

《养好内分泌：女人更优雅》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2016年01月01日

开本：32开

纸张：轻型纸

包装：平装

是否套装：

国际标准书号ISBN：9787553757377

编辑推荐

《养好内分泌：女人更优雅》

1. 定位准确：这本关注女性健康的书，专门针对内分泌的主题，在众多女性养生图书中显得重点更为突出。
2. 简单实用：养好内分泌并不复杂，不用去药店买各种昂贵的保健品，更不用特意补充某种激素，只要在针对年龄段选择恰当的养生手段就可以了，本书介绍的方法并不复杂，一般人日常即可实现。
3. 名家撰稿：我们请到了一线医学专家为我们编撰稿件，权威可信，对读者负责。
4. 读者广泛：适合各个年龄段的女性读者。

内容简介

由内分泌失调引发的健康问题困扰着许多女性朋友，妇科疾病、青春痘、心情差等等，严重影响了女性的生活质量。可是我们常常挂在嘴边的这个内分泌，究竟是什么？它是怎样影响女性健康的？为了让广大女性了解内分泌、养好内分泌，获得健康，获得优雅姿态，特编写此书。

女人的一生就是内分泌的一生。内分泌一失衡，女人的问题就来了，肤色暗淡长斑、月经不调、过早衰老、失眠精力差……每个年龄段的女性都应该养好内分泌，只有内分泌平衡，女人词会气色好、精神好、身体好，走到哪里都活色生香充满自信。

本书教你从日常饮食调养开始，养出优雅自信的你！

作者简介

陈瑞芳，主任中医师，硕士生导师。广州中医药大学第一附属医院治未病科主任，国家中医药管理局重点学科中医预防医学学科带头人，国医大师邓铁涛教授学术继承人，国家中医药管理局科普巡讲专家，全国卫生产业企业管理协会治未病分会副会长兼秘书长，广东省中西医结合学会治未病专业委员会主任委员，广东省中医药学会慢病管理专业委员会副主任委员，广东省医学会健康管理学分会副主任委员，从事中医养生与中医“治未病”的课题研究，擅长对亚健康人群的中医调理及养生保健知识的指导。

目录

第一章内分泌，你究竟有多重要

内分泌：支撑女人身体内平衡

荷尔蒙，原来你这么无情

亲爱的，你的内分泌还好吗

为何你会惹上内分泌的麻烦

内分泌失调，引来了甲状腺病

警惕！胰岛素分泌异常带来的糖尿病

25岁后，皱纹开始来找你

30岁后，长的可不再是“青春痘”

40岁后，女人的衰老速度加快

50岁，女人要小心更年期

第一章内分泌，你究竟有多重要

内分泌：支撑女人身体内平衡

荷尔蒙，原来你这么无情

亲爱的，你的内分泌还好吗

为何你会惹上内分泌的麻烦

内分泌失调，引来了甲状腺病

警惕！胰岛素分泌异常带来的糖尿病

15岁前后，发育过早与迟缓

25岁后，皱纹开始来找你

30岁后，长的可不再是“青春痘”

40岁后，女人的衰老速度加快

50岁，女人要小心更年期

经血少了，“青春”也颓废了

长毛，不是件美丽的事

孩子生了，为何肥胖没有走

难道胖子一定汗多吗

教你抚平丑陋的皱纹

欲获白嫩肌肤，找中医调经理气

内分泌失调，色斑趁机来袭

气色好了，美丽也就来了

调好“生殖轴”，靓丽美女现

贫血，可能是月经不调的错

眼睛酸涩难受，衰老降临了

肝火上眼，才会眼睛红

气血不通，引来了头痛病

丑痘痘的背后隐藏着什么

养血，让你拥有一头靓发

养好乳腺，防止乳房出问题

晚上睡得香，八十高龄仍年轻

中午小睡，滋养妙方

用中药调治卵巢早衰

必不可少的子宫养护

服用减肥药须谨慎

神奇的月经周期减肥法

消化好，不郁闷，胸丰满

让丰胸特效穴的功效达到极致

跷脚、盘腿破坏了双腿的美感

高跟鞋带来了足底筋膜炎

抽脂、溶脂减肥不明智

改善下肢循环，告别赘肉

正确拍打经络，让臀部更完美

脂肪多与皮肤暗的凶手——便秘

便秘水肿，赶紧抬臀+按摩

吃饭八分饱，美容养生之道

科学按摩，按出纤纤玉臂

经常游泳，身材苗条又性感

骑车——女人最佳的健身方式

不孕还可能是男人的问题

压力太大，宝宝不愿来

怀孕是一件复杂的事儿

土地出问题，种子再好也没用

感染与炎症，孕育生命大障碍

致使你不能做妈妈的两大元凶

这些坏毛病害你与卵子错过了

检测至关重要的激素水平

黄体，胚胎的“保护神”

孕前保养方——泡脚、按揉双足的反射区

排卵药，究竟该不该吃孕激素

注意及时检测保胎，并非每个孕妇的必备功课

注意！这非同寻常的“大姨妈”偶然月经不调，这是怎么回事

如何应对“大姨妈”不再来“大姨妈”一直不走怎么办乳房肿胀与乳房增生，要当心白带异常，身体发出的警报女人说不出的痛——阴道炎诱发不孕症的杀手——滴虫病
月经期，当心盆腔炎警惕！子宫内膜的异常正在“年轻化”的子宫肌瘤
什么样的子宫需要切除癌症是如何找上门的急性乳腺炎，如何应对最明智
乳头皲裂，你该怎么办

五谷杂粮以及干果肉禽蛋奶以及水产蔬菜水果

[显示全部信息](#)

前言

我们的肌肤和体形天生具有某种特性，而这种特性来自我们身体的内部，民间有种说法叫“体质决定肤质”，其实这里所说的“体质”就是内分泌。

由于内分泌的影响，女人25岁就开始逐渐衰老，你的皮肤远没有十八九岁时那样紧实和富有光泽。同样，如果你的内分泌出现紊乱，脸上就会长出乱七八糟的东西，肤色也变得糟糕。随着年龄的增长，你会发现一个真实的现象，年轻时想瘦就瘦的情况很难再出现了，身材好像逐渐失控了……

我们的身体是最敏感、真诚的，它总能先于医院的仪器发现自己的问题。因此，女性想维持健康，也要从注意身体的小症状做起。像是自主神经功能失调、不孕症、乳癌、高血压、腰酸腰痛……都可以提前发现及早预防。95%的女人都在健康上重复犯错，不是她们不爱自己，而是她们不懂得女人身体健康的问题多是内分泌的问题。要知道，100个去看妇科的女人，6个是内分泌出了问题。

内分泌就像是女人的平衡木，内分泌失衡了，女人的问题就来了：月经不调、肤色暗淡长斑、衰老速度加快、失眠精神差、想怀孕怀不上、妇科病困扰……而维持正常的内分泌就能拥有青春体质。我们的肌肤和体形天生具有某种特性，而这种特性来自我们身体的内部，民间有种说法叫“体质决定肤质”，其实这里所说的“体质”就是内分泌。由于内分泌的影响，女人25岁就开始逐渐衰老，你的皮肤远没有十八九岁时那样紧实和富有光泽。同样，如果你的内分泌出现紊乱，脸上就会长出乱七八糟的东西，肤色也变得糟糕。随着年龄的增长，你会发现一个真实的现象，年轻时想瘦就瘦的情况很难再出现了，身材好像逐渐失控了……我们的身体是最敏感、真诚的，它总能先于医院的仪器发现自己的问题。因此，女性想维持健康，也要从注意身体的小症状做起。像是自主神经功能失调、不孕症、乳癌、高血压、腰酸腰痛……都可以提前发现及早预防。95%的女人都在健康上重复犯错，不是她们不爱自己，而是她们不懂得女人身体健康的问题多是内分泌的问题。要知道，10个去看妇科的女人，6个是内分泌出了问题。内分泌就像是女人的平衡木，内分泌失衡了，女人的问题就来了：月经不调、肤色暗淡长斑、衰老速度加快、失眠精神差、想怀孕怀不上、妇科病困扰……而维持正

常的内分泌就能拥有青春体质。本书集结了女性常见的困扰，涵盖美容、瘦身和健康等多个方面，指出这些问题与内分泌的关联，希望能帮助读者对自己的体质有更深入的了解，并借由饮食来调养，让你变得更苗条、更漂亮、更健康。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

养好内分泌:女人更优雅

第一章内分泌，你究竟有多重要

内分泌：支撑女人身体内平衡

唱《把悲伤留给自己》的中国台湾音乐人陈升出了一本书，叫《风中的费洛蒙》。我们乍一看到，可能有点儿没明白，略一琢磨，哦，荷尔蒙。台湾地区的人把“荷尔蒙”叫作“费洛蒙”，二者只是音译的不同。

这个“荷尔蒙”，相信很多人都不陌生。其实它才是真正的人体平衡调节器。那么荷尔蒙是什么呢？荷尔蒙其实就是激素，它是英文“Hormone”的音译。

一说到荷尔蒙，人们难免会联想到爱情。为什么呢？因为男人和女人的爱慕之情，往往是激素的相互吸引。我们常说的“女人味儿”“男人味儿”，这个“味儿”其实就是指身体所散发出来的雌激素和雄激素。难怪，陈升的书里边到处可见男女间各种纠缠迷离的情愫。

严格来说，我们体内一共有七十多种激素，它们共同决定着我们的身体状态。它们对身体的影响是有大有小的，有一些显得更为重要。那么，对女人影响最大的激素是什么呢？是雌激素。

雌激素是一种女性激素，主要由卵巢和胎盘产生。女孩子进入青春期后，卵巢开始分泌雌激素，以促进阴道、子宫、输卵管和卵巢本身的发育。雌激素能让水葱样的小女孩一下子变得体态丰盈、女人味儿十足；它还能让子宫内膜增生、变厚、变软，为受精卵在子宫中踏实生长做好准备工作；如果卵细胞没有受精，子宫内膜脱落，就形成了月经。可以说，正是雌激素帮女人拥有了女性的魅力，假如你不想当个“女汉子”，就一定要让自己拥有足够的雌激素，它是女性柔美的根源，也是女人充满青春活力的法宝。

对女人来说，雌激素就像能让我们永葆青春美丽的仙丹，只要有了它，我们就可以更年轻、更美丽。但大家千万不要忘了，世间万物最重要的一个法则是“平衡”，雌激素也不是越多越好的。在什么样的年龄阶段，你的各种激素水平就应该在相应的范围之内，超出了正常范围，身体就容易出问题。养好内分泌:女人更优雅

第一章内分泌，你究竟有多重要

内分泌：支撑女人身体内平衡

唱《把悲伤留给自己》的中国台湾音乐人陈升出了一本书，叫《风中的费洛蒙》。我们乍一看到，可能有点儿没明白，略一琢磨，哦，荷尔蒙。台湾地区的人把“荷尔蒙”叫作“费洛蒙”，二者只是音译的不同。

这个“荷尔蒙”，相信很多人都不陌生。其实它才是真正的人体平衡调节器。那么荷尔蒙是什么呢？荷尔蒙其实就是激素，它是英文“Hormone”的音译。

一说到荷尔蒙，人们难免会联想到爱情。为什么呢？因为男人和女人的爱慕之情，往往是激素的相互吸引。我们常说的“女人味儿”“男人味儿”，这个“味儿”其实就是指身体所散发出来的雌激素和雄激素。难怪，陈升的书里边到处可见男女间各种纠缠迷离的情愫。

严格来说，我们体内一共有七十多种激素，它们共同决定着我们的身体状态。它们对身体的影响是有大有小的，有一些显得更为重要。那么，对女人影响最大的激素是什么呢？是雌激素。

雌激素是一种女性激素，主要由卵巢和胎盘产生。女孩子进入青春期后，卵巢开始分泌雌激素，以促进阴道、子宫、输卵管和卵巢本身的发育。雌激素能让水葱样的小女孩一下子变得体态丰盈、女人味儿十足；它还能让子宫内膜增生、变厚、变软，为受精卵在子宫中踏实生长做好准备工作；如果卵细胞没有受精，子宫内膜脱落，就形成了月经。可以说，正是雌激素帮女人拥有了女性的魅力，假如你不想当个“女汉子”，就一定要让自己拥有足够的雌激素，它是女性柔美的根源，也是女人充满青春活力的法宝。

对女人来说，雌激素就像能让我们永葆青春美丽的仙丹，只要有了它，我们就可以更年轻、更美丽。但大家千万不要忘了，世间万物最重要的一个法则是“平衡”，雌激素也不是越多越好的。在什么样的年龄阶段，你的各种激素水平就应该在相应的范围之内，超出了正常范围，身体就容易出问题。荷尔蒙，原来你这么无情

不管是男人还是女人，这一生，我们的内分泌都与“年轻态”息息相关。不过，内分泌对女人的影响更大。大家应该都有感触，一过30岁，男人越来越有魅力，甚至还有“男人四十一枝花”的说法；而女人的姿色，则是一天不如一天，所以有了“女人四十豆腐渣”这种说法。到了40岁之后，如果没有经过细心保养，女人基本上看起来总是比同龄的男人显老。

为什么会这样呢？是岁月对女人格外无情吗？其实，真正的根源在荷尔蒙那里。从青春期开始，女人的一生，每个阶段的生理状况，都跟体内的荷尔蒙分泌密切相关。

虽然我们的寿命不是直接取决于内分泌，但我们最关注的年轻漂亮还真得靠它。于是从青春期开始，我们就开始了由内分泌决定的一生。

女孩子的青春期开始得早，从十一二岁起，就进入了“女大十八变”的过程。我们会发现这时候女孩子开始长个儿了，胸部开始慢慢隆起，腋下也长出了黑色毛发，并且迎来了月经初潮。在这段时间，决定女孩子身体发育的是雌激素。也就是说，以后的身材好不好，主要看这段时期她们体内的雌激素水平。

我们对青春期的界定一般是12~18岁，在这段时间里，小女孩渐渐长成了大姑娘，出落得亭亭玉立。大家应该都有经验，20岁左右的女孩子，几乎没有丑的。这时候的小姑娘，个个皮肤细腻有光泽，身体看起来既结实又饱满还有弹性，可以说，这是她们一生中最为漂亮的阶段。为什么呢？因为这时候她们体内的雌激素分泌量是一生中最巅峰的时刻，而且体内各种荷尔蒙处于一种特别平衡的状态。

美了几年之后，到了25岁，这是一个转折点。虽然存在个体差异，但基本上到这个年龄

之后，每个女人体内的雌激素分泌量都开始出现缓慢下降，35岁以后，更是明显下降。与此同时，雄激素的分泌量开始逐渐增加。

雄激素增多，直接会导致我们出现一些雄性生物的特征。当然，由于我们分泌的雄激素特别微量，即便增多，也不至于恐怖到引起变性。但它带来的直接后果就是，原本细腻光滑的皮肤变得粗糙，各种色斑、色素沉着都开始出现。其实也不能全怪雄激素，出现这种状况，主要还是体内荷尔蒙失衡，由于雄激素分泌过多，势必就会显得雌激素分泌量相对不足了。

那么是不是这一时期身体能够分泌足够的雌激素，我们就可以避免出现开始衰老的迹象？也不是的。假如这时候我们体内的雌激素分泌量过多，雄激素显得相对不足，有可能会

会导致乳腺增生或者子宫肌瘤。所以说，雌激素也是过犹不及，多了一样会生病。而在25~35岁这10年间，绝大多数女人都要完成人生的一件大事——生育。在这件事上，内分泌更是起着至关重要的作用。要知道，内分泌失衡会引起月经不调、排卵不正常，进而导致女性不孕症。

即使怀孕了，如果你的孕激素偏低，也容易导致先兆流产等情况。所以在妇产医院，你会发现那些妇科情况好的女人更容易受孕，且孕程也顺利得多。为什么呢？因为内分泌平衡，妇科情况就好，说白了还是内分泌的事儿。

通常去医院里做检查的大多数是婚后女性，但如果日常生活中不讲究卫生或频繁人工流产，会造成粘连或发生炎症，整个生殖系统会遭受重创，再想要孩子可就难上加难了。

这样说很多人会觉得疑惑：“人工流产后出现宫腔粘连、闭经，有那么严重吗？”事实就是如此，一次宫外孕手术就有可能造成卵巢功能下降，在医院里这样的案例每年都有发生。有很多女人40岁就面临了提前闭经的尴尬，这是卵巢衰退的一个重要表现。卵巢衰退，雌激素分泌就会减少。研究数据表明，血液中雌激素浓度高的女性，比雌激素浓度低的同龄女性可以年轻8岁之多。

女人从35岁开始荷尔蒙就会出现大幅度下降，一般到了45岁就进入了一种叫“围绝经期”的阶段，它其实指的就是绝经之前那段较为漫长的时期，也就是我们常说的更年期。这个时期也是卵巢功能衰退以及生育功能趋于终止的时期，很多女性在这个时期没有注意积极地预防或者保养，最后会发展成很多疾病，更年期的问题我们也会在后边具体提到。

荷尔蒙分泌量的减少以及失衡，会让各种问题层出不穷。假如雌激素严重不足，我们的皮肤会越来越粗糙，毛孔会越来越粗大，脸上的各种斑点会越来越多。假如雄激素不够呢，同样还是要面临乳腺增生、子宫肌瘤和卵巢囊肿这些疾病。

过了50岁之后，一般女人都已经处于绝经期。在人生的这一阶段，女人如果还希望自己能青春少女般白皙光洁的脸庞和窈窕动人的身材，可以说是奢望。随着卵巢功能的衰退，这时候的雌激素分泌量只有20岁时候的五分之一。等我们活到80岁，雌激素分泌量连巅峰时期的十分之一都不到。

这一生，随着体内各种荷尔蒙分泌量的增减，我们会由年轻美丽逐渐变为衰老。容貌和身体的变化都是自然规律，每个年龄都有那个年龄的美，岁月的积淀也会让女人散发出不同的味道和魅力，所以每个女人都

不必太在意“年老色衰”。只是，我们一定要关注自己的健康，学会在不同的年龄段正确地关爱自己。亲爱的，你的内分泌还好吗？我们的生活压力越来越大，环境越来越糟糕，可以很负责任地说，在25~55岁这个年龄区间的多数女性，几乎都存在内分泌失调的情况。只不过有的人没那么严重，经过一段

时间调理就好了；有的人则需要看医生，但是她们自己却往往没有意识到。

对女人来说，内分泌失调最常见的疾病是乳腺增生、子宫肌瘤、卵巢囊肿等。如果还没有严重到发展为疾病，那么最主要的表现就是痛经、月经紊乱。但平时我们身体的小毛病，比如月经期间的各种问题或者黑眼圈、色斑、皱纹增多这些现象频频出现，也或多或少与体内荷尔蒙不平衡有关。

要是去医院做检查，医生会让你先抽血，看看血液里边的女性内分泌激素（如黄体生成素、促卵泡激素、催乳素、孕酮和雌二醇等）分泌是否正常，根据数值可以判断你是否出现内分泌失调，以及失调情况有多严重。但一般情况下，除非情况比较严重，否则大家是不会来医院特意做一个内分泌检查的。所以，大家需要自己检查一下身上是否出现了内分泌失调的症状，如果有，就要及早引起注意并且加以调理。内分泌失调的现象首先是各种妇科疾病，这绝对是内分泌失调的警报。比如月经量多、痛经、月经不调、乳房胀痛、乳腺增生、闭经等，根源基本都是内分泌失调。不过一旦出现这些病症，表明内分泌失调已经相当严重了，我们最好在此之前就能注意到，做到早调理、早治疗。还有就是我们的皮肤，也是内分泌是否失调的一个报警器，比如原本白皙的脸上出现了各种斑，不管是黄褐斑还是黑斑，这些都是你身体的内分泌系统出问题了，一旦出现这些诱因，比如紫外线照射、化妆品里的重金属等，在这些外界不良因素的刺激下皮肤上就会长斑。不管你用再多祛斑的护肤品都不管用，因为这不仅仅是皮肤的问题。

再有，生活中我们经常听到有一类人总是抱怨自己“喝凉水都长肉”，如果你是属于这类人，特别容易发胖，且怎么也难减下一斤肉，建议你去查一查内分泌。有一位女患者，不仅仅是体形不美观，肥胖已经影响到她的正常生活了。为了减肥她真是没少折腾自己，可是除了身体越来越虚弱之外，没见到任何成效。后来是她的一个亲戚提起过肥胖有可能是内分泌问题，就建议她来医院看看。医生给她测量体内激素水平，发现胰岛素水平异常高，肥胖导致胰岛素水平升高，两者恶性循环，这也就是她肥胖的根源了。

情绪也影响女性内分泌

在情绪上我们也要多加留意，比如你发现自己变得比以前急躁、焦躁，自己不能很好地控制情绪，这时候你也可以考虑一下是不是内分泌出问题了。我们都知道，女人到了更年期的时候，容易变得性情古怪，情绪波动非常大，这是因为体内荷尔蒙发生了巨大变化，失去平衡。即便我们没到更年期，但如果内分泌失调了，也会对心情产生相应的影响。所以，如果你脾气越来越差又没有明显的外在原因，很可能是内分泌出了问题。

此外，还有一些非常明显的症状，如不孕、体毛过多、面部痤疮等，都可能跟你的内分泌有关。虽然我们不能把平时身体的各种小病小痛都归罪于内分泌失调，但别忘了内分泌系统是非常敏感的，体内荷尔蒙失衡可能引起身体任何部位的病变。

这就是我们正要密切关注内分泌系统的原因，它要么给你锦上添花，要么就雪上加霜。当然，我们希望它能够给健康状况锦上添花，让我们更加年轻美丽。那就要尽可能全面地去了解妇科内分泌的知识，真正做到防患于未然，让自己远离内分泌失调。

内分泌的自我检测

如果你正处于25~45岁这个年龄阶段，那么这里有一个自我测试，可以帮助你进行自我判断，看看自己是否存在内分泌失调的症状。1脸上皮肤暗淡，长斑，或有痤疮；

2皮肤松弛、粗糙、干燥，缺乏紧实感；

3月经不稳定，并伴有非月经期出血或闭经等症状；

4月经前后有痛经、乳房肿胀、腰酸背痛的情况；

5体毛增多，例如嘴唇边、腿上、乳房周围等；

6经常感到阴道干涩，性欲减退，甚至是性冷淡；
7经常感到肌肉酸痛，或是患上肩周炎、颈椎病；
8白天时常犯困，比以前慵懒，并且容易疲惫；
9时常会有潮热出汗、头晕目眩的现象发生；10出现脱发、头皮出油多等情形；
11情绪不稳定，精神不容易集中，易怒或焦虑；12时常失眠，睡眠质量差；
13白带异常，或出现其他妇科疾病；14体形有逐渐发胖的趋势。

如果你有3种以上的情况出现，说明你的内分泌系统存在轻度的失调；如果你有五六种以上的情况出现，说明你的内分泌出现了失调，甚至是紊乱的。出现的情况越多，你越要赶紧重视起来，千万不要等到产生更大的疾患再去医院检查。

为何你会惹上内分泌的麻烦

最近流行一句话，叫“不作死就不会死”。可是，关于内分泌失调这件事，有些原因还真怪不到我们自己头上，比如年龄就是导致我们内分泌失调的一个重要因素。如果我们每个人的身体状况都始终像20岁时那样，也就没那么多健康问题了。可是随着年龄的增长，我们的内分泌系统功能会越来越差，很难再让体内的荷尔蒙保持平衡状态。

所以，内分泌失调患者中小女孩或者少女不多，即便有，也是因为她们自己的确做了某些破坏内分泌平衡的事情，比如过度减肥等。但年龄越大，内分泌问题就越突出，很多人往往会说：“我怎么就莫名其妙地内分泌失调呢？我的作息、饮食、心情都和以前差不多，最近也没什么特殊改变啊？”你是没觉得自己有什么变化，可严格来说，我们的身体每天都在发生细微变化，而且正常情况下，是在朝糟糕的方向发展。因此，年龄越大，我们对内分泌问题就应该越关注。

另一个大问题就是环境了。曾经有患者说：“古代女人也有这么多问题吗？她们都是怎么检查、怎么治疗的？”古代女人到底活得怎样，我们很难去了解，但可以肯定一点，古代虽然医疗条件差，可是环境条件好。不管是空气质量还是食品安全，这些对内分泌失调都得负重要责任。空气质量影响女人内分泌

就拿空气质量来说吧，大家别以为雾霾只对呼吸系统有影响，内分泌系统也难逃厄运。在连续雾霾、不见天日的时候，劝大家还是要尽量减少外出，否则雾霾中的有毒物质被吸收之后，长期也会直接影响女性的内分泌健康。

对这两点，我们确实感到无能为力，但这两条导致内分泌失调的客观因素对我们身体的影响，和主观因素相比，那真是小巫见大巫。内分泌失调，其实有很多方面还真是我们自己“作”出来的。

说起破坏身体内分泌平衡的恶行，那还真是数不胜数。除了随年龄增长而带来的雌激素分泌减少外，我们日常的饮食、睡眠、精神三方面也是造成内分泌失调的重要原因。

饮食影响女人内分泌

我们先来说吃的，这也是最常见最重要的原因了。有一位子宫内膜增生的患者，她年龄不大，才30来岁，体形丰满。她平时最爱甜食，她说吃完之后满满都是幸福感。平时呢，基本上是糖果、小点心不离身，时不时地拿出来吃上一点。而且只要有就会喝下午茶，咖啡加甜点，自我感觉时尚得很。

要知道，糖、酒精、油炸类食物和咖啡因是四大类最容易让内分泌失调的食物。这些东西，吃得越多，越容易内分泌失调。

很多女孩子都是无甜不欢的，一见甜品就走不动道儿了。要说甜食不是不能吃，但得看怎么吃，吃多少。比如我们来月经的时候，体内荷尔蒙水平会有所波动，情绪也容易受影响。这时候稍微吃一点儿巧克力或者糖果，可以带来兴奋愉悦感，这没什么不好。但

甜食吃多了，一方面会发胖，另一方面还会影响体内的胰岛素水平，产生与代谢有关的种种问题。假如因为自己胖而减肥，又会带来另外一系列的内分泌问题。

睡眠影响女性内分泌

引起内分泌失调的另一个重要因素是睡眠。内分泌失调和睡眠质量差往往会形成恶性循环。

睡眠为什么会影响内分泌呢？简单来说，在我们休息的时候，内分泌器官各司其职，安静地工作或者休息，调节体内的荷尔蒙到达平衡状态。所以一旦作息不规律，打乱了身体生物钟的节律，就会引起内分泌紊乱。

做了妈妈的女人，也许是因为哺乳期间每天夜里要醒很多次，睡觉越来越轻，睡眠质量往往越来越差。而年轻女孩子呢，她们通常一睡着就睡得很香很沉，倒是不大容易失眠，可她们最大的问题是熬夜，晚上打死都不肯睡，早晨打死都起不来，或者周末狂睡懒觉，这些都不属于睡眠质量良好的表现。需要引起重视，并积极加以调整。

在了解了导致内分泌失调的主要原因之后，我们就可以结合自身情况做一个简单的分析，大致知道自己可能在哪些方面出问题，然后做到及时关注和调整。笔者也会在后面的内容中给出一些实用的方法，帮助大家调理内分泌。内分泌失调，引来了甲状腺病。既然是甲状腺疾病，一定是与甲状腺有关的。甲状腺是内分泌腺的一种，它分泌的激素作用主要是促进人体的新陈代谢。跟它有关的疾病有很多种，但最常见的就是甲状腺功能亢进，就是我们常说的甲亢。

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)