

壹度书话

激素，藏在身体里的生命密码

记者 吴璇

我们常常会疑惑：人为什么会在青春期性情大变？明明吃得不多却依旧容易发胖？情绪有时会莫名低落烦躁，身体反复出现各种小毛病？衰老的节奏为何每个人都截然不同……其实这一切答案，都藏在我们身体里无声运作的激素之中。近日，由社会科学文献出版社出版的《荷尔蒙交响曲：激素如何影响我们的生命节律》一书，褪去医学科普的枯燥晦涩，用通俗鲜活的讲述，带我们走进激素的奇妙世界，看懂这些无形物质，如何悄悄主宰我们完整的一生。

影响生长发育的每一步

激素就像身体里无形的指挥家，从生命最初的孕育开始，就全程掌控着我们生长发育的每一步。书中顺着人的一生娓娓道来，从母体中的胎儿萌芽，到幼儿懵懂成长，情窦初开的青春期，奔波忙碌的成年阶段，再到更年期与暮年时光，每一段人生旅程，都有着专属的激素节奏变化。

很多人都不知道，生命早期的激素水平，足以决定一个人一辈子的身心状态。书中南非女婴穆娜的故事令人印象深刻，只因先天甲状腺激素分泌不足，幼时没能及时干预治疗，便落下终身不可逆的残疾，一生都无法正常独立生活。这也恰恰印证了，小小的激素，却牵连着生命最根本的健康根基。

除此之外，书中还大胆探讨了很多人好奇却甚少深入了解的话题：激素会潜移默化影响人的性格、情绪，甚至左右性别认同与性取向。我们青春期突如其来的敏感叛逆、成年后的情绪起伏波动，都不是无端出现，而是体内激素潮汐涨落带来的正常变化。从孩童长大成人，再到慢慢走向衰老，全程都是一场盛大又隐秘的激素演变过程。

百余年激素发展史

如今，人们已经知道激素对人体的重要作用，但人类真正系统认识激素，其实不过短短一百多年。这本书梳理了趣味满满的激素发展简史，把硬核的科学史讲得生动又好懂。

1902年，科学家首次提出“激素”这个名词，其本义是推动、启动，精准概括了它激活人体各项生理机能的核心作用。早在巴甫洛夫研究经典条件反射之前，研究者就发现，就算切断神经系统关联，人体依旧可以正常完成消化工作，正是激素在其中默默发挥着关键作用。

回溯更早的过往，历史里处处都藏着激素的影子。传说里的巨人、古埃及的侏儒、性格格外易怒的埃及艳后，细细追溯，大概率

拆解现代健康困扰

当代人层出不穷的亚健康困扰，大多都和激素失衡脱不开关系。日常里挥之不去的肥胖困扰、久治难愈的糖尿病、频繁出现的失眠焦虑、难以调理的免疫问题、不明原因的不孕困扰，追根溯源，核心大多都是身体的激素平衡被打乱。

作者在书中指出，快节奏的现代生活里，持续的精神压力、混乱的作息饮食、周遭无处不在的内分泌干扰物，都在一点点破坏身体原本平稳的激素节奏。鲜为人知的是，我们肠道里的菌群，也

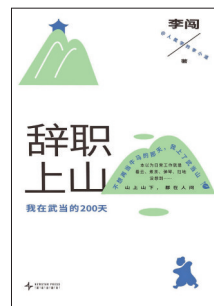
都和体内激素分泌异常息息相关。还有百年前有科学家大胆给自己注射动物腺体提取物，妄图靠激素实现永葆青春，到头来大多只是心理上的安慰剂效应。一个个有趣的小故事，让枯燥的医学发展史变得鲜活生动，也让我们慢慢看清，人类探索激素的漫长过程。

是调节全身激素平衡的核心关键，养护好肠道，就是在守护体内的激素稳定。

这本书没有晦涩难懂的专业术语，而是从日常饮食、睡眠习惯、运动方式、心态调节等方面，给出简单可行的调节思路。教会我们读懂身体发出的每一个细微信号，顺应自身的激素节律生活，不用过度焦虑，也不必盲目“养生”，循序渐进调整状态，就能慢慢找回身体平衡，从容面对成长与衰老。



新书架



《辞职上山》

作者：李闯

出版：新星出版社

一位患有焦虑症的人类学硕士决定裸辞，从编辑到武当山义工，从胡同店主到再战高考成为医学生，他选择走一条少有人走的路。就像一位关注他很久的粉丝评价，他的人生看起来没有主线，但每条支线都足够精彩。



《酒旗风暖》

作者：夏双刃

出版：九州出版社

本书编选解读的七言绝句，上起晚清，下迄当代，以诗人的逝世时间为排序，希望藉此达成“诗史合一”的效果。书中对每首诗都略作赏析，并征引了不少同时代的优秀诗作，以尽量展现新时代旧体诗的河山之胜、风景之殊。



《马斯克：重回太空》

作者：艾瑞克·伯格

译者：姜楠

出版：国文出版社

本书是马斯克与SpaceX的商业奋斗史。造出超级强大的发动机，全年发射100多次火箭，成功研发海上火箭回收平台……SpaceX日行千里，每天都在打破纪录，但马斯克依旧永不满意，他的目光没有一刻从目标上移开。

记者 冯元春 综合整理

本版图片均为资料图片

新书文摘

醒来

骑上摩托车，我们在祁连山呼啸二〇二五年腊月的一个正午，许岸醒了。

他先感到鼻腔里有一丝凉意，顶到眉心，在里面轻轻一跳。身体像一座旧谷仓，先在顶上裂开一道缝，意识从中往外渗漏。接着，裂缝越来越多，微弱的知觉陆续伸展，手指、脚腕、脊背……各个部位逐一相对齐，依次归队。

他睁开眼，半个“我”先浮上来，花了很久，才把自己拼好。他听见叶子一片片落下，落在青砖、土面、木阶上，声音各异。自己的呼吸太轻，轻到随时会断，不要紧，先记住可以呼吸，再完成下一步。

屋内很静，柜子里搁着碗筷和

药瓶，墙上挂着日历。许岸还无法理解日期的意义，他坐起来，胸口像被旧绳子勒过，松一寸，继续松一寸。他把脚放到地上，感知却慢了半拍，延后才从地面浮起，仿佛踏在水底，阻力模糊了动作的边界。走向院落，门朝北，风翻过屋脊，卷着枯叶，在他身边纷纷而下。

叶脉的纹路细得像字，枯黄的斑点在眼底碎裂，重新组合。童年的试卷泛黄，一页页燃烧。三轮车链条带着锈迹，嘎吱作响。卡车晃起刺眼的远光灯，输液瓶折射斑斓光晕。无数个晨昏，沿着窗棂来回晃动，留下深浅不一的痕迹。他站在风里，脑海里全是



弟弟许舟的模样，那场车祸像一道疤，在沉睡十年后，重新隐隐作痛。

（摘自《我是你的遗物》，张嘉佳著，湖南文艺出版社）