

减压！减压！这已经成为现代人共同的呼声。



南瓜(Pumpkin)
心灵的“指南针”

牛肉(Beef)
为“肉食者”奉献



杏仁(Almond)
“咬”它很发泄



樱桃(cherry)
找回快乐的“红色传奇”

屡试不爽的千古良方—— 食物减压

口腔溃疡——压力的“翻译官”

威胁男性健康的第一个信号

真的是头发少见识多吗？

妙曼身材的冷血杀手

胆固醇平衡很重要

豪华落尽见真醇 碱性食物抗疲劳

快乐食物——扫除你心头的阴霾

水(Water)是快乐之源

上班族减压方案

祛痘应该这样食

主编：罗宇



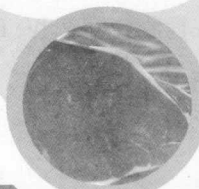
天津科学技术出版社

减压！减压！这已经成为现代人共同的呼声。



南瓜(Pumpkin)
心灵的“指南针”

牛肉(Beef)
为“肉食者”奉献



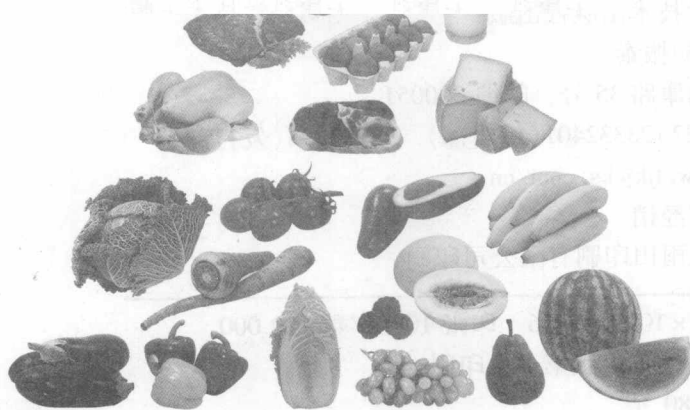
杏仁(Almond)
“咬”它很发泄



樱桃(cherry)
找回快乐的“红色传奇”

屡试不爽的千古良方——

食物减压



天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

食物减压/罗宇主编. —天津:天津科学技术出版社,2009.1

ISBN 978-7-5308-4072-6

I. 食… II. 罗… III. 压抑(心理学)—食物疗法 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 186043 号

责任编辑:布亚楠

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话:(022)23332401(编辑部) 23332393(发行部)

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京世纪雨田印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 10 字数 100 000

2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

定价:19.80 元

前言

随着社会的进步发展,生活节奏的加快,来自工作和社会等各方的竞争,让现代人随时随地面对着压力。

压力折磨着现代人生活与工作的神经,令现代人身心健康备受冲击。于是,健忘、失眠、便秘、神经衰弱、高血压、糖尿病、气喘、冠心病、各种慢性疾病以及精神疾病不断发生。

压力,无处不在!

压力,无可避免!

压力,令人们苦不堪言!

怎么办? 怎么办?

用药物来缓解各种压力带来的症状!

——很多人选择这样一条“不归路”。

殊不知,药物固然能迅速缓解某些症状,却往往带有一定的副作用。长此下去,身体必然会对药物产生依赖性甚至抗药性。到那时,药物也无能为力!更严重的还在后头,人体免疫系统功能将会降低,失去抵抗力,更严重的疾病也将频频惠顾!

怎么办? 难道人们就真的束手无策、坐以待毙?

当然不是。

所谓“解铃还须系铃人”,既然压力是催生各种疾病的幕后黑手,那么减压就应是目前首要问题。

中医指出,当人体承受巨大压力时,身体内就会消耗大量的葡萄糖、维生素以及矿物质等营养元素。人体在此时若营养供给不足,就会感觉疲劳、烦躁、心神不宁,久而久之就会患上疾病。

可见,食物的营养与压力的关系何其密切!

不错,本书就是要告诉你一条安全、科学、可行的自救方法——食物减压!

各种各样的天然食物,富含各种丰富的营养,能够补充人体所需要的任何营养。因此,食物就是我们最好的医生。

通过食物来减压,是最明智的方法。

营养专家研究发现,某些食物本身所含有的营养素能对人的精神和情绪起到有效的调节作用。

例如,含维生素B的食物,能对我们的神经系统起维护、保健的作用,从而改善压力对身心的影响。矿物质含量丰富的食物,能有效地稳定我们的神经系统,帮助我们缓解面临压力时产生的焦躁情绪。

很多人在生活中也渐渐发现了这一奥秘,但有一部分人却不自觉地陷入了另一个误区:他们发现通过饮食可以使自己欢愉,于是一感觉压力便漫无目的地用食物宣泄,走入暴饮暴食的陷阱。例如,吃下大量炸鸡、薯条或可乐等高热量、高脂肪或是特别油腻与咸辣的食物。

所以只有运用正确的方法,才能让食物有效减压。

本书首先帮你深入浅出地分析了压力,帮助你认识、了解压力的存在与严重性,继而系统分析各种症状或疾病的成因,进而指出各种舒解压力的妙策良方,最后给出“适时而食”与“适食而吃”的概念,告诉你通过日常的正确饮食来为自己做好压力的预防和治疗。此外,本书的最后一部分还推出了一些简易减压食谱,你可以将其作为参考,一展天赋!

“身体是革命的本钱!”即使你空赚万贯家财,没有一个健康的身体,一切都是枉然!

“快乐是生命之源!”假使你长期处在重重压力之中,久久得不到释放,那么你的日子只能苦不堪言,最终健康亮起警灯!

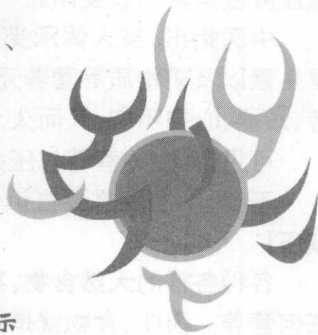
正确地摄取食物,及时补充你所需要的营养素,能让你的身和心都快乐起来!

食物减压法疗效温和、深入、没有副作用,还能令你在过程中充分享受到美食的乐趣。

本书的出版要特别感谢杨潇楠、张丽丽、王彦、王红杰、刘继英、刘亚楠、任艳灵、李海丽等人提供的意见和给予的帮助。

本书的出版过程中,王浩、王铁成、赵春东、马冰、张灵犀、罗珩、孙良珠、郭海平等人提供了众多宝贵的意见和建议,在此深表谢意。

本书编写过程中得到了张苗、常娟、李伟、刘春宏、刘继凤、石金星等人的大力帮助,在这里表示最诚挚的感谢。



目录

第一章 压力——谁都无法承受的痛

第一节 压力概述	2
1. 身边无形的魔爪——压力	2
2. 潜在魔鬼的化身——心理/精神压力	5
3. 谁都无法获得的“免役”——压力反应	8
第二节 压力导致怪病频现	12
1. 为何如此花容憔悴	12
2. 几多忧愁,几多“痘”	13
3. 口腔溃疡——压力的“翻译官”	14
4. 妙曼身材的冷血杀手	15
5. 哭不出来的伤痛——抑郁	16
6. 谁说女子“不如”男	18
7. 类风湿性关节炎也与压力“连”	20
8. 男人是不是一座孤岛	21
9. “亨利”为何在胸口套上三个铁箍	23
10. 肠胃病——职场白领的常发病	25
11. 孩子“超”懂事的幕后	27
12. 21 世纪的“新宠儿”——高血压	29
13. 大脑萎缩——压力的“执行官”	31
14. 威胁男性健康的第一个信号——ED	32
15. 真的是头发少见识多吗?	33
16. 献给健康的“新礼物”——失眠	35

第二章 食物——潜伏在你身边的巨大宝藏

第一节 食物营养素——缓解压力的“保护神”	38
1. 维生素减压 润物细无声	38
2. 春江水暖谁先知 稳定情绪当属 钙(Ca)、镁(Mg)、锌(Zn)	43
3. 胆固醇平衡很重要	47
4. 千古名方“血清素”降压提神不虚传	49
5. 蛋白质是生命的物质基础,更是祛烦减压的宝石	50
6. 豪华落尽见真醇 碱性食物抗疲劳	52
7. 膳食纤维减压增神令人爽	54
8. 甜食之功 天下无敌	56
9. 胡萝卜素是提高免疫力的“太医”	58
第二节 快乐食物——扫除你心头的阴霾	59
1. 菠菜(Spinach)——为好情绪遮风挡雨	60
2. 燕麦(Oat)——让精神不再失落	61
3. 粗粮(Coarse grains)——进贡五脏六腑的使者	62
4. 花椰菜(Cauliflower)——外来的和尚会念经	63
5. 萝卜(Radish)——来自地下的顺气“卫士”	63
6. 南瓜(Pumpkin)——心灵的“指南针”	64
7. 香蕉(Banana)——感染你的快乐精灵	64
8. 大蒜(Garlic)——坏口气,好心情	65
9. 草莓(Drawberry)——镇定安神的“还魂丹”	66
10. 樱桃(Cherry)——找回快乐的“红色传奇”	66

11.蔬菜(Vegetables)——生吃生愉快	67
12.橙子(Orange)——小而不凡,抗压一流	67
13.芦笋(Asparagus)——抗压减肥两不误	68
14.杏仁(Almond)——“咬”它很发泄	69
15.牛奶(Milk)——好的开始全靠它	69
16.蓝莓(Blueberry)——忧郁一扫而光	70
17.牛肉(Beef)和金枪鱼(Tuna)——为“肉食者”奉献	70
18.黑巧克力(Dark chocolate)——让大脑更活跃	71
19.啤酒酵母(Saccharomyces cerevisiae)——强心又美颜 ..	72
20.芒果(Mango)——热带美容水果	73
21.水(Water)是快乐之源	74
第三节 适“时”而“食”——降忧降愁降压力	74
1.惶恐不安减压方案	75
2.夜不能寐减压方案	76
3.大动肝火减压方案	77
4.疲惫不堪减压方案	78
5.心神不定减压方案	80
6.熬更守夜减压方案	81
7.加班加点减压方案	84
8.迎难而上减压方案	85
9.上班族减压方案	87
10.痛心疾首减压方案	89
11.忧形于色减压方案	90
12.伤心欲绝减压方案	92

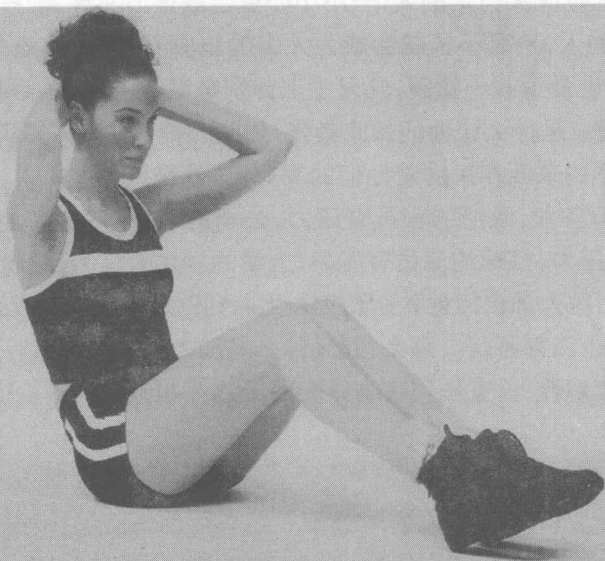
13.性欲低下减压方案	93
14.更年期减压方案	95
第四节 适“食”而吃——美容养颜好心情	96
1.让秀发飘起来的良方	96
2.巧食告别头屑烦恼	97
3.去除鱼尾纹的食疗法	98
4.自然食品呈现完美肌肤	99
5.雀斑、黑斑祛除不再愁	101
6.五种食物让你看不见黑眼圈	103
7.祛痘应该这样食	105

第三章 四惯五简——跟压力说“BYEBYE”

第一节 沮丧时小心陷入贪吃的沼泽	108
第二节 快乐伴侣一起餐 神清气爽没商量	109
第三节 科学有规律 压力无影踪	109
第四节 饭后茶是恩物 降压又降“压”	111
第五节 “食全食美”消烦减压食谱	111

第一章

压力——谁都无法承受的痛



随着我们生活、工作压力的日趋加重,人们心理承受的东西也会越来越多,而人与人之间的沟通却变得越来越少,大家为了自保,变得沉默寡言、墨守成规,使自身的压力得不到应有地释放。因此,各种职业病、心理病相继产生,给现代医学以新的挑战。压力不管是对于你、我、他,还是男人、女人,都有着不同程度地影响,它像一个隐形的杀手,正在销毁我们的生活和健康。

第一节 压力概述

★ 身边无形的魔爪——压力

一个在钢丝上摇摇晃晃行走的人，一不小心就会跌落万丈深渊；一个累得气喘吁吁背负三座大山的人，稍有不慎就会成为大山的垫脚石；一个蹲着马步，长着三头六臂的人，每个头上都顶着一摞碗，几只手上分别拿着盘子、杯子等物品，只要一不留神就会碎片满地。是什么让他们如此紧张，如此心神不宁呢？其实在这些人身上有一种内在的无形的东西在束缚着他们的发挥，这就是压力。

压力存在于各行各业，政府的官员有压力，公司的老板有压力，上班的职工有压力，拍戏的演员有压力，打球的球员有压力，上学的学生有压力，甚至就连写这篇文章的我也有压力。压力源自何处？为升官？为名利？为生存？为发财？为吃饭？为穿衣？也许都是，也许都不是。那么，到底什么是压力呢？

从物理学的角度解释，垂直作用在物体表面上的力叫做“压力”。力可以使物体产生形变。

例如，用两只手挤压一个易拉罐，当两只手离开后，易拉罐上留下一个凹坑，这种使易拉罐发生凹陷形变的力为压力，也就是使物体表面发生形变，并且是垂直作用在物体表面上的力。其中“垂直”表明压力的方向，“作用在物体表面上”，则意味着表面上每个部位都是压力的积压目标，而“使物体表面发生形变”是压力作用后产生的效果。

又如钉钉子，其方向可以与木板垂直，可与墙壁垂直，也可与水平物体垂直，无论这个面如何放置，压力的方向总是要与接触面相垂直的。这不仅是压力与其他力的一个根本区别，也是与我们日常所说的“压力”的一个本质区别。

我们常常感受到生活中的压力，又如何解释呢？人生在世，我们会遇到形形色色的事情，可谓千奇百怪。是谁在睡眼惺忪的清晨淹没在匆匆的人潮中？是谁在雷雨交加的深夜奔波在回家的路上？是谁满怀着无比的歉意为爱人或孩子点燃生日蜡烛？是谁在奋力拼搏的“商海”几乎忘记了家中年迈的父母？当很多的事情从四面八方聚集到一起时，自然而然形成一股合力，也许这就是人们常说的“压力”。

可见,压力的形成绝非偶然,而是有来自多方面的原因。有人把压力当成魔鬼,认为压力可以使人抓狂;有人把压力看成是命运的终结;有的人甚至无法承受重压而自暴自弃,甚至弃家人于不顾而结束了自己的生命。

其实压力不是一种想象出来的疾病而是身体“战备状态”的反应,换句话说,是当我们感觉到某种事态,或者某种局势,或者某件不起眼的小事具有潜在的威胁的时候做出的反应。当这种反应发生的时候,大脑会分泌出激素,如肾上腺素等,而且当肾上腺素通过血管流淌到身体的各个部分(心脏、肺、肌肉)的时候,一种特殊的生理反应——压力就产生了。

北京某企业咨询服务中心对 1 500 名高级管理人员所作的健康调查显示,近 65%的高级管理人员感觉自己当前承受的压力较大,其中 27%认为自己压力极大。与此呼应的是,北京某调查公司曾对 3 000 名白领做过一项调查,结果显示,43%的白领们正面临着较大的工作压力,57%的白领正经历着不同程度的心理疲劳。

白领们的健康状况令人担忧。职场白领,正面对着来自生存、来自工作、来自竞争以及来自内心不停歇的欲望中巨大的压力。这些压力让他们就像一个靶子,被命运之枪打中,再也不能休息。

如果一个人在工作中压力过度,就会令自身蒙受巨大的损失,例如健康、朋友、快乐等都会变得越来越遥不可及。于是,“亚健康”“英年早逝”等一些“名词”也就油然而生,并一步一步地刺激人们的神经,让人们不禁有一点无奈,还有一点辛酸。

有这样一条报道:去年 9 月 20 日,某公司突然宣布了一则令人意外的消息,该公司一位年仅 38 岁的代理首席执行官于 9 月 18 日去世,据多方证实这位年轻的代理 CEO 是因为过度劳累、压力过大患上癌症去世的,而在去世的前两天,他还在通过电子邮件和公司的员工进行工作上的交涉。

无独有偶,演艺圈中正值壮年的高秀敏和傅彪也都因为承受过度的压力而去世,使人们对青壮年过早的离开人世有了极大的重视,同时也给工作压力过大的商务人士敲响了警钟。由此可见,过



度、持续的压力会导致员工严重的身心疾病。

近日,在报纸上看到一条“巴士阿叔”的报道,主要讲述了两位香港乘客在巴士上的一场遭遇。在公交巴士上,这位“巴士阿叔”与一年轻人发生争执,在短短几分钟内,巴士阿叔对一位不小心撞到他的肩膀的青年进行了妄言、痛斥、教训、奚落、辱骂、诅咒和威胁。然而年轻人并未对此进行反击,而是决定忍耐他的胡闹,但巴士阿叔的胡搅蛮缠越发不可收拾。事后,这位“巴士阿叔”不仅成为香港人的“新偶像”,而且他的那句“你有压力,我有压力”,被广为流传,甚至被印在衣服上,可见“压力”一词引起了多少人的共鸣。

不少人对于类似的吵骂不只听过一两次。比如在每天早上的菜市场,一定能听到更激烈、更搞笑、更无聊、更夸张、更戏剧化、更长时间、更不知所以然的吵骂。也正因为如此熟悉,这位“巴士阿叔”才引发了大众的高度认同。

然而,显得格外没有“道德修养”的“巴士阿叔”也确实说了几句对现代都市生活极具价值的话:“你有压力,我有压力!”但心有戚戚焉的网民一句“没解决!”总结出了每个人未解决的难题。



我们都面临着工作和家庭的压力(教育费越来越高;看病吃药负担太重;毕业了,找不到工作;油费那么贵,还是走路算了;买房还是租房;想到 ATM 查一下还剩几个钱,谁知一扣全空了),而处理压力是成年人必须承担的部分,是为了不让压力反过来控制我们,但每个人都有感到败下阵来的时候。其实,每个人内心深藏着那个激烈的“巴士阿叔”,都在等待不当的时刻被拍一下肩膀,然后突然爆发。

这个世界上承受压力的人已越来越多,而亚洲却位居首位。相关资料显示,有 27% 的亚洲人承认不快乐,有 50% 的亚洲人说自己根本活得很惨,可以说如今的亚

洲,似乎变成了“压洲”。

每个亚洲人都向往香榭丽舍大街的露天咖啡座、托斯卡纳的艳丽阳光,每个亚洲人都期望生活可以慢下来,但亚洲慢不下来,亚洲还嫌自己的速度不够快。西方资本向亚洲转移,同时也转移了压力。

大家面对压力似乎束手无策,但仅凭所谓的释放真的可以解决问题吗?我们所能做的,就是减少压力,至少不扩大压力,同时避免新的压力产生。建议大家不妨多留意一下自己身边的食物,或许这些食物可让自己放松一些。

★潜在魔鬼的化身——心理精神压力

在日常生活中,由一部分已经过去或即将到来的事件而引起的压力,称为心理压力。心理压力经常给人铺天盖地的感觉,让人无处遁形。

如丢失了某件东西、几天前的争吵、未作完的功课、必须面临的考试、即将公布的结果,等等。虽然我们对于这些压力的来源应该很清楚,也比较容易解决,但这些心理压力可由一些客观标准来衡量其大小,而且归根结底,它们对人依然存在着显而易见的个体差异。

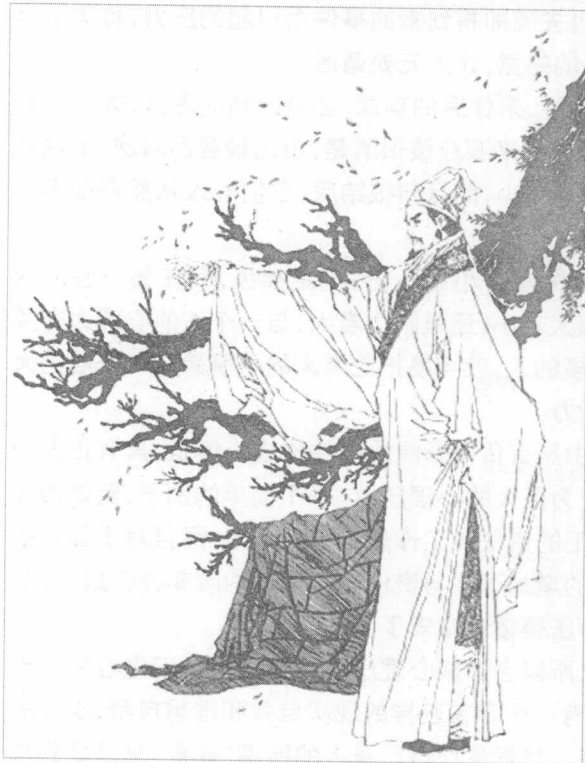
同样一种情况,在某些人眼里,简直是小事一桩、不足挂齿,而在另一些人看来,却变成了可以要命的大事。是临大若小,还是临小若大,与一个人的心理大有关系。那些对自己要求过高、过严、过多的人,就容易把芝麻大的小事看成天一般的大事,不言而喻,小压力也就成了大压力。

通常情况下,心理压力多半是由具有负面影响的事件构成。但是,具有正面作用的事件,一样可以适得其反,演变为巨大的心理压力。举个简单的例子,例如提拔员工是一件好事。但提拔之后,员工的责任和工作量都可能增大,而且对于部分被提拔后的员工来说,虽然心理压力的增加可能与责任和工作量的改变并不成正比,但他们很可能较快地就被心理压力压得寝食难安了。

具有正面作用的事情即好事之所以会形成心理压力,是因为人们内心的“天平”没有得到平衡。其实,每个人都有一个是存在差异的现实自我和理想自我,现实的自我一般会比理想的自我要差一些。当发生在自己身上的所谓“好事”只是好到与理想自我非常接近时,承受起来是没有心理压力的。但是,如果“好事”过了头,自己想都没想过,犹如天上掉馅饼般超出了理想的自我,心理压力也就随之而来了。最大的心理压力在于不自信,也就是不相信自己具有这么高的能力,居然能碰上如此好事,简直不可思议。

明朝开国皇帝朱元璋曾是一个饱尝世间冷暖人情的要饭和尚，后投效郭子兴领导的红巾军部下，很快成为一名得力的战将。在郭子兴去世之后，朱元璋成了这支队伍的领导人，他发挥了善于挖掘人才的优势，聚集了李善长、宋濂、刘基（伯温）、朱升等一批高级谋士。在这些人的出谋划策之下，朱元璋不但推翻了元朝的统治，而且也打败了其他的竞争对手，最终建立了大明王朝。但可悲的是，朱元璋当了皇帝之后，就不太相信自己这个要饭的和尚能有如此好运，他开始担心文臣们会鄙薄他出身贫贱，武将们会篡夺他的皇位。

久而久之，朱元璋出现了巨大的心理压力表现，如严重缺乏自信、疑神疑鬼、极度敏感、易生妄想等。以至于有一次在花园里忘乎所以，对马皇后说自己怎么就当了皇帝，大有觉得自己根本配不上的意思，事后为此后悔。为了缓解自己的焦虑，朱



元璋以整肃朝廷命官及屠杀官员为乐，被发往边远地方充军的官民不计其数，自1368年至1376年，仅谪屯凤阳的官员就有一万多人。朱元璋还使用了一系列惨无人道的刑法（如凌迟、刷洗、抽肠、剥皮、黥刺、阉割、挑膝盖、锡蛇游等）以及廷杖的惩处手段，上自朝廷高官，下至黎民百姓，没有人能维持人性尊严，很多人竟“立毙杖下”，即使没有杖毙者也落得一身残疾，并且被发往凤阳或其他边州远郡充军。可以说，朱元璋残暴的程度超过了历代君王。

朱元璋之所以成为中国历史上最暴虐的皇帝之一，原因在于他不相信自己，心理压力过大，并且把这种不信任投射到他人身上，认为别人也不相信自己，于是杀戮就成了对抗来自想象中的、不被信任的心理压力的工具。换句话说，巨大的心理压力简直就是魔鬼的化身，给人们带来的是心灵和躯体的双重伤害。

研究压力问题的著名科学带头人莱尔·米勒博士和阿尔马·戴尔·史密斯博士

将人们的心理压力分成了三大类。



第一、急性心理压力。主要是由刚发生或近期的事件引发,虽然持续时间比较短,但这种心理压力的表现会十分显著。如果这种压力源不断加大,得不到有效的控制,就会导致头疼、背部疼痛、胃疼和其他紧张反应,从而带来一些消极影响。

第二、间歇性心理压力。这种心理压力是由经常出现的压力源引发。间歇性心理压力相对急性心理压力所带来的后果要严重得多,被这种心理压力折磨的人,不但会受到过分的束缚,缺乏能力,没有时间完成每件事,发现自己与合作者矛盾重重等,而且急脾气的人变得更爱生气,偶尔紧张时的头痛

变成经常性的偏头疼,心悸导致胸部疼痛,严重的焦虑变成了惯常的生活状态。

第三、慢性心理压力。这种心理压力是由于短时间之内急性心理压力没有消失或长期得不到缓解而引发的,但不同的是慢性心理压力没有急性心理压力那种激动和兴奋。而实际上,长期、慢性的心理压力会使人们逐渐习惯于一种承受压力的生活,并把它当成是自己的一种生活方式;这些人不但看不清人生的方向,找不到任何出路,而且无法摆脱贫困的生活、工作中的不和谐、恶劣的环境等,甚至对身体造成严重的不适。

可能有很多人会问:难道就没有不存在心理压力的情形吗?我可以很明确地告诉你,如果有的话,那一定比有巨大心理压力的情景更可怕。换句话说就是,假如没有压力就会变成一种空虚,而空虚本身就是一种压力。无数的文学艺术作品描述过这种空虚感,那是一种比死亡更没有生气的状况,一种活着却感觉不到自己在活着的巨大悲哀。所以说,完全没有心理压力的人是找不到的,绝对没有心理压力的情

况也是不存在的,每个人或多或少,或大或小都存在着一定的心理压力。

★ 谁都无法获得的“免疫”——压力反应

在面对压力或应激事件时所表现出来的反应方式是男、女之间最大的不同之处。当压力降临的时候,男人会愈来愈集中注意力并变得孤独、沉默。女人则愈来愈不知所措并变得情绪化。男人借解决问题来让自己感觉舒服,而女人则借交流来使自己感觉轻松。

有一天,开车送朋友去某地开一个重要的会议,按计划,我们的时间是非常充足的,并且可以提前十多分钟到达。不料,路上突然塞车,车流排成了长龙,朋友平时是一个很冷静的人,这时一脸焦虑,非常慌张,马上要求我绕道而行,其实换一条路也只是一种安慰,不但路程更远,还得改道找入口。我天天都走这条路知道这个路段经常会塞车,但不会塞太久的。我当时非常惊奇和好笑,对他说不要着急,这是每天都会发生的,几分钟就通了,结果依旧提前十多分钟到达会场。

这件事本身平淡无奇,很多人可能会认为根本不值得一提,但让我感兴趣的是,我和朋友的反应为何会截然相反呢?它揭示了人在压力下的不同反应,即当遇到一个压力源时,通常全身都会作出反应。生理上的反应表现在肌肉、胃肠系统、心血管系统以及皮肤上,但起主导作用的还是大脑的反应。这些反应虽然干扰了你正常的身体平衡,但是它们的目的是帮助你有效地对付那些压力源。

假如在一个寒冷且刮着大风的冬天的深夜,你一个人在熟睡中突然被一种声音所惊醒,只是你认为,而且也不肯定是否真的听到了什么声音,你会有什么感觉。你一动不动地躺在床上,在高度紧张的情况下,聚精会神地听着,听力变得更敏锐,心脏扑通扑通地跳得厉害,瞳孔放大,以增加你的视觉能力,不敢发出半点声响,以便确认这究竟是不是在做梦。在经过揪心磨人的十几分钟后,又一次听到了声音,这次你肯定在房门外面有脚步声!此时压力反应便随着你的思想进程而萌芽,随之引起身体的一连串反应。在这种情况下,如果你没有醒来,便不会经历任何压力。

所有这一切是人类在进化过程中遗留的东西,是一个独特的综合性非物理过程,它们使你的身体作出“迎战还是躲藏”的反应,这一反应的强度如何以及它会持续多久完全取决于你对发生情况时的紧张程度。这一过程发生的速度很快,可在几秒中内完成,并且处于无意识状态,它是你的身体对可能受到的伤害所作的正常的自我保护反应。

因此,回过头来想想朋友的反应也并不无道理,因为他不会开车,不熟悉这条