

<<斑马为什么不得胃溃疡>>

图书基本信息

书名：<<斑马为什么不得胃溃疡>>

13位ISBN编号：9787535760609

10位ISBN编号：7535760600

出版时间：2010-4

出版时间：湖南科技出版社

作者：罗伯特·萨波斯

页数：239

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>

## <<斑马为什么不得胃溃疡>>

### 内容概要

“压力”这个词对现代人来说，大概早已耳熟能详。

无论是由时间、金钱、工作表现、职位升迁、人际关系等带来的焦虑，还是生活里的许多不如意：名落孙山、情场失意、工作无着、生意失败、夫妻反目、朋友成仇、久病缠身、亲友故去……对未来的不确定以及对生活、对命运的缺乏掌握，是现代人主要的压力之源。

对自身反应的不了解，甚至错误的认知，也是压力之源。

像你的心血管(心脏病、高血压、中风)、能量代谢(糖尿病)、消化道(胃溃疡、结肠炎、便秘)、生长(侏儒症)、生殖(不孕、性无能)、免疫(各式传染病)、神经(神经死亡、学习记忆困难、老年痴呆)、精神(抑郁、躁狂、精神分裂)等，都可能出问题。

本书是关于压力、与压力相关的疾病，以及抗压之道的入门指南。

为什么我们的身体能够应付某些具有压力的紧急事件，却臣服于另外一些同等强度甚至更轻微的压力而得病？

为什么有些人特别容易罹患与压力相关的疾病？

与他们的性格又有什么关系？

纯粹心理的压力是如何让我们生病的？

为什么压力容易让我们产生抑郁、早衰、记忆力衰退等症状？

我们的社会地位与罹患与压力有关的疾病之间，又有什么关联？

我们怎样加强应付周围压力的能力？

这些问题，将在本书中得到解答。

<<斑马为什么不得胃溃疡>>

作者简介

作者：（美国）罗伯特·萨波斯 译者：穆志山 潘少平

## <<斑马为什么不得胃溃疡>>

### 书籍目录

第一章 假如.....你是一匹仓皇逃命的斑马 人和斑马究竟有什么同？

动态恒定vs压力源 压力生理学的祖师爷：塞尔耶 身体的压力反应 压力为什么让我们生病？

大象与小孩 压务与相关疾病 各章简介第二章 怒发冲冠与鸡皮疙瘩 压力及自主神经系统 大脑：真正的主腺第三章 中风、心脏病 水管的选择和膀胱 长期压务及心血管疾病 心脏突发死亡 致命的快感 性格与心脏病第四章 新陈代谢及财产变卖 将能量存进银行 压力下的能量移转 为什么我们会生病？

第五章 胃溃疡和拉肚子 溃疡 骚动不安的结肠 结肠炎及过度兴奋的结肠 压力及食欲第六章 侏儒症及母亲的重要性 压力对生长的抑制——侏儒症 压力性侏儒症的潜在致病机制 成年人的生长与生长激素 压力以及人类生长激素的分泌 “爱”的语言第七章 性与生殖 男性的麻烦 我们的朋友：鬣狗 女性的麻烦 女性：性欲减低 压力及成功的高科技受精 小产及心因性流产 压力对雌性生殖的杀伤力，究竟有多大？

第八章 免疫、压力及疾病 免疫系统简要 压力怎样抑制免疫功能 在压力下免疫系统为何受到压抑？关于自体免疫有两个事实 长期压力及患病风险 后记：医学史怪事一桩第九章 压力引起的镇痛 痛觉的基本观念 痛觉的调节 压力止痛第十章 压力与记忆 了解记忆入门 压力下增强你的记忆 当压力持续过久的时候 情节紧张起来第十一章 老化与死亡 老年生物如何面对压力 压力会加速你的老化吗？为什么很少看到真正年老的鲑鱼？

长期压力及老化过程进入主流第十二章 为什么心理压力让我们感到有压力？心理压力源 预测能力的复杂性 控制的复杂性第十三章 压力与抑郁 症状 压力与重度抑郁的心理动力相关 压力、后天无力感与抑郁 试图加以整合第十四章 性格、脾气及与压力有关的后果 压力及成功的灵长类 仍待理清的人类研究 精神失常及不正常的压力反应 A型性格，以及家具修理在心血管生理扮演的角色 玛莎·史都华的毛病？

第十五章 来自底层的观点 带尾巴动物的等级秩序 人有等级吗？

社会经济地位、压力及疾病 社会地位梯度第十六章 压力管理 压力反应的个别差异：一些让人愉快的例子 成功的抗压实例 自我给药及慢性疼痛症候群 增加养老院老人的自制力 压力管理：仔细阅读说明 一点结论及现阶段的处方

## <<斑马为什么不得胃溃疡>>

### 章节摘录

插图：目前侵袭和困扰我们的疾病，都是一些小伤害积少成多下的产物，例如心脏病、癌症、脑血管病变等。

虽然这些毛病也把我们折磨得够呛，但比起20岁风华正茂的时候，就因坏血症或登革热而病故的年代，还是有很大的进步，至少，我们痛并快乐着的时间被延长了很多。

近代诸多疾病形态的改变，也使得我们对于发病过程有了不同的看法。

我们了解到人的肉体与精神之间，具有非常复杂的互动关系。

我们的个性、感觉以及思想都会反映在我们的肉体上，并造成影响。

简单一点的结论，就是极端的情绪波动会对人造成不良的影响。

套用现代人耳熟能详的话，就是：压力会让你产生疾病。

许多长期累积而成的慢性疾病，大多是由压力所引起，也会因压力而恶化。

对这一点的认识，是医学上重要的转变之一。

好几个世纪以来，细心的医生凭直觉就知道，容不容易生病是因人而异的。

两个患了同样病症的人，其发病史也可能大不相同。

以主观且不那么精确的说法，就是疾病能反映出人的不同特性，包括生理特性和心理特性。

有的医生还可能发现：某种类型的人较容易患上某些病症。

自20世纪初以来，这些模棱两可的临床观察加入了严谨的科学研究，使得压力生理学，也就是研究生物体如何应付压力的理论成为真正的学问。

时至今日，已有大量生理、生化及分子学的资讯，解释了生活里各式各样不可捉摸之事，比如情绪骚动、心理特质、社会地位，以及我们生活在哪种社会等因素，及这些因素是如何影响到我们身体的。

本书是关于压力、与压力相关的疾病，以及抗压之道的入门指南。

<<斑马为什么不得胃溃疡>>

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>