79

不孕症 /81

更年期综合征 /84

Chapter 5

轻松吃出女性魅力

美丽，可以吃出来 /88

天然内体质食物，让美丽唾手可得 /90

懒美人的健康秘密——保健食品 /94

香草茶，轻松喝出好气色 /96

中国茶，喝了漂亮又健康 /98

美丽食堂——10 道吃出女性魅力的料理 /100

Chapter 6

平衡内体质分泌 38 招

运动篇 平衡内体质运动 19 招 /104

生活篇 平衡内体质分泌生活 15 招 /120

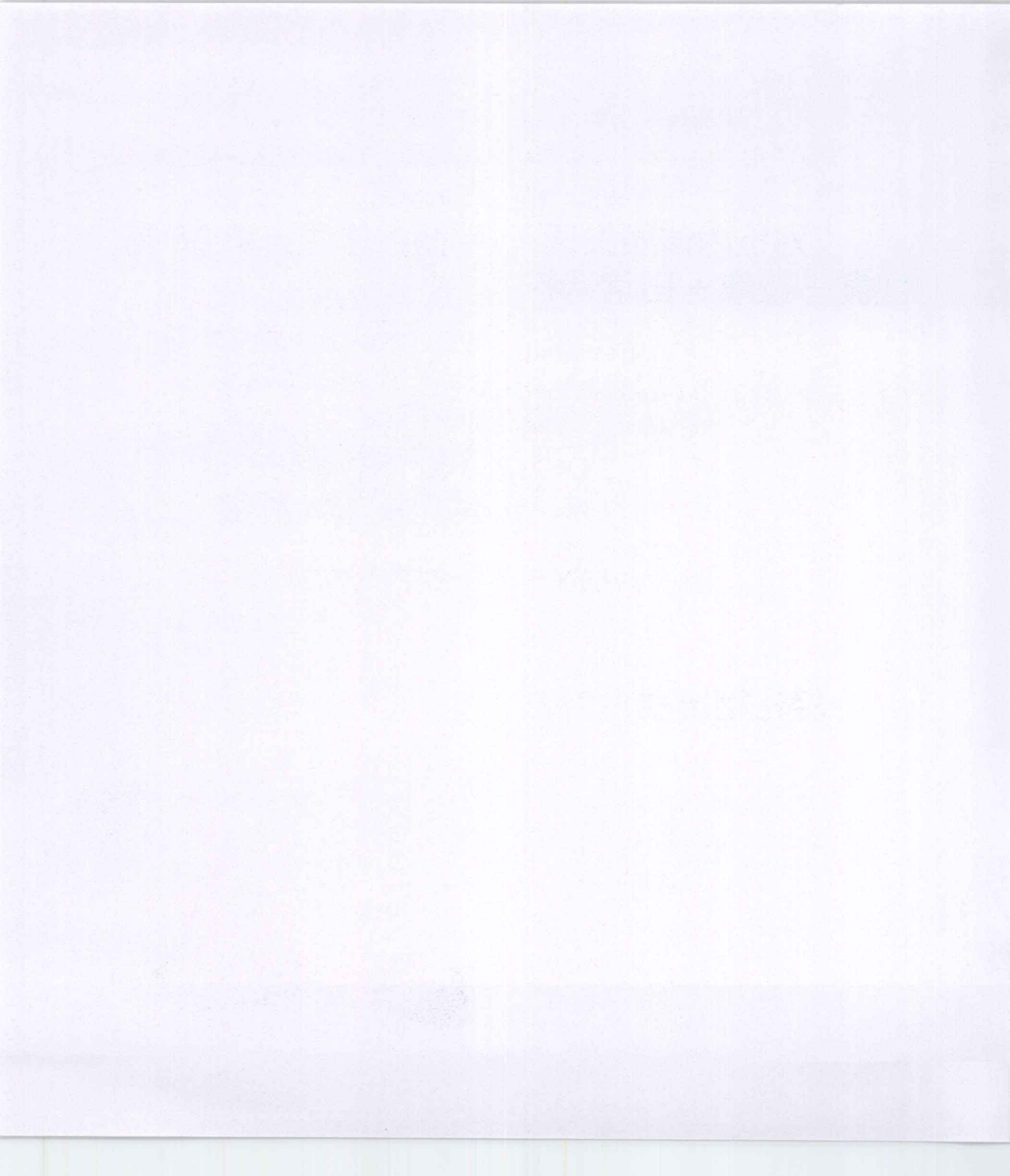
芳疗篇 平衡内体质分泌芳疗 4 招 /123

Chapter 7

掌握内体质， 常见观念大解密

令人迷惑的内体质 QA 破解 /126





CHAPTER

女人的年轻魔法 ——神奇内体质

1

你知道，女人一生的健康美丽都跟
内体质有关吗？
快来一起了解内体质，让美丽轻松
从“里”透出来！

内体质， 隐藏自己年龄的秘密

内体质决定了女性一生的美丽健康。身为女性，想要漂亮又健康，一定要好好了解它！

透视女性内体质

人体由神经系统和内分泌系统来调节身体功能。神经系统的传递快，影响特定的细胞；内分泌系统则是释放女性激素到血液当中，通过血液在体内的流动把信息带给目标细胞，因此产生反应的时间比神经冲动长，影响时间也较久。人体的内在十分精妙，女性激素的种类也多而杂，简单地说，内体质即女性激素，是一种化学物质，大部分以氨基酸和胆固醇作为原料，分别在体内不同的地方制造。内体质影响的范围非常大，从生理上的成长发育、性征的差异，到心理上的情绪起伏，只要有一个环节失衡，人体就无法正常运作。

那么什么是女性内体质呢？其实指的

是对女性生理机能影响特别重大的激素。女性内体质是让女人充满女人味的关键，娇滴滴的声音、玲珑有致的曲线、生儿育女的能力，包括每个月造访的月经都受到女性内体质的调控。

青春期是女性第一次面临身体的改变，接下来的20~40岁，女性激素分泌量最充足、稳定。随着年龄增长，分泌量慢慢下降。直到更年期到来，因为女性激素浓度的大幅降低，又对身心造成另一次冲击。如果说女性内体质影响女人的一生，这话一点也不为过。既然女性内体质如此重要，身为女人一定要好好了解一番！

让你千娇百媚——雌激素

由卵巢内的滤泡细胞所分泌，影响范围遍及全身，最主要的作用在于发展女性第二性征，促进输卵管发育。子宫颈分泌黏液，子宫内膜、阴道黏膜变厚等变化都是为了受精所做的准备。其他的作用还包括预防骨质流失、抑制血中坏胆固醇增加、预防动脉硬化等。但是到了更年期，体内雌激素含量慢慢变少，这就是为何女性觉得健康开始走下坡路的原因之一。

让你的宝宝吃饱饱——泌乳激素

泌乳激素和前面两种内体质不同。泌乳激素由脑下垂体分泌，可以使乳腺增生，制造和分泌乳汁。人体的构造是很神奇的，哺乳的母亲血中泌乳激素含量高，会抑制性腺激素的分泌，使排卵和月经暂停，让母亲不用担心马上又怀孕，从而可以全心全意地照料小宝宝。

让你孕育下一代——黄体素

卵巢在排出卵子后会分泌黄体素，促使子宫内膜持续增厚，保持柔软，塑造一个利于受精卵着床的状态。黄体素影响的范围虽然不及雌激素广泛，但因为具有升高体温的作用，所以我们可以记录体温的变化来预测排卵的日期。当确定受孕时，黄体素还可以抑制子宫肌肉收缩，避免流产。



女性内体质 从哪里来

了解了女性体内有哪些女性激素之外，你是否好奇它是从哪来的？有些什么作用呢？

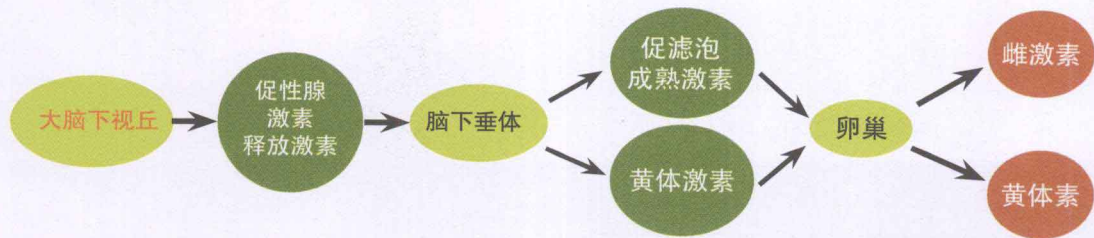
解开女性内体质的身世之谜

大脑下视丘是内分泌系统的总指挥官，它会制造 GnRH——促性腺激素释放激素，这个激素会传达脑下垂体应该释放激素的信息。脑下垂体前叶负责制造和分泌性腺刺激激素、泌乳激素，脑下垂体后叶则是催产激素。

性腺刺激激素又分为两种：FSH——促滤泡成熟激素，LH——黄体激素。性腺激素在

男女体内都存在，只是因为作用器官不同而产生相异的结果。顾名思义，促滤泡成熟激素促进卵巢内的滤泡发育，刺激滤泡产生雌激素；黄体激素会诱导成熟的卵子排出，而受到刺激的卵巢会分泌雌激素和黄体素。

这一连串的流程并非单行道，当大脑接收到雌激素或黄体素浓度太高的信息，GnRH的分泌量就会减少，进而抑制内体质分泌。



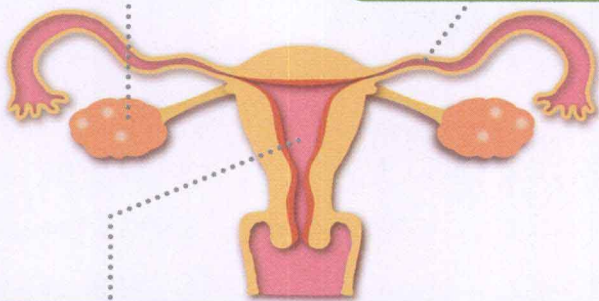
透视女性的生殖工厂

卵子的工厂——卵巢

卵巢呈椭圆形，是两个分别位于子宫上端左右的实心组织。卵巢内含有数百万个滤泡，卵子就储存在滤泡之中。当进入青春期，卵泡开始发育成熟，每个月破裂一次，将卵子排出，滤泡排卵后会变成黄体组织，分泌黄体素。

生命的起源——输卵管

输卵管位于子宫的两侧，是两条非常狭窄的管子，除了肩负运送卵子到子宫的重大责任外，它也是精子与卵子结合的地点。受精卵会从输卵管慢慢移动到子宫，准备着床。如果受精卵动作太慢，还没到子宫就在输卵管着床，这就是所谓的宫外孕，后果是十分危险的。



宝宝的城堡——子宫

子宫就是母体保护新生命的安全堡垒，像一个倒三角形，位于膀胱和直肠之间，被盆腔完整地保护着，分为子宫体和子宫颈。子宫颈是连接子宫和阴道的狭窄通道，而子宫体则有着厚厚的肌肉层与内膜，由外到内分别为子宫外膜、子宫肌层、子宫内膜。怀孕的时候子宫会增大，用来容纳宝宝；生产时子宫肌肉会收缩，帮助宝宝诞生。

子宫构造

- ◎ **子宫外膜**。腹膜的一部分，覆盖着子宫。
- ◎ **子宫肌层**。子宫大部分组织都是肌肉，由平滑肌组成。
- ◎ **子宫内膜**。子宫内膜受雌激素和黄体素的刺激而增厚，并且富含养分。子宫内膜每个月都会增厚为受孕做准备，当没有怀孕时内膜就会剥落而排出，成为月经。

让你衰老10岁的元凶

——失序的内体质

了解了内体质对女性身体的作用后，你理解内体质和你的健康美丽大有关系了吧！快来利用下面的检测题做自我检查吧！

这些内体质，决定你的美丽健康

★ 甲状腺有问题

不管是甲状腺功能亢进或是减退，都有可能

导致不排卵，引起月经紊乱、女性内体质失调等一连串连锁反应。

1. 甲状腺功能亢进——甲状腺素过多。

容易发生在年轻女性身上，患者可能食欲大增，怎么吃也吃不胖。一开始年轻妹妹们还可能暗自窃喜，可是过一阵子，发现自己手抖、晕眩、心跳加速，甚至连眼睛都有点凸出，才惊觉可能是生病了。

2. 甲状腺功能减退——甲状腺素过少。整个人会无精打采、容易疲惫、畏冷，连记忆力都会变差。因为新陈代谢变差，体重也会增加。

★ 肾上腺皮质激素分泌过多

肾上腺皮质激素的作用非常广，调节新陈代谢、帮助身体应付压力都需要靠它。这种内分泌失调的原因可能是因为服用太多类固醇，还可能是身体内部的肾上腺或脑下垂体控制出了问题。在女性患者身上常出现多毛、月经不规则的现象，外观上也有月亮脸、皮肤变薄、容易淤青、肥胖等改变，这些都有可能是肾上腺皮质激素分泌过多，而导致罹患库欣综合征。如果一直努力减肥，却成效不彰，说不定是内体质在作怪。

★ 雄性激素过多

女性的雄性激素由副肾上腺皮质和脂肪细胞分泌。许多人有过挑灯夜战，结果隔天满脸痘痘的经历，这是因为压力刺激副肾上

腺，造成雄性激素浓度增加，促使皮脂腺分泌旺盛的结果。幸好这只是短暂的内体质失调，调整作息就可以恢复正常。但是有些女性长期没有月经、体重增加、体毛增多、满脸青春痘……这是身体向你发出的警告，必须求助于医院的内分泌或新陈代谢科，找出内体质失调真正的原因，再加以调养改善。

我的内体质失调了吗

内体质的家族庞大，彼此互有消长，它们一同调控着我们的身心状态。身为女性，我们可以透过平时身体所透露的蛛丝马迹，判断女性内体质是否运作正常，是否该上医院进行专业检查。

内体质自我大检测

依据各项内容，对照自身的身体状况做检查，符合者请选择。

3分题

- ☐ 皮肤细致、光滑、有弹性
- ☐ 经血量充足、月经周期规律
- ☐ 常长痘痘，皮肤粗糙、干燥
- ☐ 月经量少，或是月经根本不来

2分题

- ☐ 胸部、臀部丰满
- ☐ 体毛稀少、细软
- ☐ 阴道分泌物足够、性生活美满
- ☐ 胸部小、臀围窄
- ☐ 体毛多而粗硬
- ☐ 性欲减退

1分题

- ☐ 注重家庭生活，个性温柔
- ☐ 喜欢职场上的挑战，个性独立

检测结果大解析

选择一个红色选项加3分；蓝色选项减3分。

测验结果

10分以上：恭喜你，你的女性内体质充足，女人味满分，美丽和健康兼具。

9 ~ -9分：你的女性内体质稍显不足，但仍算正常，要多注重30岁后的保养，为日后的更年期做准备。

-10分以下：你的女性内体质不足，最好到医院做进一步检查。



调节内体质， 一生快乐不抑郁

女性心情不好的时候，常常被贴上“她那个来了”或是“哎呀！一定是更年期到了”的标签，其实不止女性情绪会受到内体质影响，男性也不例外。人的大脑中有一批“神经传导物质”，例如多巴胺、血清素、脑内啡等，它们都能左右我们的情绪，只是女性因为有月经周期，所以格外容易出现周期性的情绪变化。当这些内体质失调后，原是短期的情绪波动却变成长期的状态，成为心理疾病。

哪些内体质失调会引发抑郁

消除忧虑的内体质——血清素

研究发现，血清素可以传达“爱”、“自信”的感觉。人可以从重大打击中恢复，必须归功于血清素。

★ 作用

1. 让心情平静。当情绪一直处于亢奋、

内体质不但和身体健康息息相关，对于心理的影响更是不容忽视，想当个身心都完美的女性，一定要注意内体质的调养！



焦躁时，血清素可传达“心情平静”的信号给大脑。

2. 帮助睡眠。通过这两种作用，可使心灵得以休息，不至于崩溃。当血清素分泌不足的时候，我们无法转换情绪，心理便会处于忧郁低潮的状态。

活力的源泉——正肾上腺素

★ 作用

我们常听说在灾难现场，某人突然有了神力，举起家人拔腿就跑，或是和人起争执的时候，我们会感到心跳加速、冒汗、血压上升，这都是正肾上腺素的作用。在白天正肾上腺素分泌旺盛，让人朝气蓬勃；到了晚上浓度变低，让情绪趋于缓和，准备休息。一旦正肾上腺素分泌不足，便会导致唤醒身心活动的开关故障，自然使人郁郁寡欢，失去生活动力。

不同时期的女性，易罹患哪些抑郁症

资料显示女性罹患抑郁症的比例是男性的两倍。现代科学已明确，抑郁症和内分泌

失调有直接的关系，而女性内体质又会连带影响肾上腺素、血清素，光是月经来潮前就会使女性陷入焦虑、烦躁的情绪，何况内体质浓度发生剧烈改变的时候，更有可能引发抑郁症。

产后抑郁症

★ 引发原因

几年前港星陈宝莲在生产后跳楼自杀的新闻曾轰动一时，也让民众正视产后抑郁症的严重性。迎接新生命本来是一件幸福的事，为什么还会有产后抑郁症呢？目前还没有确切的答案，但可以肯定的是，它和生产后甲状腺素、雌激素、黄体素等浓度剧烈下降有关。准妈妈可能从怀孕开始就出现食欲不振、嗜睡、缺乏活力等现象，这正符合孕妇给人的刻板印象，而因此忽略了这些可能是抑郁症的前兆。加上宝宝诞生后，家人的注意力都转移到新生命上，这种失落感使得新妈妈在产后仍提不起劲，常常哭泣，开始质疑自己照顾宝宝的能力……这些情况持续两个星期以上，就有可能是产后抑郁症。