

# 《倾听你的荷尔蒙》

## 图书基本信息

书名：《倾听你的荷尔蒙》

13位ISBN编号：9787508605234

10位ISBN编号：7508605233

出版时间：2006-1

出版社：中信出版社

作者：黄颖

页数：243

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《倾听你的荷尔蒙》

## 内容概要

大多数女性都听说过荷尔蒙 (hormone)，知道它是人体内的激素，但她们大多不知道荷尔蒙“长什么样”，无法清晰地回答：

荷尔蒙到底起什么作用？

荷尔蒙是如何在体内运行的，运行的规则又是什么？

荷尔蒙在女人一生中的预算是多少？

该怎样“消费”、怎样储存、怎样增值？

它与女人的健康、美丽，女人的体形、体重，女人的心情，女人在两性相处时的“性”福，女人的亚健康状态有什么关系……

在本书中，来自美国的黄博士将带你倾听来自荷尔蒙的声音，触摸荷尔蒙的脉搏，感受荷尔蒙的风暴。她以清晰的描述、翔实的事例、贴切的比喻、图文并茂的形式，将人们看不见、摸不着的荷尔蒙描写得栩栩如生。她告诉每个女人应怎样沿着属于自己的荷尔蒙“轨迹”行进，并以此来描绘未来的健康蓝图；她教会你在五花八门的健康信息中做出明智的选择；她使你懂得，如何在青春期、孕期、围绝经期和绝经期这些人生的不同阶段携荷尔蒙同行，让平衡的荷尔蒙呵护你的健康，延展你的青春活力！

# 《倾听你的荷尔蒙》

## 作者简介

作者：(美)黄颖黄颖博士(Dr. Chanel Huang),美国神经骨科博士、营养学学士，美国执照医师，美国抗衰老医学协会会员，获美国抗衰老医学协会专家文凭，莱芙大学兼职教授，曾任美国知名电视台黄金抗衰老栏目顾问医师。现任美国南卡州、北卡州及乔治亚州5所联合医疗中心董事长，美国健康乔伊思集团股份有限公司董事长。10年来，黄博士致力于抗衰老的研究，并通过其网站[www.drchanelhuang.com](http://www.drchanelhuang.com)进行抗衰老网上咨询，客户遍布世界各地，其中包括众多的好莱坞明星和美国政界要人。黄博士率先在美国提出并称之为“生活方式型荷尔蒙失衡”的理念，得到了美国抗衰老领域的青睐。在依托这一概念并以美国抗衰老医学协会荷尔蒙替代抗衰老理论为原则的基础上，黄博士为35~55岁的女性度身定制的抗衰老治疗方案。为这一阶段女性因荷尔蒙失衡而导致的亚健康 and 过早衰老的问题。提供了一套全新的模式和行之有效的解决方案。

# 《倾听你的荷尔蒙》

## 书籍目录

第一章 荷尔蒙风暴 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？第二章 荷尔蒙故事从这里开始 衰老也是一种疾病 黄博士的荷尔蒙平衡准则第三章 镜中人 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？第四章 40岁女人的悄悄话 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？第五章 压力的故事 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？第六章 体重增加之谜 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？第七章 女人40的“欲望都市” “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3：你体内的雄激素含量是否在下降？第八章 驾驭情感的过山车 血清素——心情、睡眠、食欲的总调度 血清素的日出而作，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-食欲睡眠状况第九章 “没有理解我” 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？第十章 无声的改变 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？第十一章 4：3：3荷尔蒙平衡饮食 4：3：3餐盘 血糖指数 荷尔蒙平衡的饮食习惯 自我测试10：你的饮食是否均衡第十二章 交替健身 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第十三章 6种营养素平衡荷尔蒙 必需脂肪酸 抗氧化剂 复合维生素B 镁-钙均衡 锌 铬附录附一：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

## 《倾听你的荷尔蒙》

### 章节摘录

书摘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。 P4-5

# 《倾听你的荷尔蒙》

## 媒体关注与评论

书评打开荷尔蒙神秘拼图你会发现：疲劳-抑郁-体重增加-情绪波动-皮肤松弛-性冷淡-骨质疏松-糖尿病-心脏病-衰老…… 都是荷尔蒙惹的祸！ 美国健康专家告诉我们，关注荷尔蒙不能太晚，从30-50岁，女人的健康取决于各自的荷尔蒙风格，处于亚健康状态的现代忙碌型女性，请你千万放慢追赶的脚步，倾听——荷尔蒙的诉说……

# 《倾听你的荷尔蒙》

## 编辑推荐

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。打开荷尔蒙神秘拼图你会发现：疲劳、抑郁、体重增加、情绪波动、皮肤松弛、性冷淡、骨质疏松、糖尿病、心脏病、衰老都是荷尔蒙惹的祸！美国健康专家告诉我们关注荷尔蒙不能太晚从30~50岁女人的健康取决于各自的荷尔蒙风格。处于亚健康状态的现代忙碌型女性们！请你千万放慢追赶的脚步倾听——荷尔蒙的诉说……

# 《倾听你的荷尔蒙》

## 精彩短评

- 1、4:3:3饮食
- 2、提前有了强烈的危机感
- 3、说实话,我买的时候很怀疑,我才24岁,这本书是给30--45的女人看的..... 买后,我感觉很值,推荐给我同学看了,还送好朋友妈妈一本. 因为考试,大学生压力不比成年女性小. 我已经有掉头发和月经不规律的情况.看了这本书,知道什么都可以多吃,什么事情不能做. 女人应该爱自己. 越早月好
- 4、养生主
- 5、真真木有想到荷尔蒙有如此的奥秘,对我们的身体有如此大的影响。呵呵,推荐姐妹S读下,可以让自己更多美丽哦。
- 6、...案例分析型议论文
- 7、书中有的地方非常拖沓,浪费时间. 有些地方很有启发 我现在吃饭都考虑许多书里的细节了. 不过,总不能象她讲的那么做了,以为作者是按美国人的食谱弄的 说到底,这个书是用食品来调节我们女人的身体. 提前了解一下是有必要的. 有时间看看吧
- 8、什么都应该吃点。核桃富含w3脂肪酸应多吃。
- 9、非常还的一本书。



# 《倾听你的荷尔蒙》

章节试读

# 《倾听你的荷尔蒙》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)