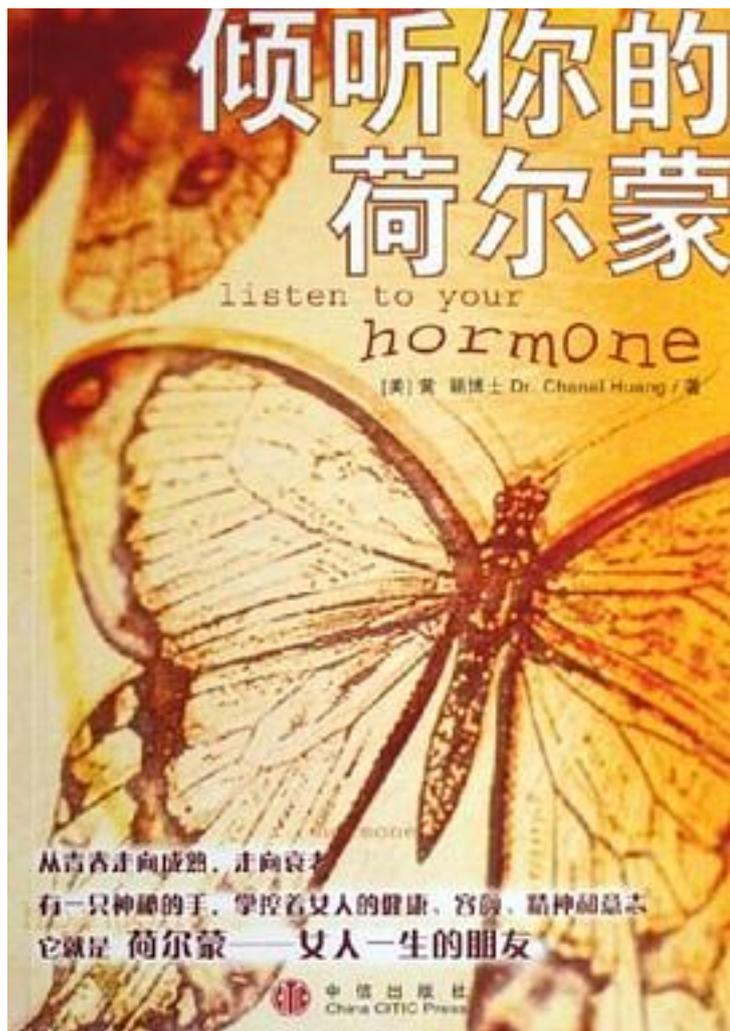


倾听你的荷尔蒙



[倾听你的荷尔蒙_下载链接1](#)

著者:黄颖

出版者:

出版时间:2008-12

装帧:

isbn:9787508613413

《倾听你的荷尔蒙(新版)》旨在揭开亚健康的神秘面纱，使女性意识到衰老是一个健康

问题，并希望女性能够了解令人困惑的荷尔蒙“拼图”，懂得导致女性衰老的生理及心理因素，了解营养、健身及调节压力等生活方式在健康及抗衰老中的不可或缺的作用，从而为女性创造一个荷尔蒙平衡的心理和生理的环境，使我们的机体更加健魔，重获生机。衰老被认为是生物发展的必然规律。岁月的磨蚀，让我们韶华渐逝，风华不再。现代的抗衰老医学则认为，衰老也是一种疾病，是可以被治疗和预防的。也就是说，荷尔蒙可以干预衰老的进程，抵御疾病，实实在在地提高我们的生活质量甚至延长我们的生命。

作者介绍:

黄颖，美国莱芙大学营养学学士、神经骨科博士及安第卡医学院医学博士，美国营养及饮食学会会员，美国预防协会会员，美国抗衰老医学协会专家。黄颖博士现任美国亚特兰大Covington One Medical, LLC旗下南方五所联合医疗中心董事长，美国Health Choice Doctors, Inc.抗衰老集团的创始人及主席，并兼任第一家率先切入中国抗衰老产业的美国独资公司黄颖博士TM中心的董事长。

黄颖博士是以健康绿色的生活方式来预防疾病，进而保持青春美丽抗衰老的倡导人及领军者。十多年以来，黄颖博士在以预防为主的防衰老领域，凭借其独树一帜的“生活方式型荷尔蒙失衡”理念，深厚的传统医学、营养学、神经骨科等方面的造诣，以及丰富的临床经验，为美国乃至全球的抗衰老事业做出了卓越的贡献，赢得了美国及欧洲各国政要、明星、名媛名流的推崇和青睐，并被誉“American’ S First Lady of Healthy Lifestyle”。

目录:

[倾听你的荷尔蒙_下载链接1](#)

标签

健康

女性

养生

健康生活

新快

学习

lifestyle

生活

评论

访谈需要

过于学术，不通俗。读后还是不知道该做什么

原来我们18岁以后寻求异性，都是因为荷尔蒙。。。25岁以后，有的疾病和烦躁是由于荷尔蒙不平衡

提防骨质疏松

没有太大实质性作用，只是不断通过案例说明荷尔蒙的作用，而治疗方法又说的肤浅，无甚指导作用

早中晚4:3:3,每餐碳水化合物,蛋白质,脂肪4:3:3.异黄酮(大豆+亚麻子)模仿雌激素,延缓衰老,涂抹雌二醇霜提高血清中雌激素从而使皮肤年轻,二甲氨基乙(鱼类)可以清除对抗胶原的自由基,酒精香烟咖啡因干扰雌激素.

20081230

虽然看的作者被打过假，而且微博从12年之后就没了动态。不过书里的内容可拿来引用

的地方很多。对于健康从业者，书中内容完全不学术，很通俗易懂了

[倾听你的荷尔蒙_下载链接1](#)

书评

人类的一生都是跟激素打交道，想长大需要垂体分泌生长激素，想智力发育需要甲状腺分泌甲状腺激素等等的例子。在青少年阶段，我们始终谨记着如何与随着身体发育而变化的激素握手言和，可是当老去时候，出现身体问题时，我们考虑更多，是不是因为工作辛苦，是不是因为家庭矛盾这...

[倾听你的荷尔蒙_下载链接1](#)