

<<发现你的维纳斯周>>

图书基本信息

书名：<<发现你的维纳斯周>>

13位ISBN编号：9787508619712

10位ISBN编号：7508619714

出版时间：2010-5

出版时间：中信出版社

作者：丽贝卡·布兹

页数：256

译者：传神联合(北京)信息技术有限公司

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>

<<发现你的维纳斯周>>

前言

我是一位妇科医生，其实，我更想说，我是一位充满智慧的妇科医生。在经营妇科诊所的过程中，我每个星期可以见到100多位病人，并不停地检查、观察、研究她们。这些女人跟我讲述着她们生活中的故事。我沉浸在她们故事之中，听她们描述自己的身体机能，以及她们是如何察觉并与那种显著的循环变化作斗争的事实，我完全相信她们。经营了19年的私人诊所，从事了23年以上的医学研究，我总结出了跟病人相关的两条看似矛盾的观点。

一方面，女人对她们自己的身体机能运作有着一种直觉的、本能的甚至与生俱来的感知能力；另一方面，很多女人又对她们身体如何运作缺乏具体的认识，尤其是在激素分泌周期的问题上。两者之间的区别往往会使人们无所适从、缺乏自信。产生这种明显分歧的原因多种多样。女人从她们的母亲、姐妹、姑妈、姨妈、祖母及女性朋友那里获得一些有关身体的信息。有些信息是相当正确、深刻并有助于身心健康的。然而，有些信息却是不完全正确甚至完全不正确的。作为她们的内科医生，我不仅有义务同时也很乐意帮助我的病人在了解她们身体机能运作或停滞的同时，也让她们懂得如何运用知识来控制其身体机能及思想。

<<发现你的维纳斯周>>

内容概要

大部分女人都会惊奇地发现，在每个月的某几天，她们会看上去容光焕发、感觉良好，而且对整个世界都充满信心。

她们柔顺亮丽的头发、细腻光滑的肌肤，吸引着生命中的所有男人。

这就是令女人魅力焕发的“维纳斯周”。

了解“维纳斯周”的奥秘，你将会了解从青春期开始一直持续到绝经期甚至更长久的时间中，激素所引起的改变是如何影响着你的身体、家庭关系以及生活的方方面面，从而使你生活准备充分、更有条理。

《发现你的维纳斯周》作者布兹博士根据多年临床实践经验总结的“维纳斯周计划”（The Venus Week Plan），能让你的“维纳斯效应”发挥到极限，同时增强你的体质，使你养成良好的饮食习惯、生活方式并具备生活的规划性。

“维纳斯周”是精明的上帝赋予女人的一份独特礼物。

《发现你的维纳斯周》作者丽贝卡·布兹博士通过创造维纳斯周这一比喻，使我们能够更好地理解并感觉到身体的、情感的以及性方面连续不断的改变。

在《发现你的维纳斯周》中，她透露了一种可以将激素转化成生命中最有利因素的惊人方法，即不管处在生命的哪个时期，只要控制好身体内每周的激素转化，就将带给你惊喜。

阅读《发现你的维纳斯周》，可以帮您解决以下问题：找准你的维纳斯周并最大限度地发挥它的积极作用；增强能量、刺激性欲；抓住使你成功怀孕或避孕的一切机遇；减少密涅瓦现象：痤疮、过敏、体重增加以及情绪波动；克服常见的“维纳斯抑制因子”：压力、胰岛素抵抗因子以及亚健康状况；缓和更年期身体及心理的变化。

<<发现你的维纳斯周>>

作者简介

丽贝卡·布兹 (Rebecca Booth.M.D.)，医学博士，从事医学研究长达二十多年之久，是一位被授予众多荣誉的妇产科医生。

她是医学领域最有实践经验的医生之一，是路易斯维尔市最有名望的妇产科医生之一，是美国妇产科医生协会的研究员，同时也是美国医学协会的成员之一。

布兹医

<<发现你的维纳斯周>>

书籍目录

序 第一部分 认识维纳斯周 第一章 维纳斯周的神奇力量 让你拥有最好的生理状态 第二章 维纳斯的神秘变化 激素在整月中扮演的角色 第三章 维纳斯的功效 通过饮食习惯、生活方式和美容计划来提升你的健康 第四章 维纳斯的抑制因素 如何重获已逝的维纳斯周 第五章 维纳斯的瑕疵 控制激素的作用 第二部分 生命中的维纳斯 第六章 维纳斯的早期 青春期开始至20多岁 第七章 维纳斯的高峰期 20多岁至30多岁 第八章 维纳斯的后期 40多岁 第九章 绝经期出现的可能性和合理性 50岁以上 第十章 常见问题致谢

<<发现你的维纳斯周>>

章节摘录

插图：密涅瓦与维纳斯时期卵巢的状态存在着很大的差别。

只要卵子释放，卵泡的区域立即变成称为“黄体”（来自于拉丁语中的“黄体酮”，意思是“卵黄”，这是因为这一区域的颜色是与孕酮相似的淡黄色）的小型孕酮制造厂。

孕酮分泌物导致宫颈不断关闭，最后被厚厚的宫颈黏液塞紧。

现在，孕酮与含量较低的雌激素共同协作改变身体机能，从而保护之前推测的怀孕。

维纳斯（雌激素）和密涅瓦（孕酮）在这一过程中如同姐妹，但是密涅瓦对这一时期的影响较为强烈。

这里的关键就是两位女神之间的姐妹关系。

维纳斯在密涅瓦时期顺应密涅瓦的要求，但是从图1中可以看出，一直到修复期，雌激素都没有消失。

在密涅瓦时期，雌激素和孕酮共同作用，而不是互相对立。

以上这点非常重要，因为研究激素的很多专家都认为这两种激素起着相对的作用——这一观点会产生错误的猜想。

女性生殖系统比人体内的其他绝大多数激素系统都要复杂千万倍。

为什么我们会拥有维纳斯周？

假设你是位于遥远岛屿上完全与世隔绝的个体，没有任何人告诉你身体运作的知识，会出现怎样的状况？

这使我联想到了电影《青春珊瑚岛》，剧中两个遭受海难的少年正处于青春期，激素分泌旺盛，他们正在为摸索着成为年轻的父母而接受挑战。

大自然不会为你提供与异性浪漫邂逅的机会。

为了繁衍后代，我们的大脑思维被一种鼓励性的思想所推动。

事实就是所有女性的结婚年龄（动情期）都早于男性，似乎这让我们失去了对自己的了解。

目前，很多专家表示，女性在排卵前的一周性欲（甚至是对配偶以外的他人）较强烈。

<<发现你的维纳斯周>>

编辑推荐

《发现你的维纳斯周》：为什么在生命的某一特定时期，她会与他一见钟情？
为什么有人能智慧地使用生理周期成功避孕？
为什么有人能在30岁后顺利怀孕、分娩？
为什么女性每个月都有一周光芒四射、精力充沛、决策力高、容易沟通？

<<发现你的维纳斯周>>

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>