

《28天内分泌平衡书》

图书基本信息

书名：《28天内分泌平衡书》

13位ISBN编号：9787512635834

出版时间：2015-6

作者：【日】松村圭子

页数：215

译者：林仁惠

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

《28天内分泌平衡书》

内容概要

日本权威妇科女医师松村圭子专为亚洲女人量身定制的内分泌平衡书，不打针、不吃药、养颜排毒、无需毅力，轻松调理内分泌，带来优质好睡眠！健康好身体！欢乐好心情！

《28天内分泌平衡书》将告诉你内分泌的真相，带你走出女性荷尔蒙的误区，通过科学地测试，帮你了解自己的内分泌现状，捕捉荷尔蒙发出的危险信号，针对不同的人群，提出不同的建议，用简单有效的方法，教你如何保持自己的内分泌的平衡，摆脱肥胖、乏力、脱发、不育、心情烦躁、肌肤粗糙、月经不调等疾病的困扰，每天都有好气色！

《28天内分泌平衡书》

作者简介

日本权威妇科女医师，成城松村诊所院长，各类媒体的长约嘉宾，被誉为“值得信赖的大姐”，是万千女性最可信赖的健康指导。作品包括《打造唤来恋爱的身体，懒人法圣经》、《让你立刻消除累积已久的女子疲劳》、《荷尔蒙，成就你的女人味》等，监修《散发幸福光彩的身体》，还是行动网站《女性的预防医学健康美人》的执笔者之一。

书籍目录

序言 01

Introduction 检测篇 了解你内分泌的现状

检视测验/005 等级诊断/010 类型诊断/014

专栏 一是睡眠，二是睡眠，三、四、五还是睡眠！ 016

Part 1 基础知识篇 不懂内分泌，怎么做女人

Section 1 与女性荷尔蒙相关的常见误解：019

1. 分泌量并非越多越好

2. 女性荷尔蒙来自哪里

3. 25岁后，女性荷尔蒙分泌量开始递减

Section 2 你错了！这才是内分泌的真相 023

1. 没有爱的性爱无法促进荷尔蒙分泌

2. 吃肉，无法制造荷尔蒙

3. 外表性感与否与内分泌的状态无关

4. 别完全相信荷尔蒙与费洛蒙带给人的印象

5. 不能只靠营养品与健康食品调理荷尔蒙

6. 似是而非的早发性更年期与更年期

Section 3 你的内分泌真的没问题吗 032

1. 作息不正常的人要特别注意

2. 生理周期规律，荷尔蒙状态却不佳

3. 孩子不是说有就有的

Section 4 一定要了解自己的身体 035

1. 每年做1次妇科健康检查

2. 身体不适与荷尔蒙有关

3. 健康身体的三大基石

专栏 下巴竟然长出了胡须？ 041

Part 2 饮食篇 告别垃圾食物，不要胡乱减肥

Section 1 少吃那些垃圾食物 045

1. 当心摄取过量的反式脂肪酸

2. 囤积太多的活性氧，将加快老化

3. 快餐往往藏有陷阱

4. 不要摄取太多食品添加剂

5. 最糟的是血糖值忽高忽低

Section 2 因错误的减肥目标而陷入恶性循环 053

1. 低卡路里=可能含有大量人工代糖

2. 不合理的减肥只会更胖

Section 3 我们不偏食 055

1. 沙拉与蔬果汁无法替代蔬菜

2. 一定要考虑到饮食的合理均衡

3. 精神不济或体质虚寒的人，来碗味噌汤

4. 既便宜方便又营养均衡的豆制品

5. 食用乳制品越多越好吗

6. 晚上不要摄取咖啡因

7. 矿物质有助于调理荷尔蒙的分泌

8. 早餐可以开启自律神经的开关

专栏 女性荷尔蒙的作用 068

Part 3 生活习惯篇 改掉坏习惯，调理好身体

Section 1 必须改掉的坏习惯 071

1. 请马上戒烟
 2. 每天都应该泡澡
 3. 1分钟改善运动不足与预防虚寒症
 4. 不要整天和手机形影不离
- Section 2 你的身体早已发出悲鸣 080
1. 不能太相信营养补充品
 2. 要风度，更要温度
 3. 身体恢复慢不一定是年纪的问题
- Section 3 忽略睡眠，必将遭遇困扰 087
1. 睡觉前三小时关掉电脑
 2. 为什么早上起不来床
 3. 熬夜的害处
 4. 确保足够的睡眠时间
 5. 生活作息规律，有助于抗老化
- Section 4 防御措施越多越好吗098
1. 过度清洁，可能会让免疫力减退
 2. 不要被化学物质包围
 3. 请选用无添加化学物质的产品
- 专栏 含有荷尔蒙的那些保养品，效果究竟如何？ 102
- Part 4 症状篇 捕捉荷尔蒙发出的危险讯号
- Section 1 你不关心内分泌，内分泌就不关心你105
1. 记录生理期的日期
 2. 在体重急剧增加的背后
 3. 啤酒肚与雌激素有关
 4. 末端冰冷体质与内脏虚寒，千万别置之不理
- Section 2 别把什么问题都推给年龄113
1. 由虚寒症所引起的细胞能量不足
 2. 性欲减退不等于性趣减退
 3. 从荷尔蒙的紊乱到排卵障碍问题
- Section 3 看似没有关系，其实荷尔蒙的影响很大118
1. 荷尔蒙变动与压力过大，会影响饮食行动
 2. 感到疲惫或很大压力时，请穿宽松的裤子
 3. 受荷尔蒙捉弄之前，先来根香蕉
 4. 相关联的问题，可能会引发过敏症
- Section 4 早已身陷烦恼与令人困扰的问题中 124
1. 你为什么总掉头发
 2. 压力会过多分泌男性荷尔蒙
 3. 生理期出血量的变化
 4. 请去妇科做个检查
- 专栏 女人成为大婶之后，为什么看起来会像大叔131
- Part 5 精神篇 换种心情，保持内分泌平衡
- Section 1 神经质和完美主义者怎样调理内分泌135
1. 既然要说，就说积极乐观的话
 2. 持续的负面情绪，将搞坏自己的身体
 3. 独揽一堆工作 = 无法信任他人
 4. 安排一段远离工作的“放空”时间
 5. 负面情感的恶性循环，是忧郁症的诱因
- Section 2 焦虑、低落时怎么调理内分泌

1. 拿东西出气的发泄法很有效
 2. 心情低落或许是受到荷尔蒙的捉弄
 3. 失眠是大脑与身体发出的SOS信号
 4. 仅仅是嘴角上扬，便有加分作用
 5. 嚼口香糖，可以提高专注力
 6. 浅睡眠的人，每天起床的时间要固定
- Section 3 别让工作破坏了内分泌 156
1. 过度重视输赢，会造成内分泌失调
 2. 不安感会使荷尔蒙的分泌失控
 3. 妥协和找借口，会导致荷尔蒙状态变差
 4. 被时间追着跑的人，可先拟定工作的优先顺序
- Part 6 实践篇 养成调理内分泌的习惯
- 1个月调理内分泌计划表167
- 第1天 保暖大作战170
- 第2天 跟紧身衣裤说拜拜171
- 第3天 韩国料理排毒法172
- 第4天 会心一笑，促进血清素分泌173
- 第5天 促进排毒的骨盆舒展运动174
- 第6天 在泡澡中敷脸176
- 第7天 好好补充生理期流失的铁质177
- 第8天 利用这1周做好计划178
- 第9天 将洗澡时间变成美容时间180
- 第10天 今天开始稍微吃点甜食吧182
- 第11天 去购买充满女人味的衣物183
- 第12天 去趟沙龙或美容诊所184
- 第13天 进行恋爱妄想训练186
- 第14天 吃寿司，迎接排卵日187
- 第15天 预防浮肿，大量喝水188
- 第16天 定时就寝与起床189
- 第17天 读书日，读完堆积已久的书190
- 第18天 补充矿物质&消解便秘191
- 第19天 醋、香草、高汤192
- 第20天 运动鞋专属日194
- 第21天 脱离咖啡因196
- 第22天 实施甜食1周禁食令198
- 第23天 提早结束工作，窝在家里休息199
- 第24天 如果食欲大增，就来个蔬菜沙拉200
- 第25天 来一段心灵香味疗愈202
- 第26天 预防痘痘的关键203
- 第27天 彻底摆脱电脑与手机204
- 第28天 尽情地大哭特哭206
- 实行1个月后.....207
- 医疗保健的基础知识208
- 后记 215

《28天内分泌平衡书》

精彩短评

- 1、健康知识科普书
- 2、比较浅显易懂的荷尔蒙入门书，可以当工具书用，心情不好的时候拿出来，可以有效的指导行为，不要放纵自己，还是要用日本人的精细的方式呵护自己的身体，美美哒！
- 3、不错！！
- 4、主要就是说一定要吃的健康，营养均衡，不要吃甜食，要好好睡觉。不然就容易雌性激素不协调，变老快。
- 5、女人要好好了解自己，照顾自己的，才会美得更久
- 6、15分钟快速阅读完的书，科普意义，不是干货。
- 7、看到说避孕药轻松控制内分泌，我就觉得没啥用。
- 8、浅显易懂。起到一定科普作用。
- 9、内分泌科普+实践

章节试读

1、《28天内分泌平衡书》的笔记-第19页

女性荷尔蒙主要有两大类：一类是雌激素，二类是黄体素。

2、《28天内分泌平衡书》的笔记-第89页

所谓的起床气，或者说起床的坏脾气，可以说是因交感神经持续高涨，导致晚上没有睡好所带来的结果。

3、《28天内分泌平衡书》的笔记-第28页

玫瑰具有活化女性荷尔蒙，尤其活化雌激素的功效，所以他常被用于方香疗法中，而其有效性似乎也已得到证实。但我们却不可以只用玫瑰来调理荷尔蒙。

4、《28天内分泌平衡书》的笔记-第156页

过度重视输赢，会促使交感神经积极作用；随时提防敌人袭击，并提高血压和心率。保持兴奋状态，是生物的本能，即使我们面对的并不是非生既死的斗争，普通的工作同样会使身体处于兴奋的状态

5、《28天内分泌平衡书》的笔记-第38页

人类要生存下去，就必须靠人体内部各个系统分工合作。而在人体内部系统中，又以免疫，自律神经和内分泌这三大系统最为重要。

免疫系统是抵制病毒或细菌侵袭人体的最强大的防卫系统，使我们免于疾病或癌症感染等。

在交感神经与副交感神经的平衡下，自律神经肩负维持生命的重大责任，如维持体温，心跳，掌管睡眠与消化等功能。

至于荷尔蒙，则是人体内制造出来的化学物质。就人类而言，除了女性荷尔蒙外，尚有百余种别的荷尔蒙。每一种荷尔蒙都会影响特定脏器的活动，担当不同的任务。而女性荷尔蒙，主要是对子宫，乳房及骨骼等产生作用。

6、《28天内分泌平衡书》的笔记-一

“所有的身体不适，都跟内分泌失调有关”

“女性荷尔蒙主要分两大类：雌激素，黄体素”

“雌激素又被成为美丽荷尔蒙，可促进肌肤与毛发的新陈代谢，维持既符合毛发的弹性与光泽。”

“黄体素又称为母性荷尔蒙，是子宫内膜增厚、松软，它提升体温的功能有助于受孕。但如果黄体素过多，会引起皮脂分泌增加，造成便秘等。”

“女性荷尔蒙来自卵巢，经由血液到达目标器官（如子宫等）”

“25岁后，随着年龄的增长女性荷尔蒙分泌量开始递减”

“高跟鞋是造成血液循环不良的罪魁祸首。穿高跟鞋时，力量全部集中在脚尖，想要保持平衡，重心会向后移，导致身体处于一种不自然的状态，严重影响下半身的血液循环。”

《28天内分泌平衡书》

“真正散发女人味的，不是光鲜的外表，而是由内而外的自信和涵养”

“囤积太多的活性氧，将加快老化。油炸食品极其容易被氧化，活性氧会影响全身细胞，促进细胞氧化，造成代谢迟缓，加快老化速度。”

“膳食纤维能让积累在体内的有害物质排出体外，具有排毒效果，多酚物质，有抗氧化的功效，可以有效清除活性氧。”

“矿物质有助于调理荷尔蒙的分泌。还是是维生素与矿物质的天然宝库，不禁可以有效消除便秘与浮肿，更是调理内分泌的优质食材之一”

7、《28天内分泌平衡书》的笔记-第33页

即使生理周期规律，却有经量变少、出血期间变短，或生理期前有头痛或其他不适等症状，荷尔蒙状态也不一定良好。

8、《28天内分泌平衡书》的笔记-第78页

珍爱健康，请不要与手机形影不离，没必要的时候，让自己远离手机。

9、《28天内分泌平衡书》的笔记-第63页

不只是咖啡，红茶与绿茶也同样含有咖啡因。清晨或白天喝红茶和绿茶，没什么问题，不过，晚上最好避免大量饮用茶水。

10、《28天内分泌平衡书》的笔记-第21页

女性荷尔蒙来自于卵巢。由卵巢分泌而出的女性荷尔蒙，经由血液送达目标器官。

11、《28天内分泌平衡书》的笔记-第143页

老是无法原谅他人得人，首先要清楚自己已经积累了不少的压力。然后，将你憎恨的人从自己的心里面完全抹开

12、《28天内分泌平衡书》的笔记-第40页

唯有免疫自律神经内分泌等三大系统运作良好，才能拥有健康的身体。其中任意一个系统土崩解体，其余两大系统也必难幸免。

13、《28天内分泌平衡书》的笔记-第22页

随着年龄的增长，女性荷尔蒙的分泌量也逐年递减。也就是说，女性不是老了之后，荷尔蒙才开始变少的。

14、《28天内分泌平衡书》的笔记-第35页

即使身体没有不适症状，作为女性还是要每年做一次妇科检查，不仅可以了解自己的内分泌状态，还能在早期发现疾病，对身体状况管理也很有帮助。

15、《28天内分泌平衡书》的笔记-第76页

《28天内分泌平衡书》

所谓的循环训练，就是交叉进行有氧运动与无氧运动的训练法。

方法很简单：

首先，做一分钟的原地踏步。只要抬高大腿，在原地踏步即可，这是一种有氧运动。

之后，在进行一分钟的腹肌运动或深蹲运动。这是锻炼肌肉的无氧运动。

我们再也不必慷慨激昂地宣誓“我要运动”，然后总没时间惊醒，以致给自己造成心理压力。就这样，用不着特意跑到运动中心去健身，在家也可以进行循环训练。

《28天内分泌平衡书》

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