



年过四十防肥胖

Fight Fat After Forty

Pamela Peeke 著

郑锡荣 译

上海科学技术文献出版社

年过四十防肥胖

Fight Fat After Forty

Pamela Peeke 著

郑锡荣 译

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

年过四十防肥胖/(美)皮克(Peeke, P.)著;郑锡荣译. —上海:上海科学技术文献出版社, 2002. 3
ISBN 7-5439-1920-6

I. 年... II. ①皮... ②郑... III. 女性-减肥-普及读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 086058 号

责任编辑: 葛琴华

封面设计: 石亦义

年 过 四 十 防 肥 胖

.....
Pamela Peeke 著 郑锡荣 译
.....

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

常熟人民印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 9.5 字数 255 000

2002 年 3 月第 1 版 2002 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—8 000

ISBN7-5439-1920-6/R·495

定 价: 19.80 元

First published in the United States under the title FIGHT FAT AFTER FORTY by Pamela Peeke. Copyright© Pamela Peeke, M.D., M.P.H. 2000. Published by arrangement with Viking Penguin, a division of Penguin Putnam Inc.

© 中文版上海科学技术文献出版社 2002

本书中文版通过上海市版权代理公司帮助获得

前 言

压力*会令你疲惫不堪,压力会令你罹患疾病。但你是否知道,压力还会使你发胖,而且使你一直胖下去!这是一个不容争辩的事实:你对压力的反应和对付压力的方法决定了你的食欲、身体组成和总的健康水平。

40岁以后,与生俱来的自然增长的压力、走下坡路的新陈代谢,以及不可避免的更年前期的到来,给妇女们敲响了生理上的警钟。如果你已年过40,那你正经历着你30年来的第三次代谢衰退。脂肪已在你的腰腹部沉积,你的精力开始衰退。要想改变这两点似乎是不可能的。

如果你是一位年过40的妇女,那你的生活就会特别忙乱(花样百出的年迈父母、事业、配偶、十来岁的儿女),而你体内的激素(包括应激激素)则开始莫名其妙地充斥全身,从而导致情绪不稳、肌肉酸痛、记忆力减退和异常的嘴馋。这些生理上和情绪上的变化可能会因慢慢的、长期的应激(即毒性应激)被加剧。此种毒性应激专爱侵袭40~60岁的妇女,导致她们产生自我毁灭性的饮食行为。

* 压力和应激出于同一英语单词“stress”。压力是原因,是某种效应的先决条件。应激是压力产生的心理紧张状态,是一种效应。应激即压力的结果。(见美国阿瑟·S·雷伯·《心理学词典》·李伯忒等译,第836页 stress条。)——译注

压力来袭时,人体会分泌出各种脑化学物质,以帮助人体作出生理反应。这些化学物质中的一种,乃是强有力的食欲触发剂。因此,当毒性应激存在时,在劳累了一整天之后,许多妇女会神智无知地站在厨房里的柜橱前搜寻食物。

毒性应激会使脂肪堆积,而采取能消除应激的生活方式则能消除脂肪。

成功地对抗 40 岁以后的发胖,以达到真正的身体健康,以及对原来的生活方式作一些改变使能更健康地生活的惟一途径,是学会面对慢性毒性应激时更具有弹性恢复力,从而打破应激-肥胖的循环。

每个人都有能决定他或她的对应激引起的不同的饮食反应的“应激类型”。在过去的 7 年里,我诊治过数以百计的妇女。把我看成是最终救助者而把那些妇女介绍到我的诊所来的,是那些极度厌倦的内科医生和灰心丧气的精神病医生以及其他一些同事。我见过好多好莱坞女明星、一位 MTV 歌剧女主角、不少职业运动员、政府官员、公司总经理,以及其他非同寻常的妇女,她们都力图在高规格事业和家庭之间寻求平衡。那我的诊断又是怎样呢?前来就诊者中大部分是应激饮食者。他们把食物作为麻醉剂,来麻醉慢性应激的痛苦。这些慢性应激有的从孩提时期起就一直伴随着她们。一旦理清了应激的来源,情绪饥饿就开始减退,取而代之的是健康的饮食方式。

我是一名医生。此外,我还是一个女人、一位科学家和一名应激生理学家,也是受过营养学训练的少数医生之一。由于我总是在医疗实践中把精神和身体结合起来考虑,这使得我的一位病员把我称为她的“营养神经科医师”。

我帮助 40 岁以上的妇女使她们一直很成功的原因只有一个:我帮助她们对付她们生活中的种种压力,而又没有使她们毁灭自身。

初次见面时,我的病员们常对我说:“调理好我的身体,我就会感觉好些。”可这并非是问题的根源。我自有简明的警句:美丽、健康的身体出自于健康的精神。我帮助我的病员找到了停止背负老的应激和焦虑的勇气,帮助她们停止忌食和禁食引起的应激,并让她们在生活中寻找到平衡。我也能帮助你,但你必须知道,我提供的帮助并不是一颗药丸。

我会教你如何承认并尊重你那 40 开外身体的需求。教你重新平衡你的精神和身体。让你把饮食从应激型折磨转变成吸取营养的欢乐。教你用你的身体去消除一整天下来的应激。教你以更令你自已满足的其他真实补偿来取代应激饮食所难以令人满意的“报酬”。我将告诉你如何大力启动你的生活,帮助你家庭成员和事业作出持久的改变,并最终让你能跟你的身体和平共处。

那么如何行动呢?应用下述科学知识武装你自己吧!你那 40 岁以后的身体是如何运转的?你的新陈代谢和你体内的各种激素现在为什么会不同于你生命中的任何其他时期?

你将会学会使你自已比食物更为重要,使你认识到你多年来的反复忌食是多么的具有自我毁灭性。如果你是一位年届四旬的妇女,我还会让你知道,为什么忌食对你的身心都具有危害性。你将可以学会如何重新进食,只不过这一次是品尝和辨味,而不是借助狼吞虎咽和过量吃喝来麻醉自己一整天下来的应激和抑制你关心你自已时所感到的内疚和焦虑。这种情况对所有的妇女来说都是存在的,特别是那些处于更年前期节骨眼上和四旬以及五旬的妇女。在未来的几年内,美国将有 5 000 多万妇女进入更年期。因此我们有太多的共同之处。我们这些妇女曾首批服用过“减肥药”,首批读过《我们的身体,我们自己》。现在我们又一起进入了另一个时代。

妇女们必须认清一些事实,譬如说,年过 40 后,自顾的规律会发生变化。例如,你在饮食方面不能像你在 20 岁时那样地吃。而

事实上,你摄入的食物热量一直像你自己在 20 岁时那样所摄入的,并一直到 55 岁,因此你的体重至少增加 13.5~22.5 公斤,以致面临健康问题。

吃得过多而形成的那些脂肪会堆积在腰部。你腹内有些脂肪是正常的。我称它们为应激脂肪,因为它们是在你面临压力时给你能量去战斗或逃避的主要脂肪源。你生活中的毒性应激实际上导致了这种脂肪的过量沉积。毒性脂肪过多是很危险的,因为它会导致妇女罹患心脏病、高血压、高胆固醇、脑卒中(中风)、糖尿病和癌症的危险性增大。我把过量的应激脂肪叫做“毒性体重”,而毒性体重的首要来源是毒性应激。

因此,这不仅仅是关系到你是否能穿得下一件小号黑色外衣的问题。40 岁以后,增大的腰围可能会对妇女的健康构成严重的威胁。美国国家健康研究所最近发表的一份报道得出的结论是:腰围达 90 厘米或以上的妇女,其患病和早死的危险性大增。本书是能帮助你了解毒性应激如何使你发胖和你该如何办的第一本小册子。

要想知道 40 岁以后自己的身体会发生什么情况,必须要了解更年期以及慢性应激如何影响自己的身体构成。这两者决定了你的瘦体量(肌肉量)、骨骼和脂肪的积累。通过经常性的运动而获得的健康身体可有助于保持最佳身体构成。我总是告诉我的病员:无论是看起来还是感觉到,“健美”都比“瘦”来得好。

健美的身体会使你穿着更加合身。而且,健美的身体即使体重较重,也能穿得下较小号的衣服,因为构成身体百分比比较大的肌肉能把身体重组得更紧凑、更坚实的体型。

简而言之,我认为健康就是对生活的成功适应。为达到此目的,重要的是要保持生理和精神健康的平衡,这也就是我的病员已经学到的东西。本书中我将会帮助你弄清:

- 如何使你的生活方式变为应激恢复型生活方式;
- 如何控制你的应激激素;
- 如何削减你腰部的毒性体重;
- 在了解了你的“应激类型”后,如何使你的体重减轻;
- 如何大力启动你的新陈代谢;
- 如何在 40 岁以后重新获得消失的肌肉量。
- 为什么忌食行不通,而良好的津津有味的饮食能行;
- 如何抑制应激食欲。

所有这一切的背后都有着真正的科学,但我不想让你们胆怯。我曾尝试把研究成果写成本通俗易懂的手册,希望它能成为每一位妇女在她有生之年里的一本重要参考手册。我们的目标是获取持续余生身心健康的平衡。当我要求我的那些急切想取得速效的病员举出一个例子,说明她们生活经历中某件有价值的事物是经过一夜就出现的,或是抄近路或是走捷径所取得的时候,他们却一件也想不出。

我设计出三块样板,提供给你们作为 40 岁以后防肥胖的工具。如果把它们比做轮辐,那么轮毂就是应激恢复上的成就。

第一块样板教会你们如何形成应激恢复的个性。除我自己的临床经验以外,我的策略还立足于身心专家们的研究和理论。你们将学会在关心别人的同时,也适应生活中的压力并关心自身。你们将学会怎样在生活中较常规、较平静的岁月(方案 A)和较富挑战性的岁月(方案 B)之间进行过渡。在第一块样板里,我称之为重新部署。我认为,那些在一生中学会重新部署(以下简称重组)和进行相应过渡而没有自我毁灭的人,是在对应激进行调适过程中的最为成功者。

第二块样板专门教你们学会如何在饮食时消除应激,并用食物来控制应激激素。我将告诉你们如何成功地度过一天中应激饮

食的最危险时段——下午中段时间到傍晚,以及如何为你们的更年期代谢作好安排、准备和进行调节。你们将学会如何区分饥饿(“我为生存需要”)和应激引起的食欲(“我想要麻痹应激”)。你们还将学会如何品尝和欣赏你爱吃的东西,而不仅仅是把它们吞咽下去。

在第三块样板中我会教你们如何在日常生活中把各种消除应激的体育活动结合起来。你们将会对自身精力水平的立即提高感到惊奇。与此同时,你们还会感觉到自己的应激恢复能力正在提高。

最后,在方案执行得并不顺利时,我的病员将与你们分享如何学会重组和对准目标的成功秘诀。在你们开始前进时,她们智慧的话语将是你们的安慰和指引。本书从头到尾,你们都将可听到我的病员们共度各自生命旅程的话语。你们可能会与她们悲欢与共,我希望你们会觉得她们的故事十分令人振奋。

这是你们的下半生。你们拥有能让自己未来的岁月丰富多彩的能力。本书还将告诉你们:我们是否能在变老的过程中一直控制住自己的身体,这将取决于我们如何对付生活中的各种挑战。

有许多妇女坐在我对面并对我说:“皮克医生,我真不知道我出了什么问题。”我告诉她们的第一件事是“你并不孤单”。

目 录

第一部分 压力使人肥胖

- 1 应激的各个阶段 (3)
- 2 科学和应激反应 (20)
- 3 搔不着的痒——准确认识你的应激饮食模式 (45)

第二部分 三块样板

- 样板一 应激恢复型重组 (65)
 - 4 掌握重组的精妙艺术 (97)
- 样板二 应激恢复型营养 (97)
 - 5 安度皮质区 (97)
 - 6 40 岁以后吃什么 (136)
 - 7 正确减肥 (169)
- 样板三 应激恢复型体育运动 (196)
 - 8 双重晦气：更年期中的压力和懒散 (196)
 - 9 为了减重得先增重 (234)
 - 10 总结 (284)
- 附录一 特殊用语汇编 (289)
- 附录二 洛克波特健美步行测试 (291)
- 附录三 人体的主要肌肉群 (292)

第一部分

压力使人肥胖

1 应激的各个阶段

应激的早期历史

我在机场等候转机时花费过不少时间,其中大部分用来观察至少一位旅客的暴跳情况。多少年来,几乎总会发生这种情况。不知道你注意到没有。

不管人们是在领行李时争前排还是抢着打的,他们的神经都疲惫而紧张。机场真是绝佳的应激科学实验室。

使我最难忘却的一件事,是发生在我即将乘坐的一次航班被莫名其妙地取消之时。我跟随一群旅客从一个大厅涌向另一个大厅,就是得不到下一次可乘航班的任何信息。最后,机场工作人员让我们到一个指定的通道口,说是会发给我们新的登机卡。权当是有氧运动,我从机场的一端走向另一端——当然,也是靠着我的耐力训练,勉强提着感觉上足有 22.5 公斤重的行李。

当我终于喘着气到达通道口时,加入的是一长串不开心的旅客队伍。台后的票务员竭尽全力想把事情办好。约莫是排在第三位的一位男士焦急地用脚敲打着地板。他穿的是名牌西装,手持手机,夹着名牌皮公文包。他很烦躁。即使从背后,我也能看出他就是一位性情暴躁者。

我一边等待,一边观察。不出所料,他终于忍无可忍。你能看出,他的应激程度越来越强。突然之间,他走出队伍,指着年轻的

票务员吼道：“你知道我是谁吗？”

在登机处你简直能听得见一根针落地的声响。我心里在想：“千万别，看来要开打了！”

票务员不假思索地、平静地抬头望着站在暴躁者前面的那位男士说：“先生，你能帮我一下忙吗？我想请你照料一下你后面的那个人。他似乎连自己是谁都搞不清楚了！”

不用说，那位暴躁者还不只是一点儿窘。他面对“主管”时虚张了一番声势，然后红着脸，接过登机卡后就坐下来了。

当最后终于轮到我走到工作台前时，我禁不住问那位年轻的机场工作人员，他怎么会如此幽默地对付刚才的那场对抗。我笑着问他：“难道你花了7年时间在西藏修炼过的吗？”

“哪里的话，”他回答说。“这么说吧，想一下我是靠什么吃饭的。我们顾客中绝大部分都是焦急和匆忙的。”他采用平静的幽默去应付高度火爆的场面。他设计的方案很管用。

我领会这就是生活的全部：制订出能行的方案。在知道应激确实会对人体造成很大伤害之后，你将能制订出对你管用的一套方案。

应激生理学之父汉斯·塞莱博士说过：“压力即生活，生活即压力。”可是多年来，关于如何对待压力，大部分忠告都只局限于心理学范围。常常向你推荐要你“冷静一下……平静下来……进行一次深呼吸”的许多杂志文章，很少提起过这些建议的科学基础。我们现在已经有更佳的理论，有助于把问题弄清楚。我将向你展示压力背后无可辩驳和第一流的科学以及如何对付它。

有讽刺意味的是，我们对压力后果的理解，是1936年由一位年轻科学家塞莱开始的。他原本对研究应激并不感兴趣。他的研究领域是生殖医学，特别是卵巢功能。他协助另一位同事，在实验室里对老鼠进行实验，给它们加上标签并观察它们的行为。当它们正常生活直至死亡时，塞莱就对它们一一进行解剖，对它们的卵

巢进行检查。

在实验室里,塞莱故意粗暴地给老鼠挂上标签而不把它们往下丢。我不知道你是否尝试过用手抓老鼠,但我知道它们可不太喜欢你这样做。塞莱花了好长时间对无意中掉下去的老鼠进行追逐。后来,在对老鼠进行解剖时,他取得了惊人的发现。令他惊异的是,被他多次往下丢的老鼠全都有了溃疡,而其他的则没有。

起初他不敢确定他的发现的意义。他认为在丢抛(一种精神作用)的压力和它的身体系统产生的后果(溃疡)之间可能有某种联系。换言之,在精神上产生的东西会影响身体。为证明他的观点,塞莱决定进行另一项研究。这一次,他研究了两组老鼠。一组予以正常对待,生活得好,吃得好,基本上自由自在。另一组则每天按时予以丢抛。这看来好像是一个怪异的实验,但科学研究常常就是这样进行的。在许多情况下,伟大的发现就是通过易遇奇缘的运气取得的。

最后,当第二组老鼠死亡时,塞莱几乎在所有这些老鼠体内都发现了溃疡。他向自己证明了精神上的压力和身体上的疾病存在着直接的联系。

在过去的20年里,许多科学家都献身于研究心理压力对身体所起的作用。例如,迈阿密大学医学院的蒂芬尼·菲尔德斯博士发表的研究结果表明,按摩疗法能加速早产婴儿的生长速度。这些婴儿承受着巨大的肉体和心理压力,按摩疗法则能解除通常由高度慢性应激所引起的生长抑制。

根据塞莱、菲尔德斯和其他科学家的发现,我们似乎需要经常性的爱抚或是培育,以使长期应激的影响逆转。每个人都能觉察到压力,并以自己感到舒适的方式来对待它。有的人生来就具有比别人更强的能轻易对待压力的能力。实际上,这些人与生俱来的身体组织更具有对应激激素的耐受力,因此也就更加结实。在想要理解在处理日常生活中怎样才能达到应激恢复的目标时,还

得考虑诸多因素。

我一直对该怎样才能取得应激恢复感到着迷。我特别感兴趣的是营养在使人每天的应激得到改善或更加恶化中所起的作用。为达到这一目标,我在戴维斯的加州大学里就已成为普优基金会的一名营养和代谢学博士后学者。通过研究,我清楚地知道,作为一名医生的我所观察到的许多疾病和死亡,都是病员如何对待生活中的压力所带来的直接结果。看来隐匿慢性应激对身体的大部分系统都是有毒害作用的。此外,未受控制的、慢性的应激似乎能导致具有毁坏性的摄食、差劲的营养和某些疾病,其中包括心脏病和糖尿病。我想弄清楚为什么慢性应激会对身体起这么大的作用。

通过多年对我的病员的观察,我深知每一个人都必须处于身心平衡状态之中。这种平衡状态的取得有赖于有规律的身体运动和恰当的饮食。我的目标是找出一条途径,以便理解饮食、运动和应激恢复态度为何能延长寿命和提高生活质量。

在加州大学时,我有幸地认识了应激生理学领域中的主要科学家之一的医学博士乔治·克罗索斯。那时他是国家健康研究所(NIH)内分泌学开发部儿科内分泌学分部的主任。在NIH,克罗索斯博士和他的小组为慢性应激与诸如免疫功能、生殖能力和生长等身体系统之间的研究奠定了基础。1990年,我应邀加入他的实验室,对慢性应激与营养之间的关系进行了研究。

在我在克罗索斯的实验室开始进行研究工作的时候,伯纳迪恩·希利医学博士成为NIH的首任女所长。在她任期内成立的NIH妇女健康研究办公室推进了对妇女健康的研究。在那以前,妇女很少应邀参加重大的医学研究。尤其是年过40的妇女受到研究的机会更少,她们通常只有在很少的医疗环境中受到关注。有关年过40的妇女如何老龄化以及是什么影响着包括慢性应激在内的此老龄化过程的数据一般未被搜集过。对妇女健康福利的

这种新关注鼓舞了我对应激性别的特有反应进行了调研,并最终指引我去考察更年期前期的妇女是如何对付慢性应激的。

当我开始研究时,克罗索斯教我正确评价应激科学的丰富历史,它可追溯到古代希腊人。古希腊人充分认识到压力对人体的作用,并把平静或平衡称为“和谐”。我们现在把这种和谐称为“体内平衡”,这个词来源于意为“稳定状态”的希腊词。古代医生和哲学家深知应激是对这种平衡的一种挑战。对体内平衡的各种扰乱现被称为“应激源”。我们对付这些应激源的反应方式就是我们的“适应性反应”。为了生存,适应性反应的主要功能在于保持平稳和体内平衡。

追溯到公元前 350 年,当希波克拉蒂斯写到“健康”时,他指的是身心的和谐平衡,而“疾病”则指的是不和谐状态。其后,法国科学家克劳德·伯纳德(1813~1878)谈到了内在环境的稳定性,并首次描述了“由包围并浸浴所有体组织部分的循环有机液体构成的内部环境”。虽然伯纳德未能识别出这种液体,但我们现已得知它包含应激激素,如果经常予以激发,它就会对身体产生有害的影响。

当然还有其他类型的应激以及不同强度和持久的应激源。收到一张超速驾驶罚单后确有压力,但其严重性却比不上一位亲人的死亡、离婚或是被税务署突然查账。但是,当日常的压力变得非常难以应付时,人们就会慢慢地变得不能自控和不知所措。这可能是一个在不知不觉间加剧的过程,结果产生出来的却是一种恒定的、阴郁的和挥之不去的心理背景噪声,人们对它甚至尚未觉察到。

此过程可能始于一次孩提时受到的伤害或凌辱,而后被带进成年期。如果怀孕就是应激性的,则此过程甚至在母亲体内就已开始了。

研究表明,皮质醇可由母亲转移给子宫里的胎儿。实际上,神