

帮助全球亿万女性
重获健康快意人生



To Stressed

[美] 斯蒂芬妮·麦克莱伦

[美] 贝斯·汉密尔顿

◎著

冯涛 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？为孩子发愁？和婆婆处的不好？……
又焦虑又抑郁？睡不好觉？
很疲惫？容易感冒？

那本书正是写给你的。



Wuhan University Press

武汉大学出版社

帮助全球亿万女性
重获健康快意人生

女人压力山大

美国最权威专家的超级减压书

[美] 斯蒂芬妮·麦克莱伦 ◎著
[美] 贝斯·汉密尔顿

冯涛 王斌 ◎译



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

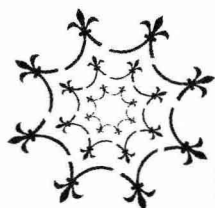
杰夫、杰克和亚瑟

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。



前言

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，她们也不得不去承受更多、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，更负责任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研究的过程中，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。

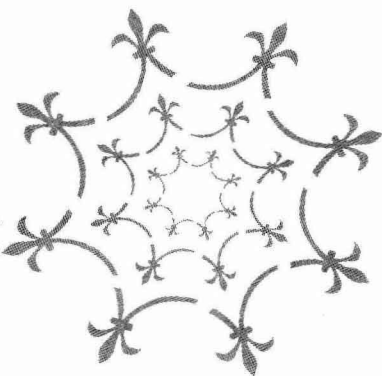
在本书中，我们详细描述了压力的四种基本类型，你可以对照一下看看自己属于哪种类型。我们想让你了解压力对身体的破坏性以及可能引发的症状，在面对压力时，知道怎么做，并能根据情况，制订个性化减压方案，减轻压力带来的影响。我们还想让你了解，压力是怎样影响身体每一个细胞；大脑又是如何感知压力并将这份感受传递到身体里的。知道了这些，你就能采取一些有效措施来保护自己，即使身体出现了问题，也能迅速恢复。

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，知道身体在校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）

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? /1

第一部分 认识压力

第一章 压力什么样? /7

压力&头发 / 压力&皮肤 / 压力&衰老 / 压力&DNA /
压力过大的前兆和症状 / 长期压力对女性的影响 /
为什么我们对同样的压力有不同的反应?

第二章 压力的心理课 /15

认识与众不同的你 / 压力情绪 / 乐观VS悲观 /
引起压力的扭曲认知/ ABC模型 / ABCDE认知重构 /
压力抗性

第三章 压力的生理课 /37

稳态应变 / 打一逃反应 / 社会脑 / HPA轴 /
皮质醇和腹部脂肪 / 自主神经系统 /
关照和协作反应

第四章 识别你的类型——四种压力反应模式 /53

亢奋型（如同一头觅食的豹子，很难停歇）

敏感型（表面看似风平浪静，内心却一石激起千层浪）

内向型（好似生活中的看客，与世界脱节）

紧张型（像一块塌陷的蛋奶酥，突然崩溃）

第二部分 应对压力

第五章 缓解压力的基础——放松、好睡眠、自然节律 /81

放松反应 / 睡眠缺乏和体重 / 睡眠和HPA轴 /

失眠的健康预警 / 你需要多长的睡眠？……

第六章 营养——对抗压力的能量 /107

天然的安定药 / 所有压力类型的微量营养素图 /

营养品的质量 / 食物和生物节律 / “饮”进压力 /

PH值，另一个平衡手段 / 酸性和碱性食物 / 饥饿的大脑……

第七章 运动——天然调节法 /143

BMI指数 / 运动改变情绪 / 不爱运动的人的好消息 /

心率和脉搏 / 运动强度的分类 / 你的运动计划……

第八章 恢复——简单有效的减压术 /167

怎样安排时间 / 合理化你的生活 / 让自己快速镇静下来的方法 /

稳定呼吸 / 冥想 / 正念修行 / 瑜伽 / 做有利的肌肉放松 /

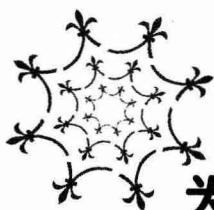
导向意象法 / 自律训练 / 按摩、反射疗法、指压法 /

气功和太极……

第九章 不同压力类型 不同解决方案 /197

后 记 /221

参考文献 /223



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。

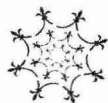
一心多用让人精疲力竭

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。