

《倾听你的荷尔蒙》

图书基本信息

书名：《倾听你的荷尔蒙》

13位ISBN编号：9787508613413

10位ISBN编号：7508613414

出版时间：2008-12

出版社：中信出版社

作者：黄颖

页数：236

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.tushu000.com

《倾听你的荷尔蒙》

内容概要

《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。

《倾听你的荷尔蒙》

作者简介

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抗衰老领域，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，并被誉为“American ' S First Lady of Healthy Lifestyle ”。

《倾听你的荷尔蒙》

书籍目录

第一章 荷尔蒙风暴 荷尔蒙的旅程 灰姑娘女人一生的荷尔蒙预算是多少？荷尔蒙开始撤退时，亚健康就来了 自我测试1：你的荷尔蒙水平是否在下降？第二章 荷尔蒙故事从这里开始 衰老也是一种疾病 黄颖博士 荷尔蒙平衡准则 第三章 镜中人 雌激素：女性性感的福祉 肌肤年轻的秘密 为荷尔蒙失衡女人画像 完美的皮肤依托于平衡的荷尔蒙 保持理想的雌激素水平 自我测试2：你体内的雌激素含量是否在下降？第四章 女人的悄悄话 女人的“禁区” 孕激素——女性健康的避风港 孕激素下降，雌激素上升 一成熟女人的危险组

《倾听你的荷尔蒙》

章节摘录

荷尔蒙风暴(1) 第一章 荷尔蒙风暴 HormoneStorm 荷尔蒙随年龄增长而下降
孕激素：35-50岁期间，将减少75%。 雌激素：45岁左右下降30%，进入绝经期时，将直线下降。
雄激素、脱氢表雄酮及生长激素：25-50岁期间，将减少50%；75岁以后，完全丢失。 血清素、褪黑素：25-40岁期间少量下降，然后会直线下降。 倾听…… “妈妈，为什么我会长大而你会变老呢？”还是小女孩儿的豆蔻翻看着旧日的照片，天真地问着母亲。 “就像春华秋实一样，当我

《倾听你的荷尔蒙》

编辑推荐

为女人量身定做的抗衰老完美方案！选择合理的生活方式，实现自我的健康与美丽。

《倾听你的荷尔蒙》

精彩短评

- 1、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
- 2、20081230
- 3、访谈需要
- 4、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.
- 5、提防骨质疏松
- 6、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
- 7、过于学术，不通俗。读后还是不知道该做什么

精彩书评

1、 环保的生活其实没你想得那么复杂，从一些细节做起就会为环境贡献力量。近日，美国《预防》杂志总结出一些环保生活的小习惯，本版将陆续刊登，大家不妨一试。 每天洗澡时间削减3分钟。调查表明，一年当中，每个人的平均淋浴时间至少为8分钟，每次耗费约64升水。如果从你每天洗澡时间里减去3分钟，一年至少能节省7570升水。 从健康角度来说，缩短淋浴时间能让皮肤更光滑。皮肤长时接触热水，会流失部分天然油脂，使皮肤容易变干燥、粗糙。中山男科医院 <http://nk.kdnet.net/zsrdnk/zsnk/> 让头发自然晾干。洗完澡后，很多女性习惯用吹风机把头发吹干。研究显示，吹风机每天少用5分钟，每年少排放20公斤的二氧化碳。另外，热风会伤害头皮，更不要用吹风机对着湿头发吹。想让头发快干，多用梳子梳几下。

《倾听你的荷尔蒙》

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.tushu000.com