

## <<女人压力山大>>

### 图书基本信息

## &lt;&lt;女人压力山大&gt;&gt;

## 前言

探究压力与疾病的关系 作为妇科执业医师，我们比你更清楚压力给女性健康幸福带来的影响。也许你还不了解压力对身体和生活的影响到底有多严重，但是，对各个年龄段的女性来说，无论是否意识到这一点，压力都在不同程度地破坏身体内部平衡，轻的引起身体和心理上的不适，重的还有可能引发疾病。

我们想说的是，很多身体问题根源均来自压力。

在帮助女性恢复健康、减少压力对身体损害的过程中，我们发现了身体内部系统在压力作用下，彼此间错综复杂、无形的、奇妙的关系。

大家都知道，压力与高血压和心脏病有一定的关系，那么，压力与其他疾病以及女性生理周期等情况，是否也存在一定的关联呢？

如慢性疼痛、肥胖、过敏症等。

还有一些疾病与压力有关但不是很明显，如类风湿性关节炎、糖尿病、自身免疫性疾病，以及性欲降低等。

在临床工作中，我们常常遇到一些主诉症状明显，却查不出原因的患者，即便对她们进行了相关的临床检查，邀请其他专家进行会诊明确病因，对于有些患者也还是查不出问题到底出在哪儿。

我们曾遇到过一个十来岁的女孩，有个非常专横的母亲。

这个女孩多年来一直深受持久性骨盆疼痛的折磨，甚至还做了两次手术来缓解疼痛，但是，当她离家读大学后，疼痛竟然消失了。

一位杰出的外科医生，同时也是三个孩子的母亲，有手抖、目眩头痛的症状，她担心自己得了帕金森氏症或者多发性硬化症，但是一系列的检查化验结果却显示为阴性，在不得已的情况下，她审视了自己的生活节奏，在对生活方式进行了简单调整后，压力降低了，生活很快回归了正常。

无数类似的病例，让我们改变了之前在工作中常用的、单一的、千人一面的治疗方法，在关心患者病情的同时，也关注她们的生活，把生活和病情作为一个整体来对待，这样就能形成一个完整的女性或者个体印象，再根据情况，在整体和个例上进行把控。

现在，我们根据每个患者情况的不同，在治疗中增加了“推荐疗法”，推荐给每位患者最适合她的营养、运动和身体、情绪恢复方面的技巧。

每当我们遇到因多重压力导致身体不舒服的病人时，不再像以前那样，头疼医头、脚疼医脚了。

我们会让她们了解我们的研究成果能提供给她们新的治疗方案。

当然，在治疗的同时，我们还尽力为她们解决与压力有关的其他问题。

几年前，利用腹腔镜进行子宫微创切除术进一步得到完善，这种技术与传统的子宫切除术相比，不但能把女性术前的压力和焦虑降到最低限度，术后还能回家休养，身体恢复得也比以前更快，最重要的是，疼痛也明显地减轻了。

子宫微创切除术的突破和术后身体恢复力的提高，无疑成为一个重要的里程碑。

写这本书的目的，就是想让你更深入地了解压力是如何作用于我们身体的，并希望给你提供一些有效、实用的方法，改变压力带来的影响。

成为女性的健康顾问 在与患者的谈话中我们了解到，大多数女性的生活和健康情况并不像她们自己想象的那么好。

患者往往见到我们第一句话就说，“我太压抑了……”或是“最近我感到压力好大”。

是的，她们是压抑的，匆忙的，焦躁的，甚至已经筋疲力尽了，说到底，是压力剥夺了女性享受生活的喜悦和人生的方向感。

看看周围的人就知道，压力都给女人带去了些什么：苍白的肤色，醒目的眼袋，迟钝的反应，干燥的头发，睡眠障碍，抑郁痛苦……一些女性并不知道，她们时常出现的关节疼痛和体重增加等问题，都与压力有直接联系。

还有一些40~50岁左右的中年女性，尤其是老年妇女，她们甚至不想也不愿承认自己正承受着压力，哦，也许在她们看来，无法承受压力是软弱或失败的标志。

当我们告诉她们压力已经开始影响她们大脑和身体某些部位的时候，有人甚至觉得，压力问题不应该

## &lt;&lt;女人压力山大&gt;&gt;

是她和临床医生讨论的话题。

作为医生同时也是女性，我们对压力也有切身体会，所以我们对这些患者不仅仅是同情，也有了足够的默契，很容易产生共鸣。

之所以能在国际上获得声誉，是因为我们能清楚、科学地对患者解释病因是什么，健康的秘诀是什么。

我们每天和有健康问题的女性打交道，为她们提供真正有效的解决办法。

解决女性的健康问题 在过去的一百年里，人类生活发生了戏剧性变化，最明显的就是生活方式彻底发生了改变，现代生活的便利，通讯技术不断发展，也让人与人之间的联系更为便捷，但是，从另一个角度来说，这也扰乱了原本平静的生活，人们内心的孤独感越来越凸显。

这时，社会要求女性扮演越来越多的角色，她们也不得不去承受更多、更大的压力。

她们既是妻子又是母亲，既要操劳家务，还要照顾老人孩子，外出工作，从事各种社会活动。

我们的身体无法处理这种长期持续的压力所带来的潜在影响，因为我们的生物进化速度跟不上多重角色的新要求，而且，整个社会对女性承受压力的关注度也远远不够。

但令人高兴的是，在创作这本书的过程中，情况正在发生变化。

女性问题开始频繁出现在各种研究课题中，在资金投入方面，女性有了更多的控制权，在权利上也得到提升，让那些服务提供者倾听我们意见，更负责任地提供更好的医疗服务。

我们相信女性作为一个个体，作为家庭的基础，应该获得医疗保健团体的重视。

有了健康的女性，才能有健康的社会。

当我们开始着手研究时，每一天都有新发现。

德国、瑞典和纽约洛克菲勒研究所也在进行压力研究，我们拜访了这些目前国际上在该领域处于领先的研究人员，与他们进行探讨。

我们沉浸在学术的氛围中。

但是，当我们在阅读文献、与专家交谈、治疗患者时，却发现我们处在了辉煌的研究成果与有限的临床实际应用的尴尬中。

为了缩小实验室与医院病床的差距，我们把理论转化成了更为实际的方法，来解决女性日常生活中所遇到的压力问题。

目前的综合医疗体系尚未形成。

要为病人提供尽可能好的治疗，医生应当帮助人们预防疾病，告诉患者哪些问题可能会加剧病情，使用的药物也应当注重防病作用，而当前的医疗体系只是在人们生病时进行诊治，在提高健康水平方面做得很少，一个患者如果同时有多个健康问题，可能要找多位专家看病，分别进行治疗，而不是发现这些问题背后的共同病因，进行综合治疗。

目前社会在女性医疗保健方面做得远远不够，我们的医疗系统由于某些传统原因，女性特殊的生理周期未得到足够的重视；涉及女性医学方面的研究也很少，大多数基础常规疗法的研发都忽略了女性的特殊性。

男女所接受到的治疗，包括用药的剂量都是相同的——如果女性和男性患同一种病，一个身高162cm、体型清瘦的女子，要与一个身高比她高出20cm，体重超出她45kg的男性使用的诸如甲状腺剂、纤维素或降压药的剂量是相同的。

在2001年推出“女性医疗举措”之前，激素治疗已经普遍采用了五十多年，却从来没有采用条件控制下的双盲研究分析其多系统影响。

尽管如此，在为撰写本书而进行研究的过程中，我们很高兴地发现，当前的医学研究中女性得到了更多关注。

美国心脏协会设立了一个新的研究领域，专门研究心脏病与女性。

科学家也了解到心血管疾病对于女性和男性有多大的差异，而这只是最近取得突破的主要领域之一。

帮助你来爱自己 作为女人，你必须对自己的健康负责。

也许你有过这样的经历：一到假期就提不起精神，享受不到与朋友、家人一起时的快乐；作为一名要外出工作的母亲，会突然感到沮丧，血压也随之升高……这些都是压力长时间作用身心的结果。

身体不舒服时，或许你会从书刊或者网上搜索，看电视听广播，寻求各种最新的“灵丹妙药”和治

## <<女人压力山大>>

疗手段。

但是，这样做只会加重内心疑虑，因为有些专家的说法和你所掌握的信息会有冲突，无形中对你产生误导。

现在，就让这本书来告诉你吧，它会帮助你了解自己的身体，知道你的身体到底有哪些长处，存在哪些弱点。

书中关于健康、疾病方面的内容，没准能彻底解除你的疑虑，让你找到最适合你的方案。

在本书中，我们详细描述了压力的四种基本类型，你可以对照一下看看自己属于哪种类型。

我们想让你了解压力对身体的破坏性以及可能引发的症状，在面对压力时，知道怎么做，并能根据情况，制订个性化减压方案，减轻压力带来的影响。

我们还想让你了解，压力是怎样影响身体每一个细胞；大脑又是如何感知压力并将这份感受传递到身体里的。

知道了这些，你就能采取一些有效措施来保护自己，即使身体出现了问题，也能迅速恢复。

我们在帮助你减压和获得健康，同时也揭示出人体复杂无形的、内在系统间的奇妙互动。

在写这本书的过程中发现，人体复杂的系统能够这么好地运行并完成各种功能让我们惊讶不已，我们渴望与身体进行沟通、对话，同时，也希望我们的最新研究成果，能帮助女性发现自身优势，知道身体在恢复力方面的惊人能力。

我们希望帮助你控制自己，应对每天面临的巨大压力，让你在生理、心理和情感上，一直保持最佳状态。

斯蒂芬妮·麦克莱伦(医学博士) 贝斯·汉密尔顿(医学博士)

## <<女人压力山大>>

### 内容概要

你最近要跳槽？  
要考试？  
要搬家？  
钱总不够花？  
和老公闹别扭？  
怀疑有小三？  
为生孩子发愁?和婆婆处的不好?.....又焦虑又抑郁？  
睡不好觉？  
很疲惫？  
容易感冒？  
——那这本书正是写给你的。

本书中有关压力的医学及心理学资料之前从未有其他医生或临床医师提及过，在书中你可以了解到压力是如何作用于你身体内的每个细胞，如何扰乱你身体系统中的微妙平衡，最重要的是，你知道从现在开始可以做些什么来恢复健康，不再让自己生病。  
通过作者的及时研究以及对病患的特殊护理，他们发现了四种基本的压力类型，每种都以其特别的方式引发潜在的疾病及病症——这里首次提出——你可以据此来辨认影响你身心健康的压力类型。  
一旦了解自己的特有的压力情况，医生们就会告诉你采取什么样的方法来面对这种压力，如何减轻压力及其对身体的影响，怎样预防因压力引起的危及生命的各种疾病。  
有了最佳放松精神的技巧，营养，训练及恢复练习方面的详细建议，你会建立专门为你的压力类型设计的合适解压方案。  
书中有丰富的患者案例，题材来自于两位医生的患者们以及他们自己的实际生活经验，在这本全面健康的综合计划中，两位医生填补了从实验台到临床的空白。

## <<女人压力山大>>

### 作者简介

斯蒂芬妮·麦克莱伦博士和贝斯·汉密尔顿博士,均毕业于美国南加州大学,二人合作在加州的纽波特比奇市医院从事妇产科临床工作及女性健康研究。《女人压力山大》是两人几十年的临床经验及研究所得。

此外,麦克莱伦博士十几年来还担任医院妇女健康顾问。她还参与了著名的妇女健康馆的筹划,并为这一项目筹集了七千万美元,这在美国医学历史上是前所未有的。

## <<女人压力山大>>

### 书籍目录

前言 我们为什么要写这本书

引言 为什么女性的压力这么大？

#### 第一部分 认识压力

##### 第一章 压力什么样？

压力&头发 / 压力&皮肤 / 压力&衰老 / 压力&DNA

/压力过大的前兆和症状 / 长期压力对女性的影响 / 为什么我们对同样的压力有不同的反应？

.....

##### 第二章 压力的心理课

认识与众不同的你 / 压力情绪 / 乐观VS悲观 / 引起压力的扭曲认知 / ABC模型 /

ABCDE认知重构 / 压力抗性 .....

##### 第三章 压力的生理课

稳态应变 / 打—逃反应 / 社会脑 / HPA轴 / 皮质醇和腹部脂肪 / 自主神经系统

/关照和协作反应 .....

##### 第四章 识别你的类型——四种压力反应模式

亢奋型（如同一头觅食的豹子，很难停歇）敏感型（表面看似风平浪静，内心却一石激起千层浪）内

向型（好似生活中的看客，与世界脱节）紧张型（像一块塌陷的蛋奶酥，突然崩溃）

#### 第二部分 应对压力

##### 第五章 缓解压力的基础——放松、好睡眠、自然节律

放松反应 / 睡眠缺乏和体重 / 睡眠和HPA轴 / 失眠的健康预警 /

你需要多长的睡眠？

.....

##### 第六章 营养——对抗压力的能量

天然的安定药 / 所有压力类型的微量营养素图 / 营养品的质量 / 食物和生物节律 /

“饮”进压力 / PH值，另一个平衡手段 / 酸性和碱性食物 / 饥饿的大脑 .....

##### 第七章 运动——天然调节法

BMI指数 / 运动改变情绪 / 不爱运动的人的好消息 / 心率和脉搏 / 运动强度的分类 /

你的运动计划 .....

##### 第八章 恢复——简单有效的减压术

怎样安排时间 / 合理化你的生活 / 让自己快速镇静下来的方法 / 稳定呼吸 / 冥想 /

正念修行 / 瑜伽 / 做有利的肌肉放松 / 导向意象法 / 自律训练 / 按摩、反射疗法、指压法 / 气功和太极...

...

##### 第九章 不同压力类型 不同解决方案

后 记

参考文献

## <<女人压力山大>>

### 章节摘录

版权页：插图：胎儿体内的这种压力荷尔蒙也会处在高位。

胎儿皮质醇的增高能改变大脑中对压力关联物质的感受器，在幼儿的一生中，感受器对其所受到的压力也更加敏感，这也导致了那些尚在胎儿或襁褓时期就受到过压力的孩子，比同时期健康成长的孩子日后处于中年阶段时，更容易患上类似于糖尿病和高血压之类的多种疾病。

既然明白了母体所受的压力对胎儿的未来存在一定的影响，那么，年轻的准父母们在考虑要孩子之前，就应该积极学习怎样减压。

学会了如何处理压力，在可能的时候，你还可以用来帮助你的朋友、女儿、儿媳、同事，以及那些需要得到关爱的孕妇，毕竟，我们的未来要靠这些健康的母亲。

你从小被抚养的方式也对你应对压力的方式有重要影响。

小时候，你会学习父母是怎样应对压力的，在你看他们有压力的情况下是如何做的时候，潜意识里你会根据自己所见，形成以后自己应对压力的行为方式。

然而，在某些情况下，有些看到自己的父母总以蹑脚的方式处理问题的孩子，长大后，他们却能够避免自己步父母后尘。

拿一个动辄就发火的家长来举例，孩子被这位家长的火爆脾气吓住时，会让自己避免与其发生任何冲突。

但是，如果这些孩子因为怕起冲突而不能维护自己的利益或坚持自己的观点，这也就变成了坏事。

再者，先天禀性对你的压力反应也有重要作用。

人类基因组工程分析了45个压力关联标志和一些能启动压力反应的重要基因组开关，这些科学家本来期望从研究对象中找出显著的个体差异，但是没想到的是，差异竟然会这么大。

人类基因组工程压力研究领域的首席研究员巴里·比特曼博士说，在他对每个研究对象进行研究的时候，发现每个人都有不同的压力反应基因组图谱。

两名统计学家从几个不同的数理角度印证了他的理论，都得出了相同的结论。

比特曼博士及其同事还创造了“个性化基因组压力引发特征”这一术语，来描述人人都有的、由压力产生的、独特的生理和心理反应，我们倾向于把它称为图谱。

## <<女人压力山大>>

### 后记

我们希望这本书，能影响你去改变自己的生活，以减轻那些我们看到的、正在危害着我们的病人、朋友和家人的压力。

你完全有能力掌控自己在面对压力情形时所出现的反应，这不但让你变得更有弹性，还会让你对压力产生一定的抗性。

我们没有给你过于简单的、从长久的眼光来看起不到任何作用的方法，我们只是充分利用了自己现有的知识、临床经验和最新可参照的科学依据，针对不同压力类型，给出最有效的建议和切实可行的、灵活的方案，你可以把适合你的方案融入日常生活中。

记住，在重重压力下，旧习复发是人的本性。

我们想让你记住的是，遭遇压力的时候，你要最大限度地保护自己。

当你发现自己开始往反方向倾斜时，要保持警惕，尽可能地调整自己的心态，修正自己的行为。

不管何种原因，如果你的压力计划失败了，在哪里跌倒，就要在哪里站起来。

我们很期待你能向我们反馈压力戒除方案对你都产生了哪些影响。

请在我们的网页上[www.sostressed.com](http://www.sostressed.com)给我们留言，告诉我们你的经历，就像是我们的病人帮助我们完成了这本书一样。

我们也很想知道哪种方法对你有用，我们会在网站上为你提供更多的信息、内容和减压小贴士，我们会一直鼓励你竭尽全力地去恢复身体的平衡，重拾精力和快乐。

受我们每天在实践中看到的和学到的处理压力方法的激发，我们已经开展了在本书中就已经在进行的工作，正在建立的压力管理中心成为我们当前实践的一个拓展，如果你想知道这方面的进展，可以随时关注我们的网站。

我们最想看到的，就是你能满怀希望和信心把这本书读完。

我们还希望你能够坚定地采纳我们书中关于营养、锻炼和恢复方面的技巧与建议，并能很好地实现自己对压力反应的控制。

## <<女人压力山大>>

### 媒体关注与评论

“《女人压力山大》是很有用的一本书，其中的一些自救和实用信息，可以让所有女性朋友受益。”  
——Christiane Northrup，医学博士，妇产科医师，《女性的身体，女人的智慧和智慧的更年期》一书的作者。

“虽然我们认为压力是精神问题，但是压力却常常作用于生理，使身体发生变化。

已经证实压力能加速人体各系统的衰老，减少寿命。

如果你想长寿，拥有快乐、没有压力的生活，请阅读这本《女人压力山大》，这是一个不可或缺的、辉煌的研究项目，我强烈推荐！

”  
——Nicholas Perricone，医学博士，美国营养协会会员，神经外科医师会员，抗衰老专家。

## <<女人压力山大>>

### 编辑推荐

《女人压力山大》帮助全球亿万女性，重获健康快意人生。

## <<女人压力山大>>

### 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>