

美国女心理师+医师
让女人

爱自己、不迷茫
更强大的心理课

WHAT'S
REALLY MAKING YOU
CRAZY

情绪女人

生理本能中潜藏的心理秘密

[美] 朱莉·霍兰 著

Julie Holland, M.D.

尹晓虹 周 村 译

理解

女人情绪
天性使然

觉察

女性一生的
那些关键时期

解决

情绪女人
生存指南

WHAT'S
REALLY MAKING YOU
CRAZY

情绪女人

生理本能中潜藏的心理秘密

[美] 朱莉·霍兰 著

Julie Holland, M.D.

尹晓虹 周 村 译

图书在版编目 (CIP) 数据

情绪女人 / (美) 霍兰著 ; 尹晓虹, 周村译. -- 北
京 : 中国友谊出版公司, 2015.11
ISBN 978-7-5057-3620-7

I. ①情… II. ①霍… ②尹… ③周… III. ①女性 -
情绪 - 自我控制 - 通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第259720号

著作权合同登记号: 01-2015-4945 号

Moody Bitches: The Truth About the Drugs You're Taking, The Sleep You're Missing, The Sex
You're Not Having, and What's Really Making You Crazy
Copyright © 2015 by Julie Holland
Simplified Chinese translation edition © 2015 by Beijing Mediatime Books Co., Ltd.
All rights throughout the world are reserved to Proprietor.

书名 情绪女人

作者 (美) 朱莉·霍兰 著; 尹晓虹 周村 译

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231

印刷 北京建泰印刷有限公司

规格 690×980 毫米 16 开

18 印张 250 千字

版次 2015 年 11 月第 1 版

印次 2015 年 12 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5057-3620-7

定价 39.80 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼

邮编 100028

电话 (010) 64668676

献给莎拉·斯达尔·沃尔夫

一个教师、心理医师和园艺爱好者
她热爱自己所有，也直言心中所想

也献给莎拉的儿子，杰里米

他无尽的爱和宽容

让我自由发展

出版方和作者均不向读者提供医疗专业建议或服务。书中的理念、步骤、建议均不可与医嘱等同。涉及身体健康的问题请一律谨遵医嘱，本书内容和建议仅供参考，不能代替专业医疗人员的诊断和治疗。

前言

劳累过度、疲惫不堪是当代女人的现状。我们焦虑、沮丧、精疲力竭。除了要做好工作，管理好家庭，还要在网上与数百个“好友”进行交流。我们的情绪和性欲处于低潮期，而我们的生命活力也这样流失掉了。一旦出现负面情绪，我们往往会责备自己没有控制好情绪起伏。我们想要完美，想要故作轻松，而绝非刻板不变。的确，女人本来就是情绪动物，我们生来就是这样变动不居，依周期循环，而且情绪多变。女人就需要情绪起伏，这是我们的优势，而不是弱点。

女人如此进化是有原因的。激素水平波动让我们变得敏感，能够随机应变。变动不羁的性格增强了我们的灵活性和适应力。墨守成规、一成不变只会走向灭亡。自然法则告诉我们：适者生存。掌握大脑和身体的运作规律后，我们才能获得无尽智慧和平静。无论是多愁善感、一往情深，还是时不时涌出的不满，这些情绪变化都是女性的力量源泉。

但人们普遍认为情绪变化是件坏事。我们从小就被灌输了这样的思想，在他人在面前流泪是不礼貌的，要学会克制愤怒，不然人们会认为我们歇斯底里。在女人的一生中，现代社会的压力和要求或多或少干扰了女性的身心健康，扰乱了女性的激素波动，导致许多女性郁郁寡欢，心神不宁。其实改变现状很简单。

《情绪女人》指导我们如何管理情绪，如何管理人生，将传统智慧与当代科技结合起来，我们可以变为情绪的主人。只有充分了解自我的身体构造，了解激素的周期变化规律，了解现代医学如何扰乱我们构造极其精密的身体，我们才能做出理性选择，从而构建更美好的人生。

女性的激素水平不断波动，不仅在一个月的生理期内起起伏伏，还在长达数十年的育龄期间涨涨落落。女性激素水平在青春期到闭经前后摇摆不定，而这两个时期代表了生育能力的春天与秋天。相比男性一生中大多数时间相对稳定的激素水平，女性不断变化的激素水平使得女性更具同理心，直觉更加敏锐，让女性能更好地觉察周围环境，关注孩子的需求，解读伴侣的用意。女性出现情绪波动是很正常的，这是健康的表现，是我们最大的财富。而四分之一的美国女性却选择服用精神药物来抑制这种情绪波动，但这些精神药物的副作用所持续的时间要比她们了解的长得多。

无论是选择食物、酒精、药物，还是选择煲电话粥或是疯狂购物，我们仅仅是依赖这些方式来麻痹自己，支撑自己度过困境。无论以何种方式解压，我们常常怀有过于美好的预期，认为这样就能解决一切问题。然而，不是每一种解压方式都会奏效，这些解压方式有太多人为因素的干扰，没有遵循自然规律，只能维持我们短暂的正面情绪。我们的欲望在心底燃烧，让我们坐立难安，无法在家庭和职场保持内心平静，无法在“为人父母”和“为人子女”的角色间自由转换。我们奋力前进，以为只要“忙得不可开交”就能压制内心的焦灼感。

在我的精神病医生执业过程中，我所治疗的患者，和大部分女性一样，十分关注所服药物的信息，以及药物改变自身感觉的机理。《情绪女人》正好可以解决你的这些疑问。在长期观察的基础上，我列出了推荐用药和我不建议用的药物名单，以及我所注意到的这些药物的临床副作用，例如：体重增加、性欲降低、厌世感。当然，我也给出了一些解决方案。我会直言不讳地谈及性生活质量，提醒患者饮食习惯也能直接影响情绪变化，建议患者坚

持锻炼，养成良好作息习惯。而最重要的一点是：学会倾听身体发出的信号，找到那个自然而原始的自我。

20 年前我开始了从医生涯，那个时候的女性对自己表现出的症状感到困惑，不知如何是好。她们常抱怨自己难以入眠，无缘无故地发怒或哭泣，却不知自己到底哪里出了问题。我则帮助她们解释这些症状的详细信息，并为她们推荐可以帮助她们改善症状的药物。那时候，我需要在药物使用上花许多精力来说明，也需要更多的悉心安慰。初次心理咨询通常要花费一个小时，而最后的 10~15 分钟我都要用来减少病人的不安感，告诉她们这些药物不会改变大脑的机能。

而那时，许多新来就诊者会认为自己和所认识的身边的女性一样，需要药物去处理神经和情绪方面的问题。她们已经十分熟悉药物治疗，只是想让我为她们推荐一种药物而已。患者常不理解的是：“我不知道为什么我总会在凌晨四点的时候醒来”“我不想起床，也对一切变得越来越冷漠”“我不明白为什么我总是发火”。

而在过去的几年中，我们的对话有了变化。人们现在经常这样问道：“威博隼（Wellbutrin，安非他酮）和郁复伸（Effexor）有什么区别吗？”“我不知道我属于多动症（ADD）还是强迫症（OCD）？”“你知道那个药品广告吗？就是一个女的在沙滩上骑马的那个。”“这种带蝴蝶标记的新型的安眠药跟安必恩（Ambien）比起来哪个更好？”而从确诊的患者那里我听到最多的问题是“我能换种新药吗”。

20 世纪 80 年代，药品厂家开始面向消费者直销药物。90 年代中期，我开始经营私人诊所，那时，美国对于药品方面的管制不再像之前那样严格。电视和杂志上的药品广告层出不穷，宣传着最新的抗抑郁药品和安眠药。

这种营销方式立竿见影，到了 20 世纪 90 年代，美国精神类药物处方量涨了 3 倍之多。到了 2006 年，左洛复（Zoloft）的销售额远远超过了汰渍洗衣

粉。也是那个时候，我意识到有些事情起了变化。药商花费亿万美元将人们正常的情感——例如恐惧感或伤感，夸大成临床疾病。他们不是为了治愈病患，而是为了制造商机。我们的情绪起伏不是问题——问题在于我们听从了药商的劝说，决心用药物控制情绪波动。

最近的新闻让我感到十分不安。安律凡（Abilify，阿立哌唑）这种药物最初是用以治疗精神分裂而生产出来的，后来进入抗抑郁药物市场，而现在，安律凡居然成了美国各类药品中最畅销的药物。

美国最赚钱的药品居然是抗精神病药品。作为一名精神科医师，我不得不说这实在是太疯狂了。古希腊文字 *pharmakon* 有多重意思——圣餐、药、毒物，而医学上有种说法：治病过程有时比疾病本身更伤身体。有许多药物治疗方式（例如化疗）在剂量较少时是有疗效的，但剂量增多后却有剧毒；另外，很多药品效力很强，对一个患者是适用的，但对另一个患者却会产生过犹不及的影响。考虑到这类药品可能带来的不可逆的副作用——例如糖尿病、运动障碍，给抑郁症患者开抑制精神类药物绝对是一种市场失衡的表现。

美国人口占世界人口的 5%，但美国人消费了世界上半数的药物（世界上 80% 的止痛药也是我们消费的）。与此同时，被诊断患精神疾病的人数也在不断上升。究竟是精神疾病和精神残疾在肆虐，还是医生们无视病人的描述，过于草率地开出药方？医学周刊上充斥着一种广告——那就是最新药品的介绍及其适用范围。有五分之四的抗抑郁类处方都是美国全科医生开具的，而不是专业的精神科医师。大多数情况下，这些病人的情况不应被诊断为抑郁症。最让人忧心的是，一些对美国家庭医生的调查显示，这些医生常常夸大抗抑郁药物的功效。药品广告哄骗了许多美国人，其中也包括这些医生。

“你需要的只是一条裙子”，而许多广告向你推销婴幼儿服装时将内容更进一步，提供像“红裙子”或“蓝裙子”这样的选择。抗抑郁药品广告对消费者进行狂轰滥炸，将问题诸如“我需要服用抗抑郁药品吗”变为“我需要哪种抗抑郁药

品”。不要让药商骗局改变你管理情绪的方式。在这本书中，我将为你提供更健康的方式来解决抑郁、焦虑、易怒这些问题，这些方式无须服药。

左右情绪的不仅仅是一系列处于正常水平的神经递质，我们的生活方式才是遥控情绪的关键。通过改变饮食习惯，调节性生活，积极锻炼，控制成瘾，平衡工作和家庭生活，就可以提升幸福感。靠“快乐药片”混过一天又一天无异于将灰尘全部掩盖在地毯之下，藏起了全部问题。我希望你能够将那块毯子拿出来，抖落所有积尘，正视问题本身。

但别认为这是一项苦差事。首先要有意识地遵循身心的自然规律。懂得情绪发出的信号并加以利用会使你受益无穷。重新找回一个真实而自然的自我是一种解放，是一种健康，也是一种治疗。这不仅对你有益，也有益于你的爱人、你的家人、你的交际圈。

这本书首先将介绍女性身体复杂的运作方式，解释肩负照料及养育职责的女性在思维和感受上有别于男性的科学原因。我将解释情感细腻的好处，以及情感麻木的危险。我仔细研究了女性在 28 天生理周期中的情绪波动以及难以满足的饥饿感，找寻其背后的原因（并提供解决方式）。我也会解释口服避孕药和抗抑郁药品是如何打乱女性正常的欲望及恋情发展的，这有可能导致你最终选择了“错爱”，甚至错过所有潜在的配偶。

本书第二部分深入探讨恋爱和家庭，重点解释女性的情绪是如何反映生活关键转折点的。从初潮（最初的月经来潮）到性交，从初为人母到步入更年期，我们激素水平的不断波动，不但控制着我们的行为，同时也受制于我们的行为。睾酮让你欲望高涨，促使你出门邂逅男性，但与型男的初次约会则更有可能提升你的睾酮水平。

通常我们会将爱与性分开，但那种令人神魂颠倒的肉体享受所带来的功效不亚于任何精神类药品。性高潮能释放大量激素，从而改善你和恋人的亲密度，让随便的性爱不再那么随便。度过恋爱的最初阶段很难，而维持长久

的恋爱关系也不易。

《情绪女人》揭示了一夫一妻制和欲望背后的真相，也解释了选择性血清再吸收抑制剂（抗抑郁药品，例如帕罗西汀 [Paxil] 和左洛复 [Zoloft]）为何会影响你的性生活。此外，我还介绍了怀孕和育儿给女性带来的身心变化；为人母不仅会改变你的身体，还会改变你的头脑。

变化是女性生命中不变的主题，而停经前后更是不断变化的时期，这一过渡时期预示着女性生育期的结束，也带回了青春期的骚动不安。《情绪女人》将解析“老牛吃嫩草”现象背后的生物学原理，列出缓解更年期潮热的草药和补品，从而帮助你顺利度过更年期，达到平静而自由的心境。

本书第三部分为**情绪女人生存指南**——一部适合各年龄段女性的健康指导手册。首先将综合介绍炎症，包括抑郁症在内的几乎所有疾病都源于此。应激压力与炎症紧密相连，缓解两者的关键在于一个你或许闻所未闻的身体系统——内源性大麻素系统。

《情绪女人》整本书将多次提及内源性大麻素系统，因为我们的几乎所有行为都要用到这一系统——例如吃饭、睡觉、锻炼、性爱、生育、哺乳。

生存指南中列出的具体方法是建立和保持身心健康的关键途径，这些方法可以减少压力，缓解炎症，增强人体本身创造愉悦感的能力。你将了解到一些纯天然的营养物质，所以你可以停止节食，转而开始健康饮食。

你还要正常作息，保证身体休息的时间。实际上，只要提高睡眠质量，增加营养，经常在阳光下进行有氧运动，你就不再需要抗抑郁药物了。生存指南还提出了一些可行的建议，能够促进性爱质量，扫清女性无法达到性高潮的种种障碍。无论是通过性爱、锻炼，还是通过一般人不愿进行的正念，要充分了解自己的身体并享受身体带来的乐趣，这样一来，你将到达我们一直追求的平衡而又和谐的境界。

《情绪女人》号召大家一起走进新式生活。我们的日常生活与自然脱节了。我所担心的是，假如我们离自然越来越远，那我们会离病痛越来越近。这种脱节就是我们生病的原因。我们需要重新找回身体的节奏，与自然的步调协调一致。电子产品分散了我们的注意力，让我们忽视了一个事实：新鲜空气、阳光、运动会让我们更加健康。白昼与黑夜的交替比任何药品都能帮助我们安然入眠，久坐最不益于健康，网络恋情会让我们失去许多精彩。

《情绪女人》是基于医学研究和我多年行医经验而成书的。健康之路始于对自身的了解，而本书的目的就是解读女性的内心世界，鼓励女性的改变。我不仅是一名精神病医师，还是一个妻子和两个孩子的母亲，我在此分享的处方都曾帮助过我和我的病人。

我们的身体比我们想象的还要聪明，身体的反应与疾病成因有内在联系。用药过度使我们丧失了自制力，而现代生活又打乱了我们自身调养的节奏。面对这个脱离自然的混乱世界，感到难过和沮丧是很正常的，这种不安正是我们通向健康的途径。我们需要重视身心的不适感，而不应置之不理。直面自身的需要和遭遇的挫折，保持敏感、兴奋，大声说出自己的感受，这样才能改善我们的生活。

在学会聆听身体的需求，接受自己的喜怒无常之后，我们就可以有所行动了。假如你已经对某种药物产生了依赖，不妨尝试一种更加自然的疗法，你也可以重新审视下自己对自己定下的种种要求。每个人的做法都不尽相同。但相同的是，我们每个人在情绪失控时都需要停下脚步，聆听身心发出的信号。接受我们的各种情绪变化吧，最终，我们会变得更快乐。

我们需要重新开始，重整我们的身体，学会自我护理。我们需要找寻隐藏在自然中的智慧，隐藏在原始自我中的真理。《情绪女人》将为你指明方向，提供各种方法，帮助你照顾好自己。



C O N T E N T S

1 | 前言

第一部分 女人天性使然

第一章

002 | 做情绪的掌控者

003 生理因素促使情绪波动

005 同情心满满，生理使然

008 同情心泛滥，也有弊端

011 哭泣、发火，不需掩饰

014 歇斯底里症

017 全民抑郁？

第二章

021 | 情绪化，准时爆发

024 经前期综合征，告诉我们什么

026 巧克力，还有其他疗法

029 关于避孕药的那些事：见不得人的秘密

032 排卵与性信息素：选个坏小子还是居家好男人？

第二部分 生活的关键转折点

第三章

040 恋爱时你的大脑

043 要拥抱，不要吃药

044 你让我上瘾

046 性的化学反应

048 高潮的化学反应

049 高潮时的大脑血流变化——波动不止

第四章

051 婚姻，牢骚

054 你让我变得完整，我恨你

056 分工：性与权

058 七年之痒，确有其事

059 忠贞的生物原理——抗利尿激素以及草原田鼠

060 柯立芝效应

060 自由空间

062 遭遇婚外情

062 让爱永驻：一夫一妻制的诱惑力

第五章

066 一孕傻三年？

067 时间不等人

070 生产和育儿

072 加深感情

074 产后抑郁

075 青春期撞上更年期

076 养儿需合众人力

078 育儿期的性生活——孩子越少，性欲越低

082 “约会之夜”和随性发挥

082 变得更加迷人吧

第六章

084 围绝经期：暴风雨后才有彩虹

085 点滴细节：症状和病情描述

086 雌激素占主导：过犹不及

088 腹部增重：更年期赘肉

090 生殖抑郁，再度来袭

091 失眠和焦虑

092 女性大脑的衰老：雌激素、睾酮、认知能力

093 优雅徐娘还是绝望主妇：（较）高水平睾酮的昙花一现

096 围绝经期的性欲低潮：有升必有降

098 用进废退

099 激素替代疗法

102 药品的缺乏

103 自我护理：锻炼、饮食结构和草药疗法

104 揭开真相：至关重要的老化期

第三部分 情绪女人生存指南

第七章

110 炎症，一切的源泉

111 炎症、应激和抑郁

115 精神压力和健康

116 恢复力：是谁创造了你？

119 别因压力而紧张，一切都会好起来的

120 压力、炎症催人老

121 催产素是应激激素

122 不善交际是种残酷和非常的惩罚

第八章

123 食物：难以戒掉的药品

124 生理结构使我们饕餮

127 强烈的食欲，极度的饥饿感

128 激素的作用

131 吃些什么

136 饮品

137 把食物当做药来吃：了解炎症，预防炎症

139 益生菌能缓解炎症，降低抑郁

141 肠漏症

144 合理膳食

第九章

151 疲惫不堪以及生理节律

154 正常睡眠结构

155 睡眠与抑郁

156 睡眠和认知功能

157 生理节奏和康复

159 无尽的夏天

160 睡眠与细菌

161 大城市生活——咖啡因，警报声，荧光屏

163 生物钟疗法

164 助眠药物

166 睡眠卫生和天然疗法

第十章

168 实用性生活指南

170 为什么我无法高潮？

171 抗抑郁药物如何影响性生活

174 双重打击

174 毒品和酒精的损害

175 色情片

177 为寻求快感而造的身体

179 聆听身体的声音

180 性幻想：浮想联翩，兴奋起来

181 进入情绪状态

182 有谁愿意试一试凯格尔健肌法？

183 说说精液