

# Hormones Kill

## 激素可致损



# Hormones Heal

## 也可疗愈



内容与设计：杜锡章  
结构与版式设计：杨慧静

# 目录

序言 .....	3
前言 .....	6
第一部分 — <b>Hormones that Kill</b> 破坏性的激素 .....	10
第 1 章: <b>Thyroid</b> 甲状腺功能失调: 代谢的缓慢衰退 .....	13
第 2 章: <b>Cortisol</b> 皮质醇: 从生存到破坏 .....	19
第 3 章: <b>Estrogen &amp; Progesterone</b> 雌激素: 缺乏、过多与失衡 .....	23
第 4 章: <b>Testosterone</b> 睾酮下降: 现代流行病 .....	27
第 5 章: <b>Insulin</b> 胰岛素: 疾病的无声加速器 .....	29
第二部分 — <b>Hormones that Heal</b> 疗愈性的激素 .....	32
第 6 章: <b>DHEA</b> 脱氢表雄酮: 韧性与恢复的激素 .....	34
第 7 章: <b>Growth Hormone</b> 生长激素: 修复、再生与重建 .....	39
第 8 章: <b>Melatonin</b> 褪黑激素: 睡眠与时间调节激素 .....	41
第 9 章: <b>Oxytocin</b> 催产素: 连接与信任的生物基础 .....	43
第 10 章: <b>Dopamine &amp; Serotonin</b> 多巴胺与血清素: 动机与稳定的神经调节系统 .....	45
第三部分 — <b>Healing Protocols</b> 疗愈方案 .....	48
第 11 章: 断食与激素重置 .....	48
第 12 章: 运动作为激素疗法 .....	50
第 13 章: 营养与激素平衡 .....	51
第 14 章: 压力管理 .....	52
第 15 章: 睡眠优化 .....	53
第 16 章: 个性化医疗 .....	54
结论 .....	58
结束语 .....	62

# 序言

最深刻的人生旅程，往往始于心碎。

我的旅程始于 1997 年。当时，我与妻子连续第三次失去了孩子。每一次怀孕都在大约十六周时结束，而每一次，我们得到的回应都是相同的：

“这种情况会发生。”

“有时候没有解释。”

作为一名特许会计师，我的思维方式是黑与白、对与错——数字必须对得上，问题必须有答案。

但我即将明白，医学并不总是这样运作。

每一次流产之后，医生都很体贴，但他们的解释却令人沮丧地模糊：

“这种事情很常见。”

“二十周前的流产很普遍。”

“有时候真的没有原因。”

但我无法接受这样的答案。

在我的世界里，当账目对不上时，你不会停下——你会继续查，直到找到错误所在。

一定有原因。

这种执着，将我带入了一条长达七年的探索之路。

我开始出现在各种医学会议上——一个穿着西装的商人，站在一群医生与研究人员之间，显得格格不入。

我前往美国，参加 American Academy of Anti-Aging Medicine 的会议，吸收那些传统医学较少提及的知识与视角。

一开始只是寻找答案，慢慢变成了一种执念。

我随后在 Swinburne 大学修读为期两年的整合医学文凭，从财务报表转向激素图谱与生物化学。

那是一段令人头脑胀痛、却又充满启发的学习过程。

经过七年的深入研究，我终于找到了答案。

这个答案并不复杂——任何医生其实都可能知道——但对我而言，这是一次重大的顿悟：

**许多健康问题，包括我们的流产，都可能源于激素失衡**

在我们的案例中，很可能是由于孕酮不足，导致子宫颈机能不全，从而引发流产。

如今，我们的三个儿子已经成长为健康的年轻人。

自那之后的三十年里，我持续向来自美国、德国、比利时等地的医生学习，特别是在生物同质激素（Bio-identical Hormones）领域。

但在这个过程中，我逐渐意识到一个更重要的事实：

**激素固然重要，但它绝不是唯一重要的因素**

激素只是人体十二大系统之一。

各个系统之间，都存在直接与间接的关联。

真正的健康，必须从整体角度来看：

- 激素
- 营养
- 运动
- 压力
- 环境

如果你正面对与激素相关的问题：

请务必寻求专业医生的指导，尤其是那些了解生物同质激素，并能够从整体角度看待健康的医生。

这本书并不是医疗建议。

它的目的是：

帮助你理解身体如何作为一个整体系统运作，从而提出更好的问题，做出更明智的选择。

这段旅程始于失去。

但最终带来了理解。

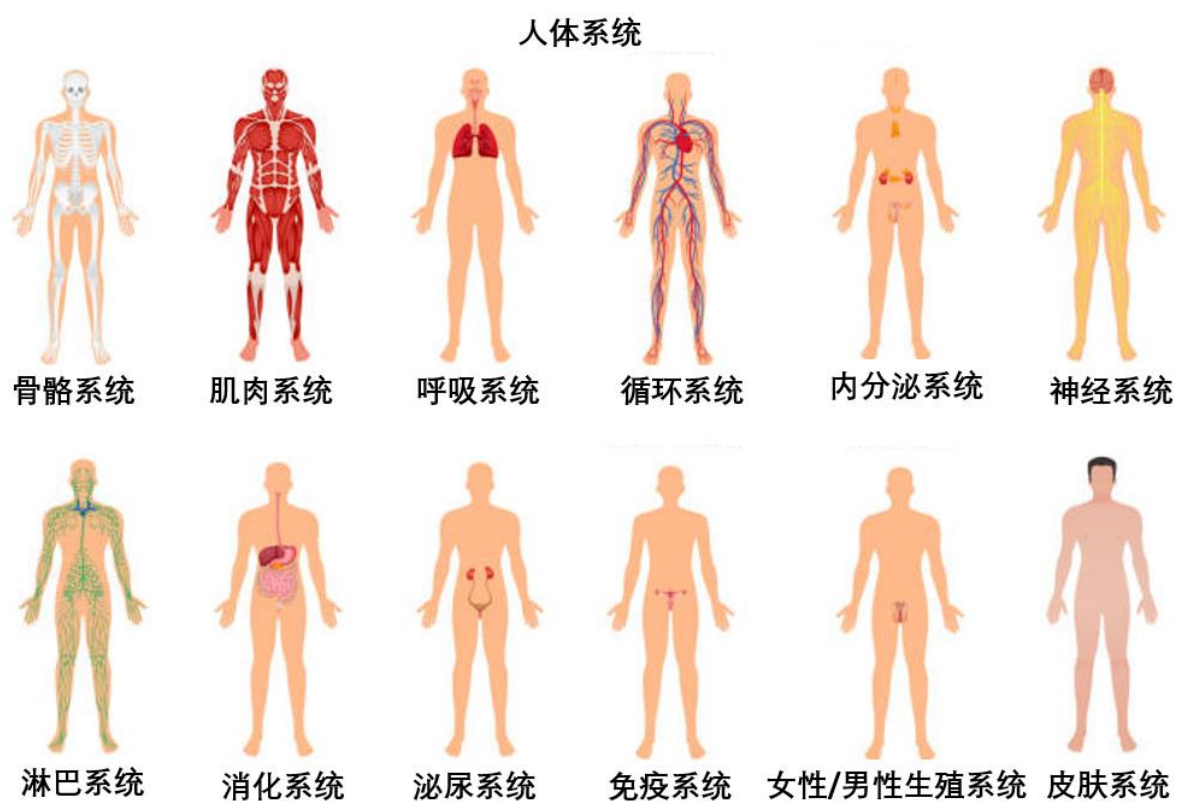
而这份理解，我现在与你分享。

## 附注

目前大部分关于激素的研究，主要基于西方人群。

虽然这些研究具有重要价值，但考虑到遗传、饮食及环境差异，其结论未必完全适用于亚洲人群。

因此，在理解激素健康时，必须结合具体情境，进行更个体化的解读与应用（需在专业医疗监督下进行）。



# 前言

## 为什么激素比你想象中更重要

大多数人认为自己了解自己的身体。

他们相信：

- 体重增加是因为吃太多
- 疲劳是因为休息不够
- 情绪问题源于心态
- 衰老是不可避免的

但在这些表象之下，存在着一个更深层的控制系统。

一个：

- 看不见
- 持续运作
- 默默影响身体每一个功能的系统

这个系统，就是：**你的激素系统**

激素不仅仅是生理的一部分。

它们是：

- 调节能量的信号
- 驱动代谢的核心
- 调控情绪与思维的机制
- 塑造身体结构的关键因素

它们影响：

- 你早上醒来时的状态
- 你面对压力时的反应
- 身体如何储存脂肪
- 衰老的速度

然而，大多数人很少真正去关注它们。

我们更倾向于关注：

- 表面症状
- 快速解决方案
- 短期效果

于是，我们：

- 治疗皮肤，却忽略系统
- 控制体重，却忽略代谢
- 管理压力，却忽略激素反应

**结果是：我们只是在管理问题，却没有真正解决问题**

本书的目的，就是改变这种理解方式。

它将带你从一个不同的角度看待身体：

不是孤立的部分，而是一个相互连接的系统。

你将逐渐理解：

- 一个问题，往往源自另一个地方
- 一个症状，通常并不是根本原因
- 身体是一连串的连锁反应，而不是单点事件

你将学习到：

激素可以：

- 促进修复
- 或加速衰退

这取决于它们如何被调节。

这也是本书的核心理念：

**激素，可以致损，也可以疗愈**

这并非夸张。

当激素失衡时：

- 系统开始崩溃
- 修复能力下降
- 衰老加速

当激素优化时：

- 身体开始修复
- 能量提升
- 功能恢复

本书并不是关于：

- 快速解决方法
- 极端干预
- 单一方案

而是关于：

- 理解系统
- 看见关联
- 解决根本

你不仅会了解：激素做什么

你还会理解：

- 它们如何相互作用
- 如何形成连锁反应
- 如何影响你的日常状态

更重要的是，你将开始明白：**你的身体并不是随机出现问题的**

它是在回应：

- 信号
- 压力
- 环境
- 行为

这带来了一个关键认知：

**你并不只是“经历”你的身体——你也可以影响它**

你所做的每一个选择：

- 睡眠
- 运动
- 饮食
- 压力管理

都会向你的激素系统发送信号。

随着时间推移，这些信号决定：

- 你的健康
- 你的功能状态
- 你的寿命

这并不是关于完美。

而是关于：

**觉察，并在适当的时候作出调整**

当你理解：

- 激素如何运作
- 系统如何连接

你将获得一种强大的能力：

**影响你健康方向的能力**

本书的核心真相是：

**你的身体并不只是单纯地衰老——它也在适应它所接收到的信号**

**而最终：你的激素，将影响你的身体是走向衰退，还是走向修复**

欢迎进入一种全新的健康理解方式。

# 第一部分 — Hormones that Kill

## 破坏性的激素

### 激素对你的意义

- 调节呼吸
- 调节心跳
- 维持最佳血糖水平
- 控制血压
- 让你在夜晚入睡
- 让你在早晨醒来
- 主导生长发育
- 构建骨骼
- 维持肌肉张力
- 润滑关节
- 促使身体产生能量
- 促使身体产生热量
- 调节能量消耗
- 燃烧脂肪
- 使男性具备男性特征
- 使女性具备女性特征
- 调节月经周期
- 支持怀孕
- 参与避孕与生殖调控
- 调节性欲
- 维持性能力
- 维持生育能力
- 对抗压力
- 预防疲劳
- 缓解焦虑
- 改善抑郁
- 缓解疼痛
- 减少过敏反应
- 降低感染风险
- 储存与提取记忆
- 刺激大脑活动
- 激活免疫系统

### 当激素处于平衡状态

它们维持生命，并促进修复

当激素失衡时，它们就会走向相反方向

激素可以支持生命——也可以推动其走向衰退。

激素失衡并非随机发生。

它通常遵循四种模式：

#### 1. 结构不匹配（合成 vs 生物同质）

人工合成激素与人体天然激素结构不同：

- 分子结构不同

- 受体反应不同
- 代谢路径不同

即使微小差异，也可能导致：

- 生理反应改变
- 长期副作用

## 2. 过量（即使是生物同质激素）

过多同样有害：

- 受体过度刺激
- 系统失衡
- 连锁反应

## 3. 不足（缺乏）

过少同样危险：

- 系统减速
- 修复下降
- 功能衰退

## 4. 失衡（比例问题）

激素不是独立运作的。

例如：

- 雌激素过高但孕酮不足
- 皮质醇抑制性激素
- 胰岛素影响代谢

**“正常值”不等于“平衡”**

这些问题通常同时存在，并相互影响。

激素问题并不是单一问题，而是系统性问题

下一部分将深入探讨：

当关键激素失衡时，如何导致：

- 慢性压力
- 代谢失调
- 全身性衰退

我们将从两个最重要的激素开始：

- **甲状腺**（代谢调控）
- **皮质醇**（生存压力）

# 第 1 章：Thyroid 甲状腺功能失调： 代谢的缓慢衰退

当身体失去节奏

## 甲状腺的角色

甲状腺决定身体运作的速度与强度。

它影响：

- 血液循环、心跳与体温生成
- 代谢与能量生成
- 思维速度与认知清晰度
- 肠道蠕动
- 胆固醇平衡
- 免疫系统功能

它还帮助：

- 降低低密度脂蛋白（LDL，坏胆固醇）
- 维持体液平衡
- 清除代谢废物

## 甲状腺决定身体运行的速度

当甲状腺失衡时，身体不会立即崩溃。

它会：

- 变慢
- 变快
- 或变得不稳定

## 甲状腺失调模式

甲状腺问题并不只是“高”或“低”。

它存在多种模式。

## 1. 甲状腺功能低下（原发性）

### *当系统变慢*

甲状腺本身功能不足。

#### 影响：

- 疲劳
- 体重增加
- 畏寒
- 皮肤与头发干燥
- 脑雾

身体为了生存而节省能量，却牺牲了功能

## 2. 甲状腺功能亢进

### *当系统过快运转*

甲状腺过度活跃。

#### 影响：

- 心跳加快
- 焦虑
- 体重下降
- 怕热
- 睡眠障碍

系统被过度驱动，变得不稳定

## 3. 继发性甲状腺功能低下（垂体问题）

### *当信号不足*

问题不在甲状腺本身，而在垂体信号不足。

影响:

- 类似甲状腺低下症状
- 容易被忽略（检查结果可能“正常”）

问题在于信号，而不是生产

## 4. 自身免疫性甲状腺疾病

*当身体攻击自己*

免疫系统攻击甲状腺。

桥本甲状腺炎

- 逐渐破坏甲状腺组织
- 导致长期功能下降

其他免疫模式

- 可能在高与低之间波动

炎症成为主要驱动因素

## 5. 转换不足（T4 → T3）

*当激素无法被激活*

身体可以制造 T4，但无法将其转换为活性 T3。

常见原因:

- 压力（高皮质醇）
- 营养缺乏
- 肝功能问题

影响:

- 检验正常，但症状仍存在

激素存在，但无法使用

## 6. 转换过度

### *当转换失控*

转换过多或路径异常。

影响：

- 过度刺激
- T3 形式不平衡

过多的激活与不足一样有害

## 7. 结合蛋白升高

### *当激素被“锁住”*

激素被蛋白结合，无法发挥作用。

影响：

- 总量正常
- 活性（游离）不足

常见因素：

- 雌激素
- 肝功能

激素存在，但无法发挥作用

## 8. 甲状腺抵抗

### *当细胞不响应*

身体有激素，但细胞反应差。

影响：

- 持续症状
- 检验却正常

问题不在于供应，而在于敏感度

## 9. 系统性失衡

很多人不属于单一类别。

表现为：

- 症状波动
- 混合型问题
- 能量不稳定

原因：

- 皮质醇失衡
- 胰岛素阻抗
- 雌激素过高
- 慢性炎症

甲状腺是整个激素网络的一部分

甲状腺决定身体运行的速度：过慢 → 停滞

过快 → 透支

## 行动建议

### 若甲状腺偏低

- 优化营养（碘、硒）
- 降低压力
- 改善睡眠
- 考虑激素支持

### 若甲状腺偏高

- 降低刺激
- 避免过度训练
- 强化恢复

## 若失衡

- 审视整体激素系统
- 解决根本问题

治疗应着眼于系统，而不是只关注甲状腺本身

## 作者洞察：甲状腺

作者可能从小就存在轻度甲状腺功能低下，但当时并未察觉。

直到 40 多岁时才意识到：

- 手指关节过度松弛
- 手肘角化
- 容易胀气
- 易增重
- 扁平足

这些表现单独看似微小，

但组合起来：

却共同指向长期的甲状腺失衡

**脚注：**

甲状腺不应单独治疗，必须同时考虑皮质醇与 DHEA

## 第 2 章：Cortisol 皮质醇：从生存到破坏

### 当保护变成伤害

皮质醇是生存必需的激素。

它帮助你：

- 早上醒来
- 应对压力
- 保持警觉

在正确时间与剂量下：皮质醇帮助你活下来

但现代压力的性质已经改变：

过去的压力是：

- 短暂
- 偶发
- 生理性

现在的压力是：

- 长期
- 心理性
- 持续不断

结果是：皮质醇从保护机制，转变为破坏力量

### 皮质醇的作用

皮质醇让身体进入行动模式：

- 提升血糖
- 抑制非必要功能
- 把能量集中用于生存

短期有益，长期有害。

## 肾上腺素 vs 皮质醇

### 肾上腺素（即时反应）

- 心跳加速
- 血压上升
- 注意力提升
- 瞬间能量

### 皮质醇（持续反应）

- 维持能量供应
- 调节代谢
- 支持持续压力

## 问题在于现代生活

过去：压力结束 → 身体恢复

现在：压力持续 → 身体无法恢复

皮质醇长期升高 = 慢性破坏

## 皮质醇失衡：过多 vs 过少

### 过高（慢性压力）

#### 结构破坏

- 胶原流失
- 肌肉分解
- 骨密度下降

#### 代谢问题

- 血糖升高
- 胰岛素阻抗
- 腹部脂肪

## 大脑与情绪

- 焦虑
- 易怒
- 记忆下降

## 抑制其他激素

- 性激素下降
- 甲状腺受影响

身体进入“生存模式”，停止修复

## 过低（耗竭状态）

长期压力之后，系统可能崩溃，皮质醇也会下降。

## 表现

- 极度疲劳
- 抗压能力下降
- 头晕
- 脑雾

## 情绪变化

- 易怒
- 情绪失控
- 受害感
- 多疑

## 行为变化

- 爆发情绪
- 焦虑发作
- 言语易怒

这不是冷静，而是压力调控能力下降。

## 倦怠（Burnout）路径

1. 高压 → 高皮质醇
2. 长期负荷 → 系统耗损
3. 系统崩溃 → 低皮质醇

## 给药方式与时间

- 口服（早上为主）
- 经皮
- 注射（医疗用途）

皮质醇应有正常节律：

- 早上高
- 晚上低

问题不在于皮质醇本身，而在于它失去了节奏

## 作者洞察：皮质醇

作者在 20 多岁时，因企业竞争压力而长期处于慢性压力状态。

当时并未察觉。

早期治疗仅补充皮质醇。结果是：

- 骨质下降
- 组织流失

最终理解：皮质醇不能被单独处理

必须与：

- DHEA
- 甲状腺

共同平衡。

皮质醇维持生存，但失衡会导致崩溃

# 第3章：Estrogen & Progesterone 雌激素：缺乏、过多与失衡

## 当支撑与结构开始下降

雌激素常被讨论为“过多”的问题。

但实际上：雌激素不足同样具有破坏性

## 雌激素的作用

雌激素支持：

- 组织结构
- 生殖功能
- 骨密度
- 皮肤健康

当雌激素下降：

身体开始失去结构支撑与调节能力

## 雌激素缺乏的常见原因

- 年龄增长（围绝经期/更年期）
- 慢性压力（皮质醇会抑制性激素）
- 体脂过低
- 营养不足
- 激素失衡（与孕酮相关）

## 系统性影响

### 1. 皮肤与头发

- 胶原减少
- 皮肤变薄、干燥
- 弹性下降
- 头发变稀

## 2. 骨骼与结构

- 乳房变小或下垂
- 骨密度下降
- 骨质疏松风险增加
- 关节不适

## 3. 生殖系统

- 月经不规律或停止
- 阴道干燥
- 生育能力下降

## 4. 大脑与情绪

- 情绪波动
- 易怒
- 专注力下降

## 5. 代谢变化

- 腹部脂肪增加
- 代谢下降

# 什么是雌激素优势

这并不单纯意味着雌激素过高，

而是：

**雌激素相对于孕酮过高（比例失衡）**

## 原因

- 环境毒素（类雌激素）
- 解毒能力差
- 压力
- 体脂过高
- 遗传

## 影响

- 脂肪增加
- 情绪不稳
- 癌症风险上升
- 激素紊乱

## 环境因素

现代环境充满：

- 塑料
- 化学物质
- 微塑料

这些物质：

### 模拟雌激素作用 (xenoestrogens)

激素问题往往是比例问题，而不是单一数值

## 雌激素与孕酮的关系

雌激素不能单独存在。

它必须与孕酮保持平衡

当雌激素低：

- 孕酮也可能失衡
- 系统会变得不稳定

## 老化过程

随着年龄：

- 雌激素下降
- 修复能力下降
- 结构开始退化

## 给药方式与时间

- 雌激素：经皮（早上）
- 孕酮：口服/经皮（晚上）

### 周期性使用

- 雌激素：第 5 - 25 天
- 孕酮：第 15 - 25 天

## 作者洞察：雌激素平衡

雌激素与孕酮必须保持平衡。

实践经验：

- 孕酮较稳定
- 单独使用雌激素更容易导致失衡

策略：

1. 先确保孕酮足够
2. 再逐步调整雌激素
3. 达到平衡后 → 降至最低有效剂量

## 第 4 章: Testosterone 睾酮下降: 现代流行病

### 当动力、力量与活力消失

睾酮并不只属于男性。

它对:

- 男性
- 女性

都至关重要。

### 作用

睾酮影响:

- 肌肉
- 能量
- 动力
- 性欲

### 睾酮的功能

- 增加肌肉量
- 强化骨骼
- 提升信心
- 增强驱动力

### 现代社会中睾酮下降的原因

- 久坐
- 慢性压力
- 睡眠不足
- 环境毒素

## 低睾酮的影响

- 肌肉减少
- 脂肪增加
- 性欲下降
- 动力下降

## 系统影响

主要影响：

- 体能
- 心理状态
- 代谢

睾酮不仅是性激素，更是生命力激素

## 给药方式

- 经皮
- 注射

## 作者洞察：睾酮耗竭

激素问题不仅来自不足，也来自：过度使用（**overuse**）

例如：长期耐力运动（马拉松）

可能导致睾酮下降或身体进入分解状态。

这解释了一个现象：“看起来很健康，但实际上未必健康”

长期高负荷状态可能导致：

- 激素耗竭
- 加速衰老
- 组织结构退化

激素不仅会因不足而下降，也可能因过度使用而被耗尽。

# 第 5 章:Insulin 胰岛素:疾病的无声加速器

## 决定储存还是燃烧的激素

胰岛素常被误解。

它不仅仅与糖尿病有关。

它是能量储存的核心调节器。

## 作用

胰岛素:

- 储存多余能量
- 将葡萄糖与脂肪酸运送进入脂肪细胞

## 健康状态

- 能量能够被有效利用

## 失衡状态

- 能量会被过度储存为脂肪

胰岛素阻抗

当细胞不再响应:

- 身体会产生更多胰岛素
- 血糖仍然不稳定

## 结果

- 脂肪增加
- 能量水平下降
- 疾病风险上升

## 现代饮食问题

- 高糖
- 加工食品

→ 胰岛素持续升高

## 系统影响

- 脂肪堆积
- 炎症
- 心血管风险
- 代谢疾病

## 隐蔽性

胰岛素问题在初期往往：

没有明显症状

胰岛素决定身体是偏向储存，还是偏向燃烧

## 作者洞察：胰岛素与睾酮

作者有 8 位兄弟姐妹，

其中大多数人在 50 岁左右患上糖尿病。

接近这个年龄时，他进行了检测：

- 胰岛素：22  $\mu$ IU/mL（高）
- 睾酮：2 nmol/L（极低）
- HbA1c：6.0（临界糖尿病）
- 雌二醇：70 pg/mL（偏高）

随后在专业指导下：

- 使用经皮睾酮
- 调整雌激素

3 个月后：

- 胰岛素：22 → 12
- 睾酮：2 → 16 → 20+
- HbA1c：6.0 → 5.4
- 雌激素：70 → 28

**睾酮与胰岛素之间呈反向关系**

低睾酮可能导致：

- 胰岛素阻抗

提高睾酮可能有助于：

- 改善代谢

**脚注：**

这是一个个体案例，必须在医疗监督下进行。

代谢健康不是单一因素。

而是：

- 激素
- 生活方式
- 系统之间的相互作用

## 第二部分 — Hormones that Heal 疗愈性的激素

### 引言：从分解走向修复

在前一部分，我们探讨了：

当激素失衡时，如何导致：

- 压力
- 功能失调
- 衰退

但人体不仅仅是为“生存”而设计。

它同样被设计为：**修复、恢复与重建**

疗愈并不是被动发生的过程。

它是由激素主动调控的。

人体中存在一类激素，它们能够：

- 促进修复
- 支持再生
- 在压力之后恢复平衡

这些并不是应急激素。

它们是：

### 恢复型激素

在现代生活中，大多数人长期处于：

- 压力
- 刺激
- 过度激活状态

这会强化：

- 皮质醇（分解）

同时抑制：

- 修复激素

随着时间推移， 身体逐渐失去：

- 修复能力
- 平衡能力
- 抵抗力

问题不仅在于压力存在，

而在于：**恢复不足**

本部分将探讨那些支持：

- 疗愈
- 韧性
- 长寿

的关键激素。

因为真正的健康，不是没有压力，

而是：

**能够从压力中恢复。**

# 第 6 章：DHEA 脱氢表雄酮：韧性与恢复的激素

## 在压力之后恢复平衡的关键

如果说皮质醇代表“生存”，

那么：脱氢表雄酮代表“恢复”。

脱氢表雄酮由肾上腺分泌。

它在人体中扮演着核心角色：

- 修复
- 抗压能力（韧性）
- 激素平衡

## 脱氢表雄酮的作用机制

脱氢表雄酮是皮质醇的自然对抗力量。

皮质醇的作用是：

- 分解组织
- 动员能量

而脱氢表雄酮的作用是：

- 修复组织
- 促进再生
- 缓冲压力对身体的影响

皮质醇负责“消耗”，脱氢表雄酮负责“重建”。

## 作为前体激素的角色

DHEA 不仅仅是一个单一激素。它还是一个“前体激素”。

它可以转化为：

- 睾酮
- 雌激素

这意味着：脱氢表雄酮支持整个激素系统的运作。

## 脱氢表雄酮与年龄的关系

脱氢表雄酮水平：

- 在年轻时期达到高峰
- 随着年龄逐渐下降

这种下降通常与：

- 恢复能力降低
- 抗压能力下降
- 激素失衡

相关联。

从某种意义上说，衰老本质上是修复能力的下降。

## 脱氢表雄酮缺乏：当身体无法恢复

DHEA 偏低通常与以下情况有关：

- 慢性压力
- 肾上腺负担过重
- 年龄增长

## 常见表现

- 持续疲劳
- 抗压能力下降
- 动力不足
- 肌肉量减少
- 性欲下降

## 系统影响

- 修复能力下降
- 更容易受到压力影响
- 激素系统失衡

身体会逐渐失去“重建”的能力。

## 脱氢表雄酮过高：当平衡被打破

DHEA 过高通常来自：

- 激素调节失衡
- 不适当补充

## 表现

- 痤疮
- 女性体毛增加
- 情绪波动
- 激素失衡

## 系统影响

- 转化为过多的雄激素或雌激素
- 打破整体激素平衡

过多并不等于更好——平衡才是关键。

## 脱氢表雄酮与皮质醇的关系

DHEA 与皮质醇始终共同运作。

在健康状态下：

- 皮质醇应对压力
- 脱氢表雄酮负责恢复

但在慢性压力下：

- 皮质醇持续升高
- 脱氢表雄酮逐渐下降

结果是：

持续分解，却缺乏恢复。

## 关键比率

比单一数值更重要的是：

脱氢表雄酮与皮质醇的平衡

- 高皮质醇 + 低脱氢表雄酮 → 分解状态
- 平衡 → 高韧性

## 行动建议

当脱氢表雄酮偏低

- 改善睡眠
- 降低慢性压力
- 优化营养
- 避免过度训练

## 当系统失衡

- 检测皮质醇
- 评估肾上腺功能

## 补充建议

- 必须在专业指导下进行
- 持续监测反应

支持系统，而不是强行干预

## 给药方式与时间

（建议早上使用）

- 口服
- 舌下
- 经皮

DHEA 不是生存激素。

它是恢复激素。

没有脱氢表雄酮：压力累积

有脱氢表雄酮：身体重建

# 第7章：Growth Hormone 生长激素： 修复、再生与重建

## 身体恢复能力的核心

如果皮质醇代表“分解”，

那么：生长激素代表“修复”。

## 生长激素的作用

生长激素是关键恢复激素之一。它负责：

- 促进蛋白质合成
- 刺激组织修复
- 促进脂肪利用

## 它不仅是成长激素

生长激素不仅在儿童时期重要。

在成年人中，它同样负责：

- 维持身体结构
- 修复损伤
- 延缓衰老

## 生长激素下降的影响

在年龄与生活方式的影响下，生长激素逐渐下降。

导致：

- 修复能力下降
- 肌肉减少
- 皮肤状态下降
- 脂肪增加

## 睡眠：最重要的触发因素

生长激素主要在：

深度睡眠阶段释放。

睡眠不足会导致：

- 生长激素分泌减少
- 修复能力下降

## 运动与生长激素

高强度训练（特别是力量训练）可以：

- 刺激生长激素分泌

## 断食与生长激素

断食期间：

- 生长激素水平上升
- 促进脂肪利用

## 给药方式与时间

- 注射
- 通常在睡前使用

衰老并非完全不可避免，它也与修复能力下降有关。

当生长激素被支持：

- 修复能力提升
- 身体功能改善

# 第 8 章：Melatonin 褪黑激素： 睡眠与时间调节激素

## 不仅仅是助眠激素

褪黑激素的作用远不止“帮助入睡”。

它是身体内部时钟的核心调节者。

## 褪黑激素的作用

- 触发睡眠
- 支持免疫系统
- 调节昼夜节律

它协调：

- 激素分泌时间
- 修复周期
- 身体恢复过程

## 睡眠：一个主动过程

睡眠并不是身体的“关闭”。

它是：

- 修复发生的时间
- 激素重置的时间
- 系统恢复的时间

## 现代干扰因素

- 人工光源
- 屏幕使用
- 不规律作息

这些因素会：

- 抑制褪黑激素
- 破坏睡眠质量

## 后果

- 生长激素下降
- 皮质醇上升
- 代谢紊乱

## 给药方式与时间

（睡前 30 - 60 分钟）

- 舌下
- 口服
- 缓释型

**睡眠，是最强的天然疗愈机制**

褪黑激素不仅让你入睡，

它让身体：**恢复自身功能**

# 第9章：Oxytocin 催产素：连接与信任的生物基础

## 超越“爱激素”的理解

催产素常被称为“爱激素”。

但它的意义更深：它是人类连接的生物机制。

## 催产素的作用

- 降低压力
- 促进放松
- 增强信任
- 建立连接

它直接对抗皮质醇。

## 连接是生理需求

人类连接并非可有可无。

它是：一种生物必需

缺乏连接会导致：

- 压力上升
- 情绪不稳
- 幸福感下降

## 催产素与健康

较高水平的催产素：

- 改善心血管健康
- 降低炎症
- 提升心理状态

## 给药方式

- 舌下
- 口服

连接不仅是情感体验，也是一种生理调节机制。

疗愈不仅是身体层面的。

它同时也发生在：

- 社会层面
- 情绪层面

缺乏连接的身体，无法真正恢复。

# 第 10 章: Dopamine & Serotonin

## 多巴胺与血清素: 动机与稳定的神经调节系统

你的心理状态并不是随机产生的。

它并非完全由“意志力”或“性格”决定。

而是受到一套更深层系统的影响：

那是一套由激素与神经化学物质共同调控的生物系统。

在这其中，有两个关键系统：

- 多巴胺系统
- 血清素系统

### 多巴胺：行动与驱动力系统

多巴胺负责：

- 动机
- 目标导向行为
- 奖励机制
- 专注力

它是让你“行动起来”的信号。当多巴胺处于平衡状态时：

- 专注力提升
- 执行力增强
- 工作效率提高
- 行动更具有持续性

### 多巴胺过高（过度刺激）

通常源于：

- 过度使用电子设备
- 高频即时奖励（社交媒体、短视频）
- 频繁刺激

长期结果：

- 神经系统钝化
- 需要更强刺激才能获得满足
- 成瘾行为

## 多巴胺过低

表现为：

- 缺乏动力
- 拖延
- 无法专注
- 对原本感兴趣的事物失去兴趣

多巴胺系统失衡 → 行动力下降，或陷入成瘾循环

## 血清素：稳定与情绪系统

血清素负责：

- 情绪稳定
- 内在安全感
- 心理平衡
- 抗压能力

当血清素平衡时：

- 情绪稳定
- 焦虑减少
- 内在平静

## 血清素不足

表现为：

- 焦虑
- 抑郁
- 易怒
- 情绪波动

## 现代问题：系统失衡

现代生活的特点：

- 高刺激
- 快节奏
- 持续信息输入

结果是：

- 多巴胺系统过度刺激
- 血清素系统被削弱

## 系统平衡的重要性

多巴胺与血清素必须协同：

- 多巴胺 → 行动
- 血清素 → 稳定

二者缺一不可。

只有行动而无稳定 → 焦虑与崩溃

只有稳定而无行动 → 停滞与缺乏动力

你不只是“情绪不好”。你是在体验一套失衡的生物信号系统。

# 第三部分 — Healing Protocols 疗愈方案

## 第 11 章：断食与激素重置

### 通过“缺失”重新编程身体

在现代社会：人类几乎持续进食。

但从生物学角度：身体原本是为“循环”而设计的：

- 进食
- 断食

断食并不是“缺乏”。

它是一种：触发修复与适应的信号

### 断食的激素影响

#### 1. 胰岛素下降

断食期间：

- 胰岛素水平下降
- 身体从“储存模式”切换到“使用模式”

#### 2. 生长激素上升

断食会：

- 提升生长激素
- 促进脂肪分解
- 支持组织修复

#### 3. 代谢转换

身体从：

- 使用葡萄糖

转向：

- 使用脂肪

## 自噬

断食会启动：

细胞自我清理机制

作用：

- 清除受损细胞
- 回收利用细胞成分
- 提升细胞效率

## 现代问题：持续进食

频繁进食：

- 胰岛素长期升高
- 身体无法进入修复模式

疗愈不一定是增加；有时候，是减少。

# 第 12 章：运动作为激素疗法

## 运动是一种生物信号

运动不仅是健身与减肥。它本质上是：一种激素调节机制。

## 运动的激素影响

### 1. 提升睾酮

力量训练：

- 刺激睾酮
- 提升肌肉

### 2. 提升生长激素

高强度训练：

- 激活修复机制

### 3. 改善胰岛素敏感性

肌肉利用葡萄糖，从而：

- 降低血糖
- 改善代谢

## 运动类型

力量训练

- 增肌
- 提升代谢

有氧运动

- 提升心肺功能
- 改善循环

不运动 = 激素停滞

# 第 13 章：营养与激素平衡

## 食物是生物指令

营养不仅是热量。它是影响激素的输入信号。

## 三大营养素

### 碳水化合物

- 影响胰岛素
- 提供能量

### 蛋白质

- 修复组织
- 建立肌肉

### 脂肪

- 激素合成原料

## 微量营养素

缺乏会导致：

- 激素生成受阻
- 细胞功能下降

## 炎症

不良饮食导致：

- 慢性炎症
- 激素紊乱

食物不仅是燃料，更是指令。

# 第 14 章：压力管理

## 控制最强的破坏因素

压力不可避免。

但慢性压力：极具破坏性

### 目标

不是消除压力，

而是：让身体能够从压力中恢复

### 方法

- 进行呼吸练习
- 安排休息周期
- 进行心理调节

管理压力 = 管理激素

# 第 15 章：睡眠优化

## 所有修复的基础

睡眠期间：

- 生长激素释放
- 皮质醇节律调整
- 身体修复

## 影响因素

- 人工光
- 不规律作息
- 压力

## 后果

- 激素失衡
- 修复下降
- 加速衰老

没有睡眠，其他一切都难以发挥作用

# 第 16 章：个性化医疗

## 从标准化走向个体化精准管理

过去几十年，医疗与健康管理主要基于：

- 通用指南
- 群体平均数据
- 标准化流程

这些方法：

- 能够提供方向
- 适用于多数人

但存在一个关键问题：人体并不是一个“平均值”

## 每个人都是不同的系统

每一个人都在以下方面存在差异：

- 基因
- 环境
- 生活方式
- 激素状态

即使两个人：

- 吃相同的饮食
- 做相同的运动

他们的结果也可能完全不同。

原因在于：**激素反应与身体基础状态各不相同**

## 标准方法的局限

通用方案往往：

- 忽略个体差异
- 无法精准地解决问题

它们可以提供基础方向，但往往难以达到最佳效果。

## 激素检测与数据的重要性

现代医学提供了工具，可以：

- 测量激素水平
- 追踪变化趋势
- 识别失衡模式

这些数据可以帮助：

- 发现问题
- 指导干预

## 但仅有数据还不够

数字只是信息的一部分。

必须结合：

- 症状
- 生活方式
- 历史背景

否则：数据就可能被误解

## 个性化方案的核心

未来的健康管理，将建立在：

- 个性化饮食
- 个性化运动
- 个性化干预

这些方案基于：

- 个体生物特征
- 激素状态
- 身体反应

## 没有通用方案

没有一种方法适用于每一个人

真正有效的方式是：为每个人建立适合自己的平衡

## 理解身体的方式

理解身体，并不是为了：把自己套入一个系统

而是：建立一个适合自己的系统

# 建议的激素评估路径

## 第一组合（基础调节）

- 甲状腺
- DHEA
- 皮质醇

## 第二组合（女性）

- 孕酮
- 雌激素
- 睾酮

## 第二组合（男性）

- 雌激素代谢（减少雌激素优势）
- 性激素结合球蛋白（SHBG）
- 睾酮

## 可选支持激素

- 褪黑激素
- 催产素
- 生长激素

健康不是找到某一个答案，而是建立一个适合你的系统。

# 结论

## 你的选择：破坏或疗愈

贯穿整本书，有一个核心概念始终不变：

身体会对信号作出反应

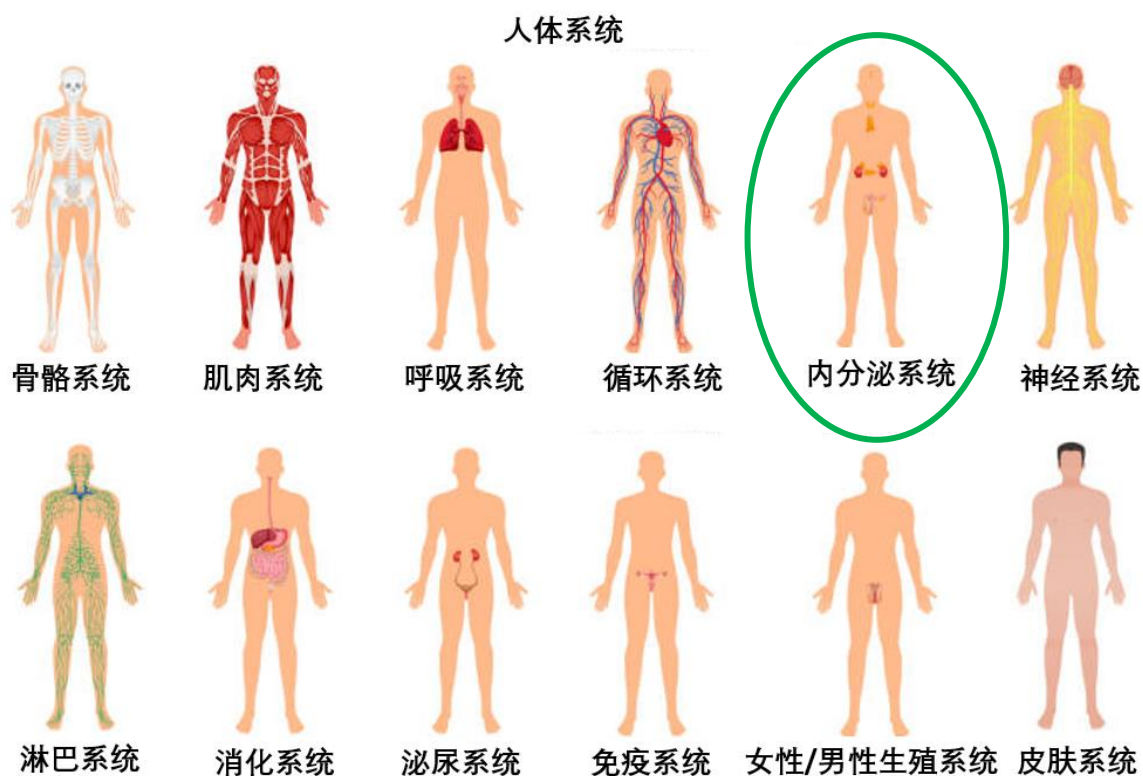
这种反应既不是随机的，也不是不可预测的。

而是持续且有规律的。

激素影响：

- 能量
- 身体结构
- 情绪
- 修复能力
- 衰老速度

它们不是唯一因素。



但它们是：生命的基础之一

每一天：

- 身体接收信号
- 激素作出反应
- 系统进行调整

问题不是：这些是否会发生

问题是：方向会走向哪里？

## 两条路径

### 路径一：破坏

当信号来自：

- 慢性压力
- 不良饮食
- 睡眠不足
- 久坐不动

结果是：

- 系统分解
- 激素失衡
- 缓慢衰退

这并不是立刻发生的，但会持续累积。

## 路径二：疗愈

当信号来自：

- 均衡营养
- 优质睡眠
- 规律运动
- 充分恢复

结果是：

- 身体修复
- 系统稳定
- 功能提升

同样，这并不是立刻发生的，但也会持续累积。

## 累积效应

健康不是瞬间决定的。

它是由：

长期重复的信号所塑造的

小选择 → 长期结果

- 每天的饮食
- 每天的睡眠
- 每天的压力反应

这些都会：

不断累积，最终决定你的状态。

## 你不是被动的

你并不是：只是“经历”你的身体

而是在：持续影响它

通过：

- 饮食
- 运动
- 睡眠
- 压力管理

你不断发送信号。

这些信号：最终塑造你的生物状态。

## 最终认知

你的身体并不是单纯在衰老，而是在适应它所接收到的信号。

## 你的选择

你无法消除：

- 压力
- 衰老
- 外在环境

但你可以影响：

- 你的反应
- 你的习惯
- 你的方向

你的选择：走向破坏，还是走向疗愈

# 结束语

这本书并不是关于“完美”。

它是关于觉察。

当你理解：

- 信号
- 系统
- 连接

你将获得一种能力——改变方向的能力。

知识并不是固定的。

历史上，人类曾相信：

- 地球是平的

但后来我们理解：

- 地球是球体
- 它围绕太阳运行

同样地，在激素与健康领域，认知也在不断进化。

本书内容基于当前的理解与经验。

但作者也清楚：认知始终是有限的，并会持续更新。

因此，我们欢迎新的研究，观点以及发现

如果你有任何想法或见解：欢迎分享至 [sumrui@gmail.com](mailto:sumrui@gmail.com)。

杜锡章

2026年6月