

<<性感岁月>>

图书基本信息

书名：<<性感岁月>>

13位ISBN编号：9787806898390

10位ISBN编号：7806898395

出版时间：2010-5

出版时间：珠海出版社

作者：苏珊·萨默斯

页数：286

译者：李颖

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：<http://www.tushu007.com>

<<性感岁月>>

前言

我的好朋友苏珊是一位让人惊叹的女性，在美国她可是个家喻户晓的人物。经受过生活的磨难后她仍然坚强、勇敢，并且在很多领域取得了骄人的成绩。她主演的电视剧《三人行》曾经在美国20世纪70年代连续几年高踞收视率榜首。还荣获过1986年拉斯维加斯的年度女性娱乐人物。

不仅在演艺事业，她在其它领域的成绩也同样引人注目。她拥有自己的化妆、美容、健身器械品牌，被一所公立大学授予“仁慈的荣誉医师”证书，还是美国目前著名的畅销书作家。出过十几本书。她的“萨默斯”系列丛书中倡导的饮食方法已经作为一种保持健康、控制体重的普遍标准而被美国民众接受。

苏珊的这本《性感岁月》是送给成熟女性的一份礼物。

岁月好像是女人最大的敌人，因为衰老会带来身体和心理上的变化。当女人发现自己的皮肤不再光滑，苗条的身材也不见了，就会沮丧、发怒、束手无策。

苏珊就用自己和身边女人的亲身经历告诉我们她是如何愉快地度过更年期，并将这一阶段的人生变成真正的性感岁月。

<<性感岁月>>

内容概要

这是送给成熟女性的一份礼物，它向我们传达了一个全新保健的理念，用天然的类生物荷尔蒙去补充我们体内因衰老而逐渐失去的荷尔蒙可以让我们永葆青春。

本书的作者苏珊·萨默斯是美国著名的演员、作家、演说家和企业家。她本人就是天然的类生物荷尔蒙替代疗法的受益者。

在这本关于养生和励志的书中，苏珊用轻松、通俗的文字向我们阐述了荷尔蒙对我们身体的重要性，怎样才能使荷尔蒙达到平衡？

<<性感岁月>>

作者简介

苏珊·萨默斯(Suzanne Somers)

1946年10月出生于美国佛罗里达州桑布鲁诺市。

苏珊。

萨默斯是美国著名的畅销书作家，20世纪美国最大的影视明星，她兼有电视明星、演讲家和企业家的多重身份。

苏珊·萨默斯的名字在美国家喻户晓，她的名字是世界知名的品牌，她还是高

<<性感岁月>>

书籍目录

序 靳羽西女士序 罗伯特·A·格瑞恩医学博士引言第一部分 荷尔蒙的影响力 第一章 癌症
第二章 荷尔蒙 第三章 荷尔蒙是怎样工作的 第四章 寻找合适的医生 第五章 黛安娜·舒
瓦兹贝恩医生：更年期 第六章 玛尔塔：一个四十五岁女人的人生经历 第七章 乌兹·瑞斯医生
医学博士/妇产科医师：天然的荷尔蒙平衡第二部分 这是真正的性感岁月 第八章 性 第九章
睾丸激素：胶囊里的性 第十章 劳拉·波曼医生：女性性诊疗师 第十一章 卡伦：一个四十岁女
人的人生经历 第十二章 詹尼弗·波曼医生：女性性功能障碍 第十三章 帕翠茜：一个五十岁女
人的经历 第十四章 艾瑟纳：一个六十岁女人的人生经历第三部分 按照自己的主张生活 第十
五章 生活的质量 第十六章 智慧 第十七章 掌握你的人生 第十八章 酷 第十九章 莫伦：
一个六十三岁女人的经历 第二十章 亲密关系 第二十一章 认清它的含义第四部分 男性更年期
第二十二章 睾丸激素与男性 第二十三章 艾伦：一个六十七岁男人的人生经历 第二十四章
尤金·西芬医生：男性更年期与内分泌学第五部分 敲响警钟 第二十五章 生理衰老 第二十六章
骨骼 第二十七章 增补剂 第二十八章 瑞塔：一个七十岁女人的人生经历 第二十九章 迈克
尔·戈利兹医生：天然荷尔蒙和抗衰老 第三十章 伊娃：一个八十岁女人的人生经历第六部分 过
真正的生活 第三十一章 什么使你无法释怀？ 第三十二章 尾声

<<性感岁月>>

章节摘录

我一直在心里反复回想着最后听到的那几个字，“你得了乳腺癌”。

我感觉自己已经崩溃了，无法思考，不知所措。

我无法接受这个事实，我想这件事情一定是发生在别人身上，不是我。

我一直觉得自己很健康。

我饮食合理，而且长年坚持锻炼。

虽然我的姐姐四年前得了乳腺癌，但我认为那只是特殊情况。

因为除了她，我的家族里没有人得过乳腺癌，我没理由步她的后尘。

我一直在思考这事怎么能发生在我身上?!四十岁以后，我每年都去洛杉矶的USC / Norris综合癌症研究中心和医院进行身体检查。

我最尊敬的医生之一——梅尔·西尔佛斯坦，提出了在全国建立乳腺疾病医疗中心的构想。

他是个很棒的医生，一生都在为保护女性胸部健康而努力。

我丈夫总是开玩笑说他是最幸福的家伙，因为他每天都在接触女人的乳房。

<<性感岁月>>

媒体关注与评论

请扔掉那些旧理念，去尝试一种新方法，去享受轻松愉悦的过程，你将脱胎换骨，你将是所有男人眼中的宠儿，你将性感美丽一生。

——搜狐这是每个女人都不能错过的，除非你不愿自己性感美丽。

——《时尚健康》杂志这是我的朋友苏珊为全世界女性的奉献，告诉你无论任何年龄都能拥有无穷活力的秘诀。

——靳羽西到了五十岁，我终于得到了一直渴望的容颜。

——可可·香奈儿

<<性感岁月>>

编辑推荐

《性感岁月》揭示荷尔蒙对人体健康的巨大影响力——使男人、女人拥有愉悦生活秘诀，让你保持最佳健康状态并拥有非凡活力。

《纽约时报》畅销书亚马逊网站销售榜冠军，时尚女皇靳习习西女士倾情推荐并作序，世界著名化妆品牌可可-香奈儿鼎力支持推广。

一本使你家健康美丽延年的杰作揭示荷尔蒙对我们身体的影响力，开启我们的性感人生。

你想拥有身心的健康和旺盛的精力吗？

你想拥有愉悦的性生活吗？

你想在任何年龄都拥有无穷的活力吗？

请加入苏珊·萨默斯的健康大军，与她分享如何在人生的第二阶段里保持健康、快乐充满活力的秘密——就像苏珊称呼这段时光为“性感岁月”！

<<性感岁月>>

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:<http://www.tushu007.com>