

谁在左右你的情绪与食欲

[美] 卡罗尔·哈特 博士 著
屈宗利 吴志红 译

改善你情绪、食欲、
睡眠与活力的生活技巧
Secrets of Serotonin

经典畅销书

10年畅销 重印8次 2008年最新修订版

提升生活质量的精选读物

 科学出版社
www.sciencep.com

谁在左右 你的情绪与食欲

改善你情绪、食欲、睡眠与活力的生活技巧

1996 年首次出版 2008 年最新修订

 科学出版社

· 北 京 ·

版权公告

SECRETS OF SEROTONIN: THE NATURAL THE SECRETS OF SEROTONIN
REVISED EDITION: THE NATURAL HORMONE THAT CURBS FOOD AND ALCOHOL
CRAVINGS, REDUCES PAIN, AND ELEVATES YOUR MOOD by CAROL HART

Copyright: (c)1996 BY LYNN SONBERG BOOK ASSOCIATES

This edition arranged with ST. MARTIN'S PRESS, LLC. through BIG APPLE TUTTLE-MORI
AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: BEIJING HOPE ELECTRONIC PRESS(BHP)

All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 01-2008-4499 号

内容简介

本书主要讲述了 5-羟色胺对人们情绪、食欲和健康的影响,展示了不为人们熟知的奥秘:贪食、厌食,头痛、腹痛,悲伤、焦虑等生活中常见的现象都与人体内的 5-羟色胺有关,它既是人们获得快乐的源泉,又是影响人类健康的因素。本书同时还针对以上这些问题教您学会记录“情绪—食物—运动日志”,以及如何解除它们带来的烦恼。本书是热爱生活、关注健康、渴望提高生活质量人群的精选读物。

需要本书的读者,请与北京清河 6 号信箱(邮编:100085)发行部联系,电话:010-62978181(总机)、010-82702660,传真:010-82702698, E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目(CIP)数据

谁在左右你的情绪与食欲:改善你情绪、食欲、睡眠与活力的生活技巧/(美)哈特著;
屈宗利,吴志红译. —北京:科学出版社,2009.1

ISBN 978-7-03-023375-2

I. 谁... II. ①哈... ②屈... ③吴... III. 5-羟色胺—影响—健康—基本知识 IV. R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 176162 号

责任编辑:何红哲

/ 责任校对:赵 飞

责任印刷:密 东

/ 封面设计:王 乐

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

北京市密东印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 1 月第 一 版 开本:660×900 1/16

2009 年 1 月第一次印刷 印张:15

定价:28.00 元

目录

CONTENTS

第一部分 情绪、食欲、睡眠与活力

第1章 读懂自己：谁在左右我们的情绪、 食欲、睡眠与活力 \ 3

面对工作与生活中的压力，每个人会有不同的反应，如情绪低落、精力匮乏、头痛、胃部不适、睡眠障碍、暴饮暴食及酗酒，等等。有些人一年中的大部分时间都能保持良好的活力与工作效率，但在冬季来临时，却像冬眠的动物一样出现食欲过盛与嗜睡。有些人可能每天都会出现情绪与精力的波动，靠吃快餐和零食来缓解。有些人在整个一星期内都能很好地应对工作与生活中的压力，但一到周末就出现偏头痛。

情绪是人体内在的天气系统 \ 5

食欲过盛是情绪低落的表现 \ 6

面对压力时人们的种种反应 \ 7

都是 5-羟色胺惹的祸 \ 10

提升情绪的药物与生活方式 \ 11

测测你的 5-羟色胺功能如何 \ 12



第2章 小分子大作用：5-羟色胺如何影响 我们的健康与疾病 \ 17

如果你是一位喜欢刨根问底的人，你的头脑中一定已经出现了这样几个问题：什么是5-羟色胺？5-羟色胺的作用机理是什么？谁提出的这种说法？得到证实了吗？5-羟色胺与我们的健康有什么关系？本章将会对这些问题逐一解答。

人体细胞间的信息传递物质 \ 19

人体内的5-羟色胺从何而来 \ 20

5-羟色胺功能异常会引发种种问题 \ 21

为什么女性更易患5-羟色胺类疾病 \ 31

5-羟色胺是否多多益善 \ 32

5-羟色胺异常可以遗传 \ 35

第3章 昼夜交替：5-羟色胺与褪黑激素 如何调节人体生物钟 \ 37

褪黑激素是大脑产生的一种维持正常睡眠的化学物质。如果你正遭受着失眠的困扰，那么你可以选择比褪黑激素药物更加“天然”的治疗方法。实际上，人体可以自行将5-羟色胺转化为褪黑激素。通过改善营养以及改变生活习惯可以促进并稳定5-羟色胺系统的活性，从而对褪黑激素的天然供应产生积极作用。

5-羟色胺与褪黑激素的昼夜交替 \ 39

5-羟色胺与褪黑激素对人体的多种作用 \ 41

5-羟色胺与褪黑激素对睡眠的影响 \ 48

用褪黑激素与光照疗法拨回生物钟 \ 52

5-羟色胺与褪黑激素的平衡关系 \ 54

第二部分 5-羟色胺活性降低引发的多种病症

第4章 情绪低落与抑郁症 \ 57

面对悲伤的事情，我们都会感到压抑，此时大脑会做出回应来降低5-羟色胺的活性。实际上，人的想法与情感可以影响甚至决定大脑中化学物质的平衡，对于遭受重大打击或承受过度压力的人们来说，再有效的抗抑郁药物也无济于事。

沮丧是一种正常的心理经历 \ 59

是轻微的情绪低落还是明显的沮丧 \ 60

情绪“过山车” \ 61

测测季节变化对你的情绪有何影响 \ 62

经前期综合征 \ 67

精神分裂症 \ 70

帕金森病 \ 71

阿尔茨海默病 \ 72

抗抑郁药物的作用 \ 73

抗抑郁药物的负面影响 \ 75

该不该服用抗抑郁药物 \ 76

第5章 各种各样的疼痛病症 \ 79

你可以与别人一起观看、倾听或感受某件事物，却不能与别人分享自身的痛苦，痛苦是一种非常自我、非常主观的东西。没有人会真正了解别人的痛苦，这也是为什么慢性疼痛病患者大多承受着较大精神压力的原因。



- 人为什么会感到疼痛 \ 80
- 炎症使伤痛雪上加霜 \ 81
- 5-羟色胺可以调节或抑制疼痛感 \ 82
- “呕吐型”头痛与“自杀式”头痛 \ 84
- 形式多样的消化系统疼痛 \ 89
- 疼痛遍及全身的纤维肌痛综合征 \ 92
- “安慰剂效应”与“反安慰剂效应” \ 93
- 他人的关爱会延续患者的疼痛 \ 95
- 无需服药的止痛方法 \ 98

第6章 令人苦恼的焦虑症 \ 99

如果没有焦虑意识，人们在驾车、躲避灾难或保护孩子与家庭安全方面就会表现得很差。轻微的焦虑状态（如不满足现状）可以激发人们改善生活、获得新事物的决心。然而，人们经常会产生与现实状况不成比例的焦虑感，这种焦虑心理会影响人的睡眠、生活乐趣与身体健康。

- 无法克制的焦虑 \ 100
- 焦虑的人易得高血压与心脏病 \ 101
- 焦虑症的种种身体不适 \ 102
- 抑郁症与焦虑症常同时出现 \ 104
- 害怕讲演与考试：怯场或演出型焦虑症 \ 105
- 害怕聚会：社交焦虑症 \ 106
- 害怕猫、狗和小昆虫：多种多样的焦虑症 \ 107
- 恐惧症也是一种焦虑症 \ 108
- 恐惧症患者会失去许多生活乐趣 \ 109
- 焦虑症的恶性循环 \ 110

- 5-羟色胺活性药物可以治疗焦虑症 \ 111
- 强迫症是焦虑的一种表现形式 \ 113
- 无法忘记的恐怖经历：创伤后应激综合征 \ 116
- 真的患有焦虑症吗 \ 117

第7章 食欲、冲动和成瘾 \ 119

很多人都有过这样的经历：即使在并不饥饿的情况下，也会不由自主地把自己并不喜欢而且也不美味的食物吃光。过食症患者近乎处在一种精神恍惚的状态，只有吃东西才可以使他们镇静下来，或者缓解他们的痛苦。

- 美食易得，一瘦难求 \ 120
- 测测你是否有进食问题 \ 121
- 5-羟色胺怎样决定人的食欲和冲动 \ 122
- 人们在情绪不佳时为何渴望食物 \ 125
- 节食减肥为什么会适得其反 \ 127
- 过食症：强迫性进食 \ 128
- 贪食症：过食与强行清理腹内食物 \ 128
- 厌食症：即使皮包骨还认为自己很胖 \ 129
- 长期饥饿会使人成瘾 \ 130
- 人为什么会借酒消愁 \ 132
- 尼古丁与咖啡因也会成瘾 \ 133
- 购物狂与网络成瘾 \ 135
- 攻击与暴力行为 \ 136



第三部分 改善情绪、食欲、睡眠与活力的生活技巧

第8章 食物、消化系统与人的情绪 \ 141

人在饥饿的时候常变得焦虑或沮丧，而在吃入适当食物之后，情绪就会得到提高（至少在短时内）。食物对情绪的影响非常直接。血糖过低时，人便会出现急躁、沮丧心理与疲劳感；进食之后，人体内便会分泌5-羟色胺或内啡肽，这两种神经递质都具有改善情绪、缓解痛苦的作用。

人的第二大脑——消化系统 \ 143

女人为何爱吃巧克力和奶油蛋糕 \ 144

控制食欲的药物要慎用 \ 147

高蛋白食物不利于改善情绪 \ 148

早餐吃什么很重要 \ 149

在运动员中的验证 \ 150

对你的口味做一次“情绪测试” \ 151

第9章 吃对食物可以提升情绪 \ 153

在现实生活中，如果某种食物与活动可以让人的情绪变好，变得更具活力，同时还能帮助人们控制自己的食欲、冲动行为与疼痛感，谁还会在乎这种食物的作用机理是5-羟色胺还是内啡肽、去甲肾上腺素或多巴胺呢？

碳水化合物与情绪 \ 155

矿物质、维生素与情绪 \ 157

胆固醇与情绪 \ 158

脂肪与情绪 \ 160

咖啡因与情绪 \ 161
食品添加剂与情绪 \ 162
少量多次进餐有助于控制食欲 \ 163
蛋白质与情绪 \ 164
选择正确的碳水化合物 \ 165
根据“血糖生成指数”来选择食物 \ 170
正确摄入蛋白质 \ 171

第 10 章 慢跑与嚼口香糖同样有益 \ 173

运动可以提高人们的情绪，这要归功于大脑分泌的一种名为“内啡肽”的天然镇静剂。中等运动量运动（如散步、跑步、游泳、骑车及有氧健身等）可以提高人们的情绪，且不会引起疲劳感。另外，还会使人变得轻松、专注与警惕。

运动使大脑产生天然镇静剂 \ 174
运动可一举多得 \ 176
简单重复动作可提升 5-羟色胺 \ 177
你可以改变自己的大脑 \ 178
提升 5-羟色胺活性的运动方案 \ 179
测测你适合做什么运动 \ 185
提高 5-羟色胺活性的运动项目 \ 186
抓住运动的机会 \ 188

第 11 章 5-羟色胺疾病的应对技巧 \ 191

我们将在本章向你介绍一些健康专家推荐的行为疗法，帮你应对那些令人苦恼的问题，如食欲与冲动行为、睡眠障碍、情绪低落或焦虑不安、偏头痛与其他慢性头痛。



积极的自我暗示可以有效地控制情绪 \ 192

缓解经前期综合征的方法 \ 194

找出可能诱发头痛与偏头痛的食物 \ 195

有益于控制肠易激综合征的小技巧 \ 199

应对失眠的小技巧 \ 200

控制焦虑心理的小技巧 \ 202

运动、精力集中与焦虑 \ 205

对食欲与冲动的控制 \ 207

节食减肥不可为 \ 207

控制过食的小技巧 \ 210

对抗季节性情感障碍的小技巧 \ 212

光照疗法与睡眠剥夺对情绪的控制 \ 214

第 12 章 管理好自己的情绪与食欲 \ 215

每个人的情绪、行为、健康与疾病特征都不相同。所以对大多数人来说，“一刀切”的治疗方法并不会起到太明显的效果。在本章，我们把全部有用的信息与推荐方法综合到一起，然后再进行细化分类。你可以从中挑选一种最适合自己的饮食习惯与运动计划。

记录“情绪—食物—运动日志” \ 217

真正了解自己 \ 218

设定短期目标 \ 220

改掉旧习惯，培养新习惯 \ 224

“情绪—食物—运动日志”的制作方法 \ 226

消除疑虑，保持恒心 \ 228

第一部分

情绪、食欲、睡眠与活力

◎ 第1章 \ 3

读懂自己：谁在左右我们的情绪、食欲、睡眠与活力

◎ 第2章 \ 17

小分子大作用：5-羟色胺如何影响我们的健康与疾病

◎ 第3章 \ 37

昼夜交替：5-羟色胺与褪黑激素如何调节人体生物钟

第 1 章

SECRETS OF SEROTONIN

读懂自己： 谁在左右我们的情绪、 食欲、睡眠与活力

面对工作与生活中的压力，每个人会有不同的反应，如情绪低落、精力匮乏、头痛、胃部不适、睡眠障碍、暴饮暴食及酗酒，等等。有些人一年中的大部分时间都能保持良好的活力与工作效率，但在冬季来临时，却像冬眠的动物一样出现食欲过盛与嗜睡。有些人可能每天都会出现情绪与精力的波动，靠吃快餐和零食来缓解。有些人在整个一星期内都能很好地应对工作与生活中的压力，但一到周末就出现偏头痛。



对工作与生活中的压力，每个人会有不同的反应，如情绪低落、精力匮乏、头痛、胃部不适、睡眠障碍、暴饮暴食及酗酒，等等。有些人一年中的大部分时间都能保持良好的活力与工作效率，但在冬季来临时，却像冬眠的动物一样出现食欲过盛与嗜睡。而有些人可能每天都会出现情绪与精力的波动，靠吃快餐和零食来缓解。还有些人在整个一星期内都能很好地应对工作与生活中的压力，但一到周末就出现偏头痛。

大多数情况下，这些情绪与精力上的变化不足以让我们产生看医生的想法。我们会忽视这些问题，对其置之不理，或把它们当成是一种不可避免的工作压力及家庭责任。

你是否注意到了这些病症与生活方式之间的联系？情绪低落或焦虑心理常常会伴随饮食与睡眠习惯的改变。压力及饮食与睡眠习惯的改变又可能会引发头痛。有时，一个人的情绪、精力或能动性突然变化甚至可以归结到天气或时间因素上。许多人在清晨、午后、阴雨天或冬季都会进入情绪低谷期。对于女性来说，她们在月经前期往往也会出现一些情绪波动与食欲过盛问题。

压力、天气与季节原因都可以使人出现情绪低落、头痛或食欲过盛，但究其原因主要与人体的内在生物化学因素有关。人体内有一种名为“5-羟色胺”的天然物质，它是人类情绪、食欲、睡眠、活力与疼痛感的主要调节物质，由神经系统分泌。大脑中5-羟色胺的波动可以引发抑郁、焦虑、食欲过盛、失眠、头痛及其他一系列常见问题。

从抗抑郁药物“百忧解”到毒品“摇头丸”，许多能调动情绪的物质其作用机理都是提高大脑中5-羟色胺的含量。其实，不用服药，你

也能够提高大脑中5-羟色胺的含量，实际上，这些由压力引起的慢性身体问题完全可以通过改变饮食习惯、进行体育运动与合理安排日常生活得到改善。你大可不必每天都跑十几公里来进行锻炼，或只吃蔬菜与脱脂乳。如果这样，治疗过程简直比得病更难受。你可以通过逐渐改变饮食习惯、选择可以提高情绪的食物来摆脱情绪低落与精力匮乏的困扰。放松疗法与轻松的体育运动（如散步或骑车）也可以帮助你控制或避免应激反应，如焦虑与暴饮暴食。

有意思吗？接着看吧！下面，我们先来讨论一下为什么情绪会起伏不定，以及为什么不良情绪会影响睡眠与饮食。

情绪是人体内在的天气系统

情绪不同于情感。遇到好事时，我们会感到高兴；遇到坏事时，我们会感到悲伤。一本书、一部电影、一篇新闻报道、一则笑话、一次耻辱的经历或发生在朋友身上的某件事情都可以让我们感到开心或伤心。我们甚至会因为自己的想象而产生愉快或不悦心理，为小事发笑，或为琐事皱眉。

但是情绪总是让人捉摸不定，它与日常生活中的好事或坏事之间的关系不大。情绪仿佛是人体内在的天气系统：有时会莫名其妙地刮起暴风雨，有时会阴云密

人体内有一种名为“5-羟色胺”的天然物质，它是人类情绪、食欲、睡眠、活力与疼痛感的主要调节物质，由神经系统分泌。



布，难见天日。当我们情绪低落时，情感也会变得低沉、紊乱。此时，我们再听不进去笑话，失去以往的兴趣爱好；日常生活中小小的争论与烦恼都会升级，变得让人无法忍受。

虽然不良情绪的产生没有规律可循，但它们常常可以预见。一个人的不良情绪可能会出现在清晨（不愿起床）、下午（身心疲惫）、阴雨天或冬季。许多人产生不良情绪时容易出现暴饮暴食、酗酒或无法控制的冲动（如强迫性购物或赌博）。

食欲过盛是情绪低落的表现

有时我们面前的食物并不是美味的甜点，也不是免费的高级大餐，但就是想吃个不停。有些人无法控制自己对食物或零食的进食冲动，甚至会强迫自己吃一大包饼干或一大杯冰淇淋，实际上，他们起初并不饿，只是想尝上一两口，但是一旦吃上就无法停下来。他们并不想这么做，也不是在享受食物。然而，在不停地咀嚼与吞咽过程中，他们觉得自己抑郁、紧张的情绪会改善许多。另外，酒精也能起到缓解压力、消除焦虑的作用。这也是有些人终日以酒为伴，晚上甚至还会加量的原因之一。

面对抑郁、焦虑与压力，并不是每个人都表现出暴饮暴食或饮酒过量。有些人长时间感到压抑或焦虑时，可能会出现食欲减退，失去乐观的心态。他们不按时吃饭，或对吃饭失去兴趣。总之，消极情绪与食欲之间确实存在着紧密联系，因此体重大幅度增加或减少已成为抑郁症的诊断依据之一。