

28天内分泌平衡书



[28天内分泌平衡书_下载链接1](#)

著者:【日】松村圭子

出版者:团结出版社

出版时间:2015-6

装帧:平装

isbn:9787512635838

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！

作者介绍:

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。

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 144

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

• • • • • (收起)

[28天内分泌平衡书_下载链接1](#)

标签

健康

女性

调理

我想读这本书

养生

好书，值得一读

松村圭子

好精致啊，稀饭稀饭

评论

看到说避孕药轻松控制内分泌，我就觉得没啥用。

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。

干货不太多，但也还算能学到一两点有用的内容

内分泌科普+实践

浅显易懂。起到一定科普作用。

很简单轻松，两小时看完，整体是本让人看完很愉悦放松的书，过了30关注养生，当生活和娱乐都让人很焦躁的时候，读书真的能积累些原始快乐

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！

会提醒自己回归身体

15分钟快速阅读完的书，科普意义，不是干货。

不错！！！！

感觉像一个细心又热爱生活，乐于分享的小女生，在耳边碎碎念，一些调理身体，需要长时间养成的健康小习惯、小窍门。

最有价值的一个知识点，保暖最重要脖子和鼠蹊部。关于睡眠的一段观念不优，参考黄帝内经。

值得一读，虽然日式书目录就能总结一切，但这本值得细看，有助于养成好的生活习惯。很多不好的习惯真要下大的决心改变才行。

健康知识科普书

女人要好好了解自己，照顾自己的，才会美得更久

很多道理都很简单，能够坚持做到却不容易。

一些日常小常识比较普及知识，但书中提到服避孕药不太认同

[28天内分泌平衡书_下载链接1](#)

书评

[28天内分泌平衡书_下载链接1](#)