第一图书网, tushu007.com

<<荷尔蒙让我如此美丽>>

图书基本信息

书名：<<荷尔蒙让我如此美丽>>

13位ISBN编号：9787807627869

10位ISBN编号：7807627867

出版时间：2008-9

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：刘淑玉

页数：232

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

第一图书网, tushu007.com

<<荷尔蒙让我如此美丽>>

内容概要

“女性荷尔蒙”这个既神秘又神奇的词汇，常见于医学书籍。
平时鲜见提起。
由海外著名女性保健专家刘淑玉教授领衔，内地同仁参加撰写的《荷尔蒙让我如此美丽》，将复杂的女性内分泌话题，用案例分析和文学话语表达出来。
融趣味性、科学性和可读性为一体，令人爱不释手。
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……　《荷尔蒙让我如此美丽》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。
其实。
荷尔蒙左右着女人一生的生理变化。
它给予女性妩媚和美丽，并驱使着她们孕育出新的生命，让人类繁衍不息。
但是荷尔蒙的变化也给女性带来了烦恼、麻烦和病痛。
从荷尔蒙的角度来诠释女人的美丽、活力和健康，可谓正本清源，弥补了内地科普读物的空白。
《荷尔蒙让我如此美丽》是专为女性设计的必备书籍，旨在让女人从内在机理上弄懂美的生理源泉，帮助女人更好地呵护自己、释放美丽并了解自己的生理变化。
其实，男性朋友也该看看，通过了解女性从而更加关爱女性。
我相信它会给您带来惊喜。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

刘淑玉，中国台湾地区著名女性保健专家，专门从事荷尔蒙调节方面的研究工作。
1958年出生。
毕业后任职于台北医学大学附属医院，通过多年对荷尔蒙的研究和临床实践，积累了丰富的经验。
曾被选入医疗团队远赴阿拉伯国家。
回台后，专门从事女性医疗及保健方面的咨询工作，尤其擅长通过调节荷尔蒙的均衡，对女性心理、生理问题进行治疗，备受台湾女性保健业界和受益民众的推崇。

<<荷尔蒙让我如此美丽>>

书籍目录

PART 1 美丽人生从认识荷尔蒙开始万能的荷尔蒙主宰了人类的身体均衡荷尔蒙是年轻美貌的源泉荷尔蒙水平的自我测试女性衰老的真凶：荷尔蒙水平的下降女性魅力之源——女性荷尔蒙男性荷尔蒙的秘密荷尔蒙是身体的润滑油人体水分均衡的精算师——抗利尿荷尔蒙事半功倍地学习与工作——善用记忆荷尔蒙的分泌规律了解压力荷尔蒙，合理调节情绪拥有健康秀发的秘密科学对待荷尔蒙你不能擅自补充荷尔蒙女性荷尔蒙是女人一生幸福之源荷尔蒙之间微妙平衡是人体健康的关键滥用男性荷尔蒙的危害预防及治疗糖尿病的良方荷尔蒙均衡协调的重要性会睡的孩子长得好，会睡的成人能长寿荷尔蒙帮你调时差适量运动有益无害慎服少服药物，不干扰荷尔蒙的平衡疏解压力，轻松活到150岁透视荷尔蒙失衡的种种荷尔蒙失衡的常见表现甲状腺荷尔蒙分泌异常的喜与忧成长荷尔蒙失衡的恶果长成匀称适中身材的奥秘偷吃禁果害处多懂爱的女人最美丽性荷尔蒙失衡的恶果荷尔蒙是最好的药迎接“荷尔蒙世纪“的来临PART 2 女人一生美丽的法宝：生理荷尔蒙均衡健康美的大敌——生理机能不顺伴随女人一生的女性荷尔蒙按性周期规律生活的女人最具女性美压力可引起月经异常把握性周期，远离“不孕”的苦恼利用珍贵的基础体温表测试荷尔蒙平衡痛经背后的危险信号延长经期，永葆女性魅力轻松度过更年期治标又治本：荷尔蒙均衡减肥法忽视荷尔蒙的减肥法是无效的专家解读荷尔蒙减肥秘笈肥胖的真正原因是荷尔蒙失调节制食欲从平衡荷尔蒙分泌起步饮食规律是荷尔蒙减肥的第一法则远离零食是荷尔蒙减肥的第二法则其他减肥方法的误区儿童减肥的关键保持健美身材的六要诀由内而外的美丽：荷尔蒙均衡是最好的美容法21世纪的美容理念荷尔蒙决定了肤质预防和祛除青春痘的“治本之道”拥有健康肤色的秘密压力舒缓美容法荷尔蒙美容法助你根除黑斑拒绝皱纹的“特效药”——荷尔蒙乳液荷尔蒙隆胸法避孕药谋杀了你的美丽养育完美宝宝：荷尔蒙均衡育儿法胎儿荷尔蒙的秘密母子兼顾的孕育正确哺乳的方法孕育期应拒吸烟慎饮酒PART 3 荷尔蒙保健防病方法压力是健康的杀手“病由气生”的科学依据无端恐惧发怒是身体的大敌荷尔蒙对压力的疏导与应对荷尔蒙均衡是健康的保障荷尔蒙均衡是抗癌治癌的真谛拯救乳腺吧乳腺癌的预防与治疗高血压的荷尔蒙防治法PART 4 完美性生活与荷尔蒙均衡呵护 增强性能力荷尔蒙男性荷尔蒙使男人成为伟丈夫男女之爱的内驱力荷尔蒙分泌异常是造成男性阳痿的第二号杀手过多甜食导致男人阳痿与女人不孕青春期的荷尔蒙保健终生享受性爱之乐的方法治疗阳痿：义体法与海绵体注入法女性拥有完美性生活的诀窍PART 5 荷尔蒙抗衰老延寿法预防老年痴呆症。
动脉硬化是血管性痴呆的真凶智能全盘减弱的脑萎缩性痴呆造成精神分裂症或忧郁症的荷尔蒙异常如何维护脑部健康返老回春的饮食法预防老化、延年益寿的七项原则有色食物对荷尔蒙的影响海洋中的“绿色黄金”——海藻不做骨质疏松的受害者低盐饮食优质蛋白质饮食，避免肌肉衰弱长生不老并非梦想神奇的腮腺荷尔蒙甲状腺荷尔蒙也和老化有密切关系相关链接理想身高体重参考表常见身体活动的强度(MET)和干步当量数常见的几种防晒食品

章节摘录

常也带有智能障碍或性格异常。
这两性染色体异常的人意外地多，以人口比表示，五六百人中就有人，的确疏忽不得。
若是荷尔蒙均衡的异常，多半可以由治疗回复，但如果染色体异常，目前尚无治疗的方法。
患此种病症者处境尽管可怜，但站在医师的立场，病患在精神病院或被人监护下度过余生，才能保证患者和社会的安全。
不过，随着医疗技术的进步，男、女同性恋者之间有多数人接受性转换手术。
借此减少病患的痛苦。
但利用手术搅乱荷尔蒙均衡，仍会有各种不良后遗症。
另外，在动物实验中发现也有所谓的“脑的性”。
譬如，以老鼠做实验，在新生儿期的雌鼠上注射男性荷尔蒙时，不仅不会产生月经，雌鼠甚至会有雄鼠的性行为。
从这些动物实验可以得到推测，人类的男性之所以没有月经的性周期，是在新生儿时期大量地分泌男性荷尔蒙，使得“脑的性”也男性化的缘故。
总而言之，这些异常都是在偶然的机会中所发现，相信在现实社会中存在着许多各式各样的中间性的人。
对这些人，我们要尽力保持同情和理解，并采取各种有效手段帮助其得到良好的治疗或呵护，而不要歧视他们。
因为他们也是病患。

媒体关注与评论

"女性荷尔蒙"这个既神秘又神奇的词汇，常见于医学书籍。
平时鲜见提起。
由海外著名女性保健专家刘淑玉教授领衔，内地同仁参加撰写的《荷尔蒙让我如此美丽》，将复杂的女性内分泌话题，用案例分析和文学话语表达出来。
融趣味性、科学性和可读性为一体，令人爱不释手。
其实。
荷尔蒙左右着女人一生的生理变化。
它给予女性妩媚和美丽，并驱使着她们孕育出新的生命，让人类繁衍不息。
但是荷尔蒙的变化也给女性带来了烦恼、麻烦和病痛。
从荷尔蒙的角度来诠释女人的美丽、活力和健康，可谓正本清源，弥补了内地科普读物的空白。
《荷尔蒙让我如此美丽》是专为女性设计的必备书籍，旨在让女人从内在机理上弄懂美的生理源泉，帮助女人更好地呵护自己、释放美丽并了解自己的生理变化。
其实，男性朋友也该看看，通过了解女性从而更加关爱女性。
我相信它会给您带来惊喜。
——中国医师协会内分泌代谢医师分会会长北京大学人民医院内分泌　　主任　纪立农教授

编辑推荐

《荷尔蒙让我如此美丽》由吉林出版集团有限责任公司出版。

第一图书网, tushu007.com

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