

帮助全球亿万女性
重获健康快意人生



So Stressed

[美] 斯蒂芬妮·麦克莱伦 著
[美] 贝斯·汉密尔顿

冯博 王斌 译

女人压力山大

美国最权威专家的超级减压书

最近要跳槽？要考试？要搬家？钱总不够花？
和老公闹别扭？怀疑他有外遇？为孩子发怒？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。



Wuhan University Press

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人压力山大：美国最权威专家的超级减压书 / (美) 斯蒂芬妮，
(美) 贝斯著；冯涛，王斌译. - 武汉：武汉大学出版社，2011. 10
ISBN 978- 7- 307- 08965- 5

I. 女…

II. ①斯… ②贝… ③冯… ④王…

III. 女性- 压抑 (心理学) - 通俗读物

IV. B842. 6- 49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第142670号

湖北省版权局著作权合同登记号：图字17- 2010- 124

Copyright © 2010 by Stephanie McClellan, M.D., and Beth Hamilton, M.D.

First published by Free Press, A Division of Simon & Schuster, INC., New York

This translation of *So Stressed: The Ultimate Stress-Relief Plan for Women* originally published in English is published by arrangement with Free Press, A Division of Simon & Schuster, INC.

本书中文版专有出版权由 Free Press, A Division of Simon & Schuster, INC. 公司授予武汉大学出版社出版，未经出版者书面允许，不得以任何方式复印或抄袭本书内容。

责任编辑：刘汝怡

文字编辑：陈 岱

责任印制：人 弋

出 版：武汉大学出版社

发 行：武汉大学出版社北京图书策划中心

网 址：www.wdpbook.com

电 话：010- 63978987

传 真：010- 63974946

印 刷：廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本：710×1000 1/16

印 张：15

字 数：280千字

版 次：2011年10月第1版

印 次：2011年10月第1次印刷

定 价：32.00元

版权所有 盗版必究 (举报电话：010- 63978987)

(如图书出现印装质量问题，请与本社北京图书策划中心联系调换)

谨以此书献给——

我们的母亲，我们的姐妹，我们亲爱的朋友，我们的病人
和我们最爱的男人：

鲍勃、迈克尔、泰勒和古恩纳尔

SNMCC

杰夫、杰克和亚瑟

BH

本书中的观点和建议为作者所有。

这本书旨在为解决压力引起的各种问题提供帮助和有益的信息，作者和出版者并不在此书中提供医疗、保健或其他个人方面的专业服务。读者在采纳本书给出的建议或者作出推断前，请结合自身情况，咨询医生、健康顾问或其他专业人员。
本书出现的案例均源自作者多年的临床工作、研究和生活经验；有的案例整合了多个现实情况。案例中所出现的人物名字均为化名，身份特征也已经过处理。

目 录

前言	我们为什么要写这本书	1
引言	为什么女性的压力这么大?	4
第一章	压力什么样?	7
第二章	压力的心理课	13
第三章	压力的生理课	28
第四章	识别你的类型——四种压力反应模式	40
第五章	缓解压力的基础——放松、好睡眠、自然节律	62
第六章	营养——对抗压力的能量	83
第七章	运动——天然调节法	115
第八章	恢复——简单有效的减压术	135
第九章	不同压力类型 不同解决方案	157
后记		176
参考文献		177

我们为什么要写这本书

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）

引言

为什么女性的压力这么大？

不得不承认，我们正在经历一场压力瘟疫——说瘟疫也许有点夸张——但是，确实是时候该知道压力都给我们带来哪些影响了。

研究显示，压力对女性的影响远远高于对男性的影响，这是因为女性在面对压力时，身体内部会释放更多激素，这些激素长时间作用在女性体内，影响她们的生活和情绪。雌激素也直接影响女性对压力的反应。压力不同，大脑作出的反应也不同，所以，女性受到压力后，往往是以具体的形式通过身体表现出来，这些我们在后面会作详细的介绍。正因为男女在生理上存在着差异，女性对压力的表现才更为敏感，持续时间也更长。或许，这也是男人们总觉得女人都神经兮兮的原因吧。

一心多用让人精疲力竭

女性的生理特点决定了我们能同时做几件事，但实际上我们没有足够的时间把所有要做的事都做完。其原因在于，大脑的组织结构让我们可以一心多用；因为我们有这个特长，所以就会尽力发挥这个长处，努力去做更多的事，总认为还可以再多做一件，但是每当我们想做很多的事情时，就会产生一种紧迫感，觉得自己永远也做不完想做的事。我们一件接一件地做，把自己拉到了极限，很少有时间去放松。女性还习惯对别人的幸福负责，习惯取悦别人。这样的习惯也让我们承担了过多职责，并且在超出负荷时感受到更大的压力。

大多数女性要承担多重角色，包含以下的全部或部分

妻子	汽车司机
母亲	家庭教师
女儿	调解人
医生	派对策划师
姐妹	生活导师
朋友	志愿者
雇员	室内设计师
家庭主妇	发型设计师
厨师/营养学家	遛狗师/驯狗师
导购员	护士
风险管理者	洗衣女工
拉拉队队长	健康、营养的提倡者
社交主管	财务经理/出纳
主妇	园丁

有些人认为，当前女性普遍感到压力巨大的最主要原因，是外出工作。早在19世纪、20世纪初，只有12%的女性工作赚钱，如今，这个人数已达到46%。在孩子未满18岁的母亲中，有70%的母亲都有自己的工作。养育孩子再加上外出工作，这些已经完全超出了她们的精力范围，除此之外，很多职业女性还要操持家务，承担一部分家庭责任。在一项针对世界范围内30~65岁女性的调查结果显示：子女年龄在13岁以下的职业女性压力最大。

很多已经做了母亲的女性由于还要外出工作，无法做个全职母亲一直陪伴、照顾孩子，这份内疚也给她们带来很大压力，但是，即使是那些选择在家全职照顾孩子的女性，也常常感到孤独和压力，因为她们没有了收入，对家庭经济也不能再做出什么贡献，丈夫作为家中唯一的经济支柱，又不得不长时间地工作，这就不可避免地导致了家庭可能会出现一些矛盾。已婚的家庭女性、丧偶独居或者离婚后经济保障不再像以前那样夯实的女性，同样也会感受到这种情况带来的压力，生活质量通常有所下降。

2007年美国心理协会调查显示：48%的美国人表示他们比5年前的压力更大，而最担心金钱与工作这两项的人数也从两年前的59%上升为75%，这个调查是在2008年秋季的金融危机之前进行的，但是，长期压力所持续的影响凸显得惊人：

压力对于44%的成年人的健康产生了负面的影响。

在求医的患者中，95%的疾病与压力有关。

压力与心脏病、癌症、肺部疾病、意外事故、肝部疾病、自杀这六大死亡原因也都有关联。

我们每天都要面对两种压力——慢性的和急性的。慢性压力是一种长期的表现，是细水长流般的渗透，因为我们不能完全将其避免，使得它就像一只耗子，日夜啃噬着我们的身体、大脑和精神。急性压力——那些突发的、你无法把控的或富有挑战性的事件——同样可以带给你压力。

慢性压力下的亢奋和低落

在OC妇科医院治疗了数千名病人之后，我们发现女性对于压力有两种基本反应——极度亢奋和极度低落。极度亢奋的表现是一旦发现有事情让你觉得不舒服，就极力想把它抹平。没错，有点强迫症的意思。而极度低落的表现则是哪怕问题火烧眉毛了，也不愿去解决。当然，症状还可以分成很多种，也有很多患者不完全属于这两种情况，不过，大部分情况下，患者基本介于这两种情况之间，略有偏向。但是，不管你是持续地极度亢奋还是极度低落，压力只能给你带来不愉快的体验和感受。

对于压力的这两种基本反应，根据它们作用于身体产生的不平衡状态，还可以分成四种类型，每种类型有着它们各自的症状和特点，并根据情况逐渐发展成某些特定的疾病。因此，在治疗第一阶段，我们首先会让患者知道长期压力会产生什么结果，再针对不同的人，制订个性化减压计划，以便更好地解决她们身体内部出现的不平衡问题。只有了解了引起压力的原因以及归属的类型，才能根据不同的压力类型采取不同的放松方法和营养、锻炼计划。

实施你的个性减压计划

在对大多数人进行压力调节训练时，她们常常问，能不能像吃药那样，简便、舒服、轻松？在OC妇科诊所，我们是不会轻易开这样的处方的，我们更愿意告诉病人长期处于压力下的后果，然后指出她们的身体是如何失去平衡的，并为她们量身定制减压计划。可以告诉你的是，我们研究出的四种“个性化减压计划”的效果远远胜过任何药物，最重要的是，这些计划没有任何副作用。这是药物治疗无法比拟的。如果你已经患有某种疾病了，调解压力还有益于疾病的治疗和身体的康复。

本书中，我们首先要告诉你压力是什么，让你从感性认识上了解压力是怎样左右你的行为、情绪和健康的。在《压力心理课》一章，我们会探讨压力的认知和思考模式会加重压力的作用，也就是说，对压力错误的理解和认识只会加重压力。之后的《压力生理课》告诉你身体在压力作用下产生的连锁反应。我们会帮助你确定你属于哪种压力反应类型，并且告诉你如何用健康的、可持续的技巧以及恢复方法来减轻压力。

我们知道压力都给你带来哪些负面影响，因为常常听到患者抱怨，听她们说体重又增加了，每天工作都很累，疲倦，疼痛，罹患心血管疾病以及新陈代谢综合征，包括腹部脂肪增加、高胆固醇、高血压和其他炎症反应。现在，我们不但会告诉你如何对抗这些问题，从这本书中，你还能了解到更多关于我们“减压计划”的内容。我们会介绍有关放松的方法，突发压力下如何调整心理、生理状态；通过改变饮食习惯以及一些运动、放松的技巧，帮助你消除压力带来的负面影响，以及恢复身体的正常机能。

我们建议你给自己建一个减压计划日志，就像你以前减肥时每天记录你的体重一样，记下你对抗压力的信心和病情的进展。在阅读本书的过程中，当你读到对自己有帮助的信息时，最好能摘录下来，或者直接在书中做个标记。根据我们的经验，利用这些既简单又科学的方法，可以非常有效地对抗压力。

了解这些以后，即使在压力出现失控的情况下，你也可以有信心、有能力承受这样的压力。在生活中做出适当的选择，提高适应力，你完全可以给自己带来健康、坚强、快乐的生活。

第一章

压力什么样？

赛莉的故事

赛莉呆呆地坐在诊断桌旁，像木偶一样，整个人看起来既单薄又虚弱，双眼浮肿，肤色暗淡，看上去比同龄人苍老许多。25岁的她有一个2岁的儿子。由于阴部一直疼痛、流脓，不见好转，她再次预约了斯蒂芬妮医生为她诊疗。赛莉这种情况已经好几个月了，症状一直没有明显地好转，尽管用过了各种方法都不见效。她很害怕，觉得自己已经到了癌症晚期。

斯蒂芬妮仔细检查了她的阴部，发现整个阴部呈红肿状态，经显微镜观察，病样中有大量的炎性细胞，但没有发现感染力较强的细菌或真菌。赛莉的诊断结果是脱屑性阴道炎，是由免疫系统过度活跃引起的。她的免疫系统太亢奋了，疯了似的像攻击外来入侵细胞那样攻击阴部细胞，导致了赛莉出现疼痛、阴道分泌物过盛、无法进行性生活等这些症状。斯蒂芬妮让她放心，告诉她目前有一种疗法极有可能彻底根除她的病症。听到斯蒂芬妮的话，赛莉的表情并没有轻松起来，她仍然坚信自己得了重病，而且无法医治。这让她很痛苦，情况也变得越来越糟。

从我们在OC妇科医院的临床经验来看，这种状况是压力造成的，但是赛莉没有把她的压力和她身体目前的症状联系起来。当斯蒂芬妮问她是不是正面临着比以前更大的压力时，赛莉忍不

住哭了起来。她告诉斯蒂芬妮，儿子不听话，带起来很累，丈夫为了跳槽到一家大的会计公司，几乎把所有的时间都用在了工作上，很少过问家里的事情。她没请保姆，丈夫觉得请保姆的事儿完全没必要，这样能省下一笔不必要的费用，因为他们要省钱买一套新房子，以后如果多要几个孩子住得也会比较宽松。他们没有亲戚能帮得上忙，所有的担子只能赛莉一个人扛，所以她经常感到孤立无援，脾气也变得很暴躁。丈夫每天下班回家时，她都已经累得筋疲力尽了。“其实，我也不想这样故意和他吵架，我知道他在外面工作很辛苦。”赛莉说，但没办法，他们总是吵架。

看得出赛莉把压力都闷在自己心里，很少和丈夫沟通。谈到自己现在艰难的生活状态时，赛莉再也控制不住自己，泪如雨下。

斯蒂芬妮耐心地听着，让赛莉尽情地发泄心中的郁闷，并在一旁不时地安慰她。等赛莉完全冷静下来后，她们讨论了关于病情的治疗方案。斯蒂芬妮向她解释说，如果不解决眼下所面临的压力问题，病情很难好转。斯蒂芬妮强调说这一点很重要。赛莉的真正问题不是身体上的不适，很明显，是压力对她的免疫功能造成的影响，这可能比疾病带给身体的影响更严重。斯蒂芬妮建议赛莉进行专业治疗，并要她多给自己一些休息的时间，好让自己放松一下。

几周后，赛莉前来复诊，服了医生给她开的药后，身体状况明显出现好转，但她的生活环境和遇到的问题，并没有发生明显改变。她又忍不住哭了起来，仍相信自己得了绝症。斯蒂芬妮再次向她解释说，这完全是由于压力过大，病情才这么严重的，并告诉她，如果再不想办法缓解压力，可能真的就得绝症了。

一个月后，赛莉再次来复诊了。

当斯蒂芬妮走进办公室的时候，看见她笑盈盈的，整个人看上去轻松多了——很明显，情况发生了改变。她精力充沛，肌肤亮丽、光滑，头发梳理一新，初诊时的症状也不见了踪影。赛莉说，回去后，她告诉丈夫自己的压力太大了，并说斯蒂芬妮建议她学会给自己减压。听了她的话，丈夫同意雇一个保姆，帮助赛莉打理家庭事务，让赛莉有足够的时间调整自己。她报名参加了一个户外运动小组，在社区中心还加入了一个母亲团体。哦，看来赛莉又找到了当年那个活力四射的自己。

苏珊的故事

压力到底对人能产生怎样的影响，32岁的苏珊再清楚不过了。因为压力一大，她的慢性膀胱炎就会发作。

第一次来我们这儿的时候，她和贝斯谈到了自己的膀胱感染和生活压力。当时，她每天都有很多事要做：照顾施行了乳房切除术后处于恢复阶段的母亲，碰到了自己的新意中人，搬了新居。这些都在无形中让她的生活不同程度地感到了压力。她忙着照顾母亲，都没时间收拾刚搬入的新居，甚至连整理衣柜的时间都没有，到现在也没能在新房中安顿下来，夜晚还得睡在纸箱子上。

压力能破坏人体的免疫系统，一旦抵抗力低下，身体就容易出现感染。贝斯曾治疗过苏珊

泌尿系统的慢性感染，她建议苏珊在饮食中加入益生菌。益生菌是一种与消化系统中的益生菌有点相似的膳食补充剂，能添加在食品中。之后，贝斯又告诉苏珊一些减轻压力的方法，并建议苏珊先抽时间整理一下自己的新居和衣柜，把自己在新房子里安顿好再说；又根据苏珊的饮食习惯，为她拟了一个运动、营养方案。贝斯还建议苏珊在照顾母亲时，如果感觉自己有点茫然无措，不知下一步该怎么办的话，就休息一下或听听音乐、外出散步，这些都是很好的调剂办法，尽可能地让自己学会放手。听了贝斯的话，苏珊高兴起来，长长地吁了一口气，说，之前她也怀疑过这些问题是否跟压力有关，贝斯的话证实了自己之前的疑虑。于是，改善自己的健康状况，也成了苏珊改变自己生活的动力。

医生眼中的压力

也许和职业有关，我们对压力引起的后果十分敏感，通过很多迹象，哪怕是微小的细节，都能看出某个病人是否正在艰难地面对压力。

压力大的女性或消瘦或肥胖，她们的身姿要么僵硬死板，缺少了以往的灵动；要么就是垂头弯腰，像断了线的木偶。她们或警惕不安，或低沉消极，还有很多女人一遇到事情就紧张得浑身颤抖。

我们遇到的病人也常常有着各种各样的烦恼，归结起来，无非也就这几种情况：掉发、皮肤变差、肤色暗淡、例行锻炼没有效果以及腰部脂肪堆积。所有这些身体表现出来的变化，都是压力长期作用的直接后果。

其实，压力有很多表现形式，远不止我们说的这些，每个人多多少少也都会在自己身上发现一两点，你可以把它们写进你的压力日志中。

压力&皮肤

皮肤是人体最大的器官，它在很大程度上直接反应人的身体和精神、健康状况。大脑和皮肤的联系也是非常紧密的，因此，科学家们已经提出“心理皮肤病学”这一概念并开始了研究。

研究表明，压力能导致皮肤防护机能失灵，进而影响皮肤的水合作用及正常的免疫功能。人在压力状态下为什么会经常生病呢？其原因之一就是防护机能失去了功效，不再像以前那么强健了。

压力如果破坏了身体内的稳态平衡，荷尔蒙就会出现功能障碍，破坏肌肤的修复功能，引起湿疹、荨麻疹、酒糟鼻、牛皮癣、脱发和白癜风。痤疮和压力也有关系。

正常情况下，肌肤一直处于不断地更新修复中，修复过程对年轻人来说只需要28天，但是，随着年岁的增长，这一过程会慢慢变长，精神压力能减缓细胞的更新速度，破坏皮肤中的胶原蛋白，分解弹性蛋白，这也就是皮肤为什么会下垂、生出皱纹的秘密。

压力&头发

长时间处于压力状态下，人的头发会变得稀疏、干枯。很多因长期压力导致脱发的女性向我们诉苦说，她们洗完头之后，看到浴室里脱落的大把大把的头发，又心疼又不安。值得安慰的

是，解除压力或学会如何处理压力后，压力引起的脱发往往能不治而愈。

在极端情况下，压力引起的严重脱发表现为两种形式。第一种情况为休止期脱发，这个时期头发停止了生长，一些头发的毛囊进入休止期，两三个月后脱落，不过，你完全不用担心，6~9个月后头发还能再长出来。第二种情况为秃头症，这是一种更为严重的炎症反应，在这种情况下，毛囊受到免疫细胞的攻击，头发就出现了局部或全部的脱落。减轻压力对改善这两种情况都有帮助。

压力让人老得更快

压力会通过损伤DNA加快人体的衰老过程，心理学家艾丽莎·埃佩尔和世界知名的细胞生物学家伊丽莎白·布莱克本，在旧金山加利福尼亚大学进行的一项研究中证明了这一点。研究选择了58位带小孩的母亲，把照顾慢性病患儿的39个健康妈妈与抚养健康孩子的19名妈妈进行了对比，之所以选择孩子还小的母亲进行研究，是因为年轻母亲会长期处于压力状态下。全职母亲在哺乳、照顾孩子期间，几乎完全没有自己的时间，失去了自我。这确实需要妈妈们做出巨大的牺牲。

这项研究在两个层面进行了评测：生理指标和心理指标。

通过对血液中白细胞的测量，她们能够测定出DNA的受损程度，尤其是染色体中最脆弱的部分，即端粒。端粒保护着DNA，并通过防止DNA链散开来促进基因的稳定性，端粒两端保护帽携带的基因信息，决定人体的健康程度和细胞寿命。布莱克本博士把它们比作鞋带的两头，如果鞋带没有了两头，就会慢慢地磨散，继而出现断裂。

端粒受损时，端粒酶能把它修复到原来的长度，并补足部分受损的端粒，这样细胞就能进行自我修复。但是，随着年龄的增长，人体产生的端粒酶会逐渐减少，身体也就开始慢慢变老。随着更多的细胞死亡，衰老的迹象也就变得越来越明显，就出现了诸如视力、听力下降、皱纹增多以及肌肉萎缩等情况。

这项研究结果表明，母亲照顾患有慢性病孩子的时间越长，她们体内端粒酶的修复能力就越差，DNA的状态也更差。压力大的女性，体内的细胞要比压力小的女性体内的细胞老9~17岁。

在心理评估中有一个书面测评，用来测定这些母亲对自身压力强度的认识，结果发现，对压力敏感的女性，细胞老化得更严重。对两个小组的母亲进行研究的结果，也证实了对压力的敏感与损伤DNA之间的关系，但是，心理评估也显示，那些能很好地处理压力、不受压力影响或影响小的母亲，其端粒所受的损伤相对来说就减轻了许多。

尽管研究证明了压力在细胞层面上对身体会造成影响，但你可能还没有意识到这些。当压力来临的时候，人会作出适应性调整，但是，很多时候，是你自己为压力提供了产生、滋养的温床——为了赶工作不得不中断健身计划；白天喝很多的咖啡，晚上要靠酒精才能入眠，以至于早上起床时头脑昏沉沉的，处于停滞状态；外事应酬不断，无暇为自己好好地做一顿美食，只能靠快餐、垃圾食品来填饱自己和孩子们的肚子。这样一来，要不了多久，压力就开始显山露水了，像幽灵一样，慢慢地潜入你的身体，顽固得像海岸边的岩石……

也许，你并没有感到压力的存在，但身体却同样出现了压力性不适。或者，你感觉到了压力，身体却没有出现任何反应，这种在没有生理病因的情况下出现的情况，我们称之为“心身分

离”，它对长期压力的诊断和治疗变得复杂起来。

压力的外在迹象因人而异，因此，请你随时注意自己的感受和行为发生的变化。我们会帮助你判断哪种情况是压力慢慢来袭的征兆，身体又是如何通过皮肤、头发、体重和情绪变化告诉你压力的存在。我们还将教会你，如何在健康遭受压力摧残之前，就瓦解它对身体的破坏力，以及消除可能产生的后果。

下面这个不是完整的症状表，但能告诉你根据哪种迹象来判断压力发出的信号。

压力大的前兆和症状	
紧张不安	腹痛、腹胀、食欲改变
忧郁沮丧	头晕目眩
易发火	胸闷
疲劳	性欲减退
失眠	皮肤疾病，如皮疹、痤疮或荨麻疹
缺乏兴致、动力和精力	各种疼痛
无法集中精力	经期紊乱
头疼	便秘或腹泻
肌肉痉挛，尤其是颈部和肩部肌肉	头发脱落或干枯

如果你有上述症状，我们建议记在压力日志中。如果能把这些症状与生活中的事情或产生压力的原因联系起来，例如赶工作或者与搭档、配偶不和，也记下来。假如你只是周期性地出现这些症状，也请记下来。观察自己在压力下的感受和反应，有助于帮助确定你所属的压力类型，这一点将在第四章中谈到。

压力长期累积，会对身体造成更大的伤害，导致各种疾病，如：

自身免疫性疾病：包括 I 型糖尿病、多发性硬化症、红斑狼疮、类风湿关节炎、甲状腺紊乱以及肠炎等。

心脏病。

肌肉骨骼痛。

癌症，等等。

女性本身在生理和心理上更为敏感，对压力的感受和反应也更加强烈。一般来说，女性很

容易感受到压力，日常生活中的很多事情，都会让女性精神紧张，压力倍增。如夫妻关系、养育孩子、家庭关系，是女性主要的压力来源；做事时间紧迫，会形成压力；依赖感较强，容易对他人产生期望，这种期望以及期望一旦落空都会带来压力。

长期压力对女性的影响

与男人相比，女性更容易受到压力的困扰，**51%**的女人表示自己压力很大，而男性只有**43%**。

女性的压力来源也更加广泛，包括时间限制，对他人的期望，婚姻关系，子女和家人健康。

女性患自身免疫性疾病的概率比男人高出**2.7**倍。

压力引起的心脏病是女人的头号杀手，但只有**13%**的女性认为心脏病对健康构成威胁。

64%猝死于心脏病的女性没有前期症状。

死于中风的女人多于男人，女性占中风死亡人数的**61%**。

将近**1/3**年龄在**18~59**岁之间的女性，因对性生活缺乏兴趣而存在身体不适。

与男人相比，女性出现身体疼痛的现象更普遍，在老年阶段，女性的肌肉与骨骼疼痛更严重。

面对重大压力事件如失去亲人，女性在这之后的两年内患乳腺癌的概率会增加。

认为自己压力很大的女性，患乳腺癌后，复发的概率也很高。

不同的人有不同的压力

不同的人压力呈现出来的特点也各不相同。每个人对压力的反应是不同的，这与所处的环境、心理、生理、基因结构有着密不可分的关系。当然，每个女人对压力的反应也是独特的、个性的，因为你们都是独立的、不可取代的个体，也因此，不同的女性在面对压力时，都有自己独特的处理方式。

影响压力反应模式的因素	
年龄	早期童年经历
健康状况	营养状况
压力类型	酒精、毒品和一些药品
受压时间	社会支持
基因	信仰

长期压力会导致疾病，值得庆幸的是，你完全可以应对甚至改变身体对压力的反应，让整个人看上去健康，气色好，自我感觉也不错，不但减缓衰老进度，就是生病的可能性也变得很小。

在下一章从心理学的角度，你将看到，一个人对压力的反应，来自她思考和感知世界的方式，以及自我认知和对世界的看法。

第二章

压力的心理课

尽管我们不是心理学家，但是我们发现，如果能让病人知道压力和情绪之间的关系，她们就能够——也非常善于——在压力反应出现之前，找到解决问题的方法。

人的情绪能引起身体的强烈反应，进而影响到体内多个系统的平衡。事实是这样的，你对事情的解读方式以及你在评价事物时所产生的情绪，在你的压力反应中占据着核心地位。如果你感到了压力，一定是出现了一些事情引发了压力。那些习惯性思考模式以及负面的、评判性的自我对话——来自于你内部的关于你是谁、你是做什么的、你周围的一切等所有细微的评论，都是你生活中产生压力的原因。控制压力是个长期的过程，因此，我们建议病人在学会了辨认无意识的思想和感情后，试着去改变它们。

学一些简单的理论，可以教你敏锐地洞察你对世界的一些理解方式以及是什么给你带来压力的。在这一章，我们希望你通过了解、掌握心理学方面的有关知识，能实际应用到生活中。