



Lee博士减压法

[美] 罗伯塔·李 (Roberta Lee) 著 吴瑕 译

The Superstress
Solution

4个测试, 认清压力类型
14天减压食谱, 排出毒素, keep fit
28天压力释放方案,
营养、运动、心理、人际全方位调整

医学博士
教你
科学应对
超压



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

Lee博士减压法

The Superstress Solution

[美] 罗伯塔·李 (Roberta Lee) ◎著 吴瑕◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

Lee 博士减压法 / (美) 李著; 吴瑕译. —北京: 中国人民大学出版社, 2012
ISBN 978-7-300-13194-8

I . ① L… II . ① 李… ② 吴… III . ① 压力应对—通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 003293 号

Lee 博士减压法

[美] 罗伯塔·李 著

吴 瑕 译

Lee Boshi Jianyafa

出版发行	中国人民大学出版社				
社 址	北京中关村大街31号	邮政编码	100080		
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)			
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)			
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)			
网 址	http://www.crup.com.cn				
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)				
经 销	新华书店				
印 刷	北京京北印刷有限公司				
规 格	170 mm × 230 mm 16 开本	版 次	2012 年 3 月第 1 版		
印 张	14.25 插页 2	印 次	2012 年 3 月第 1 次印刷		
字 数	200 000	定 价	39.80 元		

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年以前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

✦ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

✦ 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为两大类，五小类：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，应用于自己的工作和生活，获得品质的改善和提升，由此，油然而生一种无限的满足感。

业绩的增长



一张电影票

职位的晋升



收益



花费



一顿麦当劳

工资的晋级



一本书



一次打车费

更好的生活条件



两公斤肉

新压力、新方法

我是在飞机上打出这段文字的，它正载着我从停留了一个月之久的密克罗尼西亚飞回纽约的家。第一次来到这个珊瑚礁岛时，我还是一名刚刚实习完的年轻医生，1988年加入美国公共卫生服务局（U.S. Public Health Service）后，便被分配到这里工作了5年。我的职责就是给那些有需要的人们提供医疗服务，必要的话，可以转介给主岛上的医院，以便寻求更好的治疗。过去的9年间，我每年都会花1个月的时间回来，学习当地医疗工作者对健康和病症的观点以及草药的配方。在那里的领悟和体验为我今天的医学实践提供了丰富的参考，我对那些医疗工作者的理念和方法心存敬畏。

今晚，在飞机上，我猜乘客们都已经熟睡了。我真希望发动机嗡嗡的声音也能够带我进入甜美的梦乡，好让我在繁忙行程中得到些许的放松。但是我睡不着，并不只是因为久坐引起的腿脚麻木，还因为那始于颈椎的闷痛已经扩散到了肩膀的肌肉上。这种疼痛通常在回家后1个月左右发作，这次我才上飞机两个小时就发作了，来得很突然。但我明白原因所在。

在纽约生活的忙碌程度和艰辛程度逐年呈指数上涨，我甚至清楚地了解下飞机后立刻要面对的事情。作为医生，我们必须比10年前能更精准迅速地采取医疗措施，还要夜以继日地工作。换

位思考一下，每位病人都希望能在忙碌的生活中得到医生及时有效的治疗。我深深地明白，那种越来越珍贵的宁静，在岛上那个月所享受到的宁静，会在我解开飞机安全带的瞬间消失。

在密克罗尼西亚，无论工作多累，甚至从早忙到晚，我都能够感受到平和与宁静。而每当我回到美国，便会体会到截然不同的感受。这个生活了多年的城市，只会让我们越来越狂躁。

不仅我的病人们感受到越来越多的压力，而且年轻人所表现出的压力症状也与日俱增。过去在候诊室里的病人多是五六十岁甚至年龄更大的老人。然而现在，我的病人数量居高不下，且都集中在三四十岁。

病人无论老少，都是烦恼一箩筐。有些人清楚自己饱受压力困扰，只是不知道缘由或应对方法；而有的人虽然几乎已经不堪重负，却否认自己感受到的压力。一位前来寻求帮助的病人对我说：“医生，我不知道怎么回事，总觉得有什么不对劲，我失眠、疲惫不堪，对那事完全没了兴趣。”另一位病人接近40岁，正在经营一家离去世贸中心很近的日用品商店，她患有严重的胸闷和头痛，却不知道为何会这样。我试图解释，可能是工作以外的其他因素给她带来了困扰，但她却坚称生活没有任何不妥。她可能不曾想过，与曾经发生过大灾难的地方如此靠近可能会造成不小的心理负担。

这两名病人并非个案。我常常收治那些深陷在饮食不规律、容易过敏、呼吸困难、性生活异常、免疫功能丧失导致的皮肤病以及心脏病等问题中的病人。有些病人们很清楚原因，“我的压力过大！”但多数病人对压力在造成生活困扰中的催化作用浑然不知，他们只是感到自己处在崩溃的边缘，而且怎么也摆脱不掉。

■ 新压力、新方法 ■

这些病人无法摆脱的是一种与创伤后应激障碍（PTSD）很像的压力。创伤后应激障碍在第一次世界大战后首次被提出，是指经历过重大灾难或生活事

件（如战争、被强奸、致命事故或严重病症等）后持续性地处于高焦虑状态，从而导致生活失控、睡眠障碍、习惯性自虐。在经历了初始的悲痛及情绪余波后，很多受害者逐步恢复了以往的生活，但有些人的压力和痛苦记忆却始终挥之不去。他们饱受着创伤性事件的反复闪回和噩梦，也正因为如此，受害者们尽力回避那些能够引发回忆的人和事。他们的生活彻底失衡，身体总是处于警戒状态。我收治的病人们多数没有经历过那些灾难，但他们的症状却惊人地相似。

到底发生了什么？

10年前，我开始对那些比常人患有更严重生理疾病的患者进行深入研究，他们拒不承认有特殊的压力。但当我深入详谈后会发现：他们已经承受了太久的高压力，以至于对自己的压力浑然不知！压力成为了那只看不见的魔掌。

压力不只来自工作，还来自经济状况、父母、人际关系，甚至在雨中找出租车。这些压力是慢慢叠加在一起的，人们往往无法觉察到这个过程。如此隐秘且威胁性很大的新世纪疾患正影响着每个人的幸福安康，鉴于它的影响程度如此巨大，因此我将这种压力称之为“超压”。

这种压力与我们祖辈所承受的压力有很大不同。

科学技术在日益进步，伴随着电话、笔记本电脑、短信和微博等新一代交流工具的发展，我们随时都保持着“在线”状态。有一家网站最近做了一项调查，调查发现，40%的18～25岁的学生有手机依赖问题。调查者要求学生停用3天手机，随后就发现他们的压力减少了，心率和血压也都降低了。当然，影响很大的还有电脑。日复一日，我们打开显示器，忙碌地收发邮件、回复信息。这家网站还对1000人进行了随机调查，结果表明，65%的被调查者与电脑共处的时间比跟家人朋友共处的时间还要长，超过80%的被调查者认为他们比3年前更加依赖电脑了。

不单是科学技术，随处可见的噪音污染也是引发压力的主要原因。你是否也曾遇到过，在等红灯时，旁边的车里传出了震耳欲聋的重金属音乐？你是否也曾遇到过，当你想和朋友在咖啡厅好好聊聊的时候，她却和手机里的某个人说起来没完？莎士比亚认为整个世界都是一个舞台，而现在，整个世界成了电话亭。

如今，各种快餐类大银幕电影让我们晕头转向；电视也对我们的感官进行着猛烈的刺激，神经系统被高度唤醒。精致逼真的画面让想象变成了多余，我们就这样呆坐着，痴痴地听着看着。现在我们可以去咖啡馆里看奥普拉脱口秀，在机场看美国有线新闻（CNN），在出租车后座上看流行情景剧。

专业化及对个人的期望也都急剧提高。上班族需要绞尽脑汁想办法保持竞争优势。由于顶尖名校严格的名额限制，父母们会为了孩子的发展而承受巨大的压力。5岁的萨米真的需要加入棋牌俱乐部吗？

生活文化的背景也新增了许多挑战。政府的贪污腐败，阿富汗和伊拉克的毁灭性战争，禽流感，炭疽病，蓖麻毒素，致命的葡萄状球菌，出没在学校、工厂及商场的杀人狂，马德里和伦敦的人肉炸弹……还有太多太多。

人类在生理上从未超越“岛屿时光”，即在岛屿上生活的那种缓慢节奏。如今我们都期待加快生活节奏以便跟上时代的步伐，但这并非明智之举，且会为此付出代价。**虽然世界在瞬息万变，但我们大脑的结构和身体构造与祖先并无差异。**

食物营养的改变。现代的食物与其原始状态相去甚远。去超市拿一小罐牛肉汤，大声读出来它的配料表吧。虽然食品与药品管理局有着严格的规定，但配料中仍有一些不适合人类食用的材料。

生物钟的改变。日出而作日落而息的人越来越少。繁忙的工作让人们通宵达旦，在难得的假日里则会睡到日上三竿。就算按时睡觉，周遭的街灯却明亮刺眼，干扰着正常的生物钟。

工作满意度急剧下降。造成这一现象的原因有很多，其中之一可能是因为人们有了太多的工作选择。人们享受选择的乐趣的同时，也面临着选择的复杂性。

被解雇的担忧像城市中的流行病。裁员和外包这些10年前只有MBA和公司的CEO们才明白的词，现在已然是人人耳熟能详了。工作中人际关系并不能带给我们真正的欢愉，在杂货店或者咖啡馆中享受愉快的聊天的机会也越来越少了。最近，我去快餐店点了一份三明治和咖啡。店员在电脑上下单，然后拿三明治，接好咖啡，将这些装进纸袋，封好口，递给我，收钱找零，全过程甚至从未抬头。在

密克罗尼西亚，上述行为会被认为是粗鲁鄙陋的，简直不可想象。

我们在自我催眠。我们总是认为自己能够无止境地忍受并解决那些巨大的压力，包括冲突、睡眠缺乏、工作繁重、抚养子女的压力、不幸的婚姻、没时间锻炼、吃垃圾食品、饮用咖啡因和糖分超标的饮料、交通堵塞、航班延迟，等等。这种种情况都是对神经系统的打击，它们积少成多，会使我们进入超压状态。最根本的原因就是，神经系统并没有承受如此巨大压力的能力。

人们可以承受短期压力，甚至忍受一些适度的长期压力，如糟糕的婚姻或者超支。但当压力集中过久时，就会引发所谓的超压疾病。

超压并不只是一种纠结的神经系统疾病，它与我们所遇到过的许多公众健康危害一样，是一种致命的流行病。20 世纪下半叶，吸烟对健康造成了很大危害，人们努力克服这一恶习。接下来的 10 年间，肥胖又席卷而来。在肥胖未发展到像糖尿病一样占到人口半数之前，我们就开始控制这一趋势了。

如今，许多科学工作者将注意力从肥胖逐渐转移到压力上面。本书后面会深入探讨，压力是很多与肥胖相关的根源。肥胖很容易诊断，看外形就知道了，但压力的诊断却很难，它隐藏在外显的疾病的后面。如果放任压力不管，那么各个科室的医生都会异口同声地警告你：压力会让你送命。

好消息是，这种悲剧是可以避免的。

释放超压

放心，我不是建议你搬到南太平洋的小岛上去生活，也不是要让你逃避压力。毕竟在这个时代，处于这样的年龄，逃避解决不了任何问题。

确切地说，解决的办法是建立一种新的健康模式。我将这种简单易行且能够引领人们走向幸福的模式称为超压释放。它包括了一些我在密克罗尼西亚学习和掌握的传统治疗方法，还有一些完型疗法。那是我在亚利桑那州时，在安德鲁·威尔（Andrew Weil）博士著名的完型疗法课上学到的。它还融合了我多年的实践经验，由此形成了全面系统的治疗方案。这些方案都体现在本书中，从现在开始，你可以

慢慢掌握它们。

本书的第一部分是从科学的角度全面系统地定义超压的概念。请完成第一部分的问卷，以便了解自身的超压水平，并在压力频繁来临时找到规律，控制日常行为来释放超压。

第二部分将介绍改变的方法，其中包括6种克服压力、提高生活质量的方法，并基于此形成了第三部分介绍的4周超压释放方案。它会让你每周都有新的进步。如果你想要同我的患者一样解决相关的病症问题，在第10章中，我还提供了应急方法。

4周超压释放方案能够使你的生活得到改善，变得富有爱心、家庭和睦、友谊长久、工作顺利、效率提高、乐趣多多、笑容常在、健康永驻，这便是改变的幸福。这种新世纪的疗法能够使神经系统处在平和状态，阻止超压的恶性循环，达到深度的放松。

这4周的方案脱胎于完形疗法的原理，它练习我们控制那些与超压紧密相关的想法和消极情绪。我们也将了解到放松愉悦的感受所发生的情境、方法及如何保持，无论现实有多么残酷。其实，本方案就是使人们重新掌控生活，建立起属于自己的平和宁静之道。

4周超压释放方案让我们能轻松地改头换面，当然也可以长期坚持这些练习。只要能够深入理解和实践，拥有改变的勇气，你就能成功。

还在等什么？将那些带给你伤痛的压力统统丢掉，找回那份丢失的美好吧！

第一部分 认清你的压力

- 第1章 什么是超压，超压为什么会伤人 3
超压的4个特征，超压的引爆点、超压对生理的影响……
- 第2章 测量你的超压水平与类型 30
问卷1 你的超压类型
问卷2 超压对你身体的哪个部分伤害最大
问卷3 你的复原力水平
问卷4 你最近经历了哪些压力事件

第二部分 从六个方面减压

- 第3章 身心合一 44
冥想、精油浴、太极、瑜伽、针灸、按摩……
- 第4章 饮食减压 61
 ω -3脂肪酸、核桃、红酒、黑巧克力、肉桂……
- 第5章 动静结合 71
应对失眠的策略、改善睡眠的补充剂、运动指导……
- 第6章 心理抗压 95
变得更乐观、培养积极的情绪、增强复原力……
- 第7章 人际支持 112
孤独的代价、身体接触、构建社会支持网络……
- 第8章 灵性与精神生活 124
学会放下、价值观、利他、宽容、亲近自然……

第三部分 释放压力的方案 137

第9章 4周超压释放方案 141

第一周 建构宁静的生活

第二周 为思想、身体、精神和环境排毒

第三周 恢复与重建

第四周 培养团体意识与灵性

第10章 适合你的减压方式 164

类型I 枯竭、筋疲力尽、麻木、抑郁

类型II 焦虑、被生活击垮

类型III 情绪敏感

类型IV 奋发努力，想控制一切

类型V 激进爆发，慢不下来

症状治疗

焦虑、抑郁、慢性疲劳综合征、肠易激综合征、

失眠、性欲低下、经前期综合征……

后记 宁静的生活 181

附录 183

14天减压食谱

超压释放排毒食谱

译者后记 207



第一部分

认清你的压力

ee

第1章

什么是超压，超压为什么会伤人

压力究竟意味着什么？一千个人心中有一千个对压力的解释。压力是对打破平衡的事件的身心反馈；压力是外部的需求和挑战超出了能力范围时的表现，但压力也与内部因素相关，如健康水平、情绪体验、饮食情况、睡眠质量，还与我们的解释外来事件的方式息息相关。

面临威胁性环境时，每个人都有不同的解释。例如，安东尼身高近1米9，他的汽车在治安比较差的昏暗街区中熄火了。正当他走向最近的加油站时，发觉四个彪形大汉挡在路上，他漠不关心地与他们擦身而过，继续走。如果换成他妹妹，发现前方有男人出现时，她可能会，a) 走过去，b) 走进还在营业的店铺里，c) 拿出防身用的胡椒粉喷雾器。对于安东尼来说，这件事只带给他一点点压力，而对于他妹妹而言，则意味着身处险境，需要有更多的应激反应。**应激反应是用来保护自我、控制局面的。对控制压力能力的自我认识决定了感受到的压力的多寡。**

引发压力的事物被称为应激源，应激源有不同的等级，它可以是很小的愤怒，也可以是具有毁灭性的恐惧。当生活发生改变，我们面临应激源时，我们的神经系统也在改变。以下是我们一般会面临的应激源。

- **环境应激源**，如空气污染、噪音污染，不安全的居住环境等。
- **工作应激源**，如工作满意度低、过劳、上司的不认可、低收入以及办公室政治等。
- **关系应激源**，如朋友失和、家庭关系（夫妻、子女或其他关系）恶化以及失去配偶等。
- **社会应激源**，试图赶超竞争者或成为更优秀的人。
- **精神紧张**，可能是因为失去了目标、被群体不接纳、丧失了控制力和意义感。

恐惧

多数时候，恐惧是最严重的应激源。恐惧暗示着诸多危险，它通过激活战斗状态来保护自身。远古的祖先为了生存，不得不比肉食动物更加迅捷、勇猛。他们明白，在面临野兽时，他们要么猎获午餐，要么成为野兽的午餐。

如今，恐惧多与社会关系密切相关，它可以分为以下几种类型：**害怕失败、害怕物质不足、担心不够优秀、害怕失去，甚至害怕成功。**我能比过邻居吗？我能配得上那个男孩吗？生活中还有许多这样琐碎的恐惧。问题在于，大脑会想：天啊，我被包围了！这就引起了保护性激素的分泌，如肾上腺素、肾上腺皮质激素等。因此，掉下山崖和梦到掉下山崖时的神经反应完全一致。

压力是慢慢增长的，生活中诸多的改变和每时每刻面临的烦恼都会使紧张感不断加强。小烦恼堆积起来，最终会造成严重的危险。

长期的压力

面临突如其来的压力时，祖先们常采取逃避的方法来远离危险之境，如今，和祖先们相同的反馈机制也在保护着我们。当然，突如其来的压力也能够带来好处，它能提高诸如免疫系统等生理系统的功能。在突然的压力下，皮肤