



——作者唯一授权中文简体字正版——

男人来自火星 女人来自金星

Men are from Mars
Women are from Venus
4
健康篇

[美] 约翰·格雷 博士/著
谢珺容/译



吉林出版集团 | 吉林文史出版社



——— • 作者唯一授权中文简体字正版 • ———

男人来自火星 女人来自金星



—  —
The Mars & Venus Diet & Exercise Solution

[美] 约翰·格雷 博士/著
谢琨容/译



吉林出版集团 | 吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人来自火星 女人来自金星. 4 / (美) 格雷(Gray, J.) 著; 谢珺容译.

-- 长春: 吉林文史出版社, 2010. 9

ISBN 978-7-5472-0349-1

I. ①男… II. ①格… ②谢… III. ①婚姻—通俗读物 ②恋爱—通俗读物

IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第186033号

The Mars and Venus Diet and Exercise Solution: Create the Brain Chemistry of Health, Happiness and Lasting Romance by JOHN GRAY

Copyright © 2003 by JOHN GRAY, PH.D.

This edition arranged with Linda Michaels Ltd. (International Literary Agents) through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2010 by Jilin Literature & History Publishing House

All rights reserved.

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07-2010-2652

男人来自火星, 女人来自金星4

作 者 约翰·格雷

译 者 谢珺容

出版人 徐 潜

责任编辑 姜越 袁一鸣

责任校对 牛瑞华 李悠

封面设计 回归线视觉传达

开 本 640mm×960mm 1/16

字 数 240千字

印 张 17

版 次 2010年11月第1版

印 次 2010年11月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林文史出版社

发 行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编: 130021

电 话 总编办: 0431-86037598

发行科: 0431-86037528

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 北京画中画印刷有限公司

ISBN 978-7-5472-0349-1 定价 28.00元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-86037598

题 记

从来没有一本书像这本一样，在饮食和健康问题上考虑了男女之间的差异；

也从来没有一本书像这本一样，告诉人们节食不靠毅力，靠的是大脑化学物质的平衡；

更从来没有一本书像这本一样，提供的方法如此简单：达到大脑化学物质的平衡，你要做的仅仅是调制一份神奇的早餐。

一份神奇的早餐、一套简单的体操，不需要毅力，你就可以9天减掉9磅。

.....

这就是《男人来自火星，女人来自金星4》。

这就是约翰·格雷博士继《男人来自火星，女人来自金星》之后，向人们奉献的又一杰作。

● 最新版序言

美国正陷入一场心理、情感和身体的健康危机之中，负面新闻与日俱增，俯拾皆是，各种可怕的消息向我们轮番袭来：每五个男孩中就有一个被诊断为多动症（ADHD）；青少年自杀、暴力和吸毒愈演愈烈；每两桩婚姻中就有一桩以离婚收场；每两名 50 岁以上的男性中就有一人患有前列腺疾病；每三名妇女中就有一人罹患癌症；65 % 的人超重；数以百万计的妇女被临床诊断为患有抑郁症，早晨必须要依赖精神活性药物才能起床；还有数以百万计的男性则必须要依赖处方药才能在床上一展雄姿。够了！类似的事实还可以一直不停地罗列下去，并不需要这本书来提醒你这一切的存在。

《男人来自火星，女人来自金星 4》这本书为所有这些问题提供了简单实用的答案。本书探讨的是男人和女人各自的独特需要。令人惊讶的是，在数以百计的饮食健身类书籍、自助书籍和心理手册中，没有一本指出了男人和女人对饮食和健身的反应有何不同。人们接受的建议基本上都是整齐划一、男女通用的，压根儿没有考虑到两性差别的存在。

饮食和健身对男性和女性的影响有何不同呢？

让我们来看看本书即将探讨的部分鲜为人知或其他书籍鲜少论及的论题：

★ 你是否知道，同一份饮食计划会让男人体重减轻，却让女人体重增加？

★ 你是否知道，令男人感到疲惫的主要原因是他的饮食

结构，而不是工作量的大小？

★ 你是否知道，女人的饮食比伴侣的行为更能让其产生成就感？

★ 你是否知道，女人需要更多的爱抚和温情，而男人则需要更多的性来产生健康的大脑化学物质？

★ 你是否知道，为什么男人比女人更容易对有害物质、工作或运动上瘾？

★ 你是否知道，男人更容易出现低多巴胺症状，而女人则更容易出现低血清素症状？

★ 你是否知道，监狱里 90% 的犯人都是男性，而且大多数犯人都有低多巴胺症状？

★ 你是否知道，女人比男人更容易患忧郁症？

★ 你是否知道，帮助男人减重的锻炼计划不但不能让女人体重减轻，反而会让她们对食物产生强烈的渴望？

★ 你是否知道，某些食物搭配会让男人昏昏欲睡，却让女人兴致勃勃，又有些食物则会相反？

★ 你是否知道，采纳新的饮食计划（即使计划本身并没有什么优点）会让男人暂时瘦下来，却不会对女人产生同样的效果？

★ 你是否知道，不吃早餐会让女性情绪低落，体重增加，却会让男人的多巴胺增加，使得他们工作一天后筋疲力尽，暴饮暴食？

★ 你是否知道，男人的忧郁和女人的忧郁无论在症状还是解决办法上都截然不同？

★ 你是否知道，锻炼一般不会让肥胖的女人体重减轻，但对于肥胖的男性来说却绝对必要？

通过《男人来自火星，女人来自金星 4》这本书，你可以对以上罗列出来的两性差异作深入的体察，了解到别处所了解不到的前沿研究成果。你还会对自己的健康、幸福和爱情有清醒

的理解，不会被各种书籍、媒体和权威机构中无数自相矛盾的观点弄得不知所措。

这本书的目的是向你介绍有关营养、锻炼、大脑化学、性别荷尔蒙和压力管理这五大健康领域的基本信息。一旦这些拼图的碎片全部摆在了你的面前，它们就会严密地结合在一起，你也就会知道我们之前关于饮食、锻炼和情感关系的观点为什么是错误的，以及为什么这些新的观点才是正确的。尽管你过去曾有过遗憾和失败，这一次你一定会受到激励，通过创造能制造健康、幸福和持续爱情的神经化学物质，重新尝试并取得成功。

约翰·格雷

目 录

CONTENTS

第1章 火星人的秘密食谱，金星人的健康法则 | 001

这个计划对90%的人有效！ | 004

为什么会这么容易？ | 005

秘密在这里 | 006

第2章 秘密食谱的发现之旅 | 009

我的墨西哥之行 | 011

选择性记忆 | 015

洞察和精力 | 015

神奇的大脑化学物质 | 016

减轻体重还是丰富情感？ | 018

垃圾食品和上瘾 | 019

反向工程 | 020

活在区域之中 | 022

浪漫爱情和大脑化学 | 027

我们到哪里去吃饭？ | 028

知识、饮食和锻炼 | 030

第3章 火星人需要多巴胺 | 033

神经递质和大脑损伤 | 035

低多巴胺综合征 | 038
什么能刺激多巴胺的分泌? | 040
低多巴胺综合征的常见症状 | 041
对他人的需要反应迟钝 | 051

第4章 金星人需要血清素 | 053

暂时性健忘 | 057
情绪突变 | 059
需求增加 | 061
在错误的地方寻找爱 | 063
怨气流感 | 064
不切实际的期望 | 068
觉得心力交瘁 | 071
抑郁症 | 073
过度肥胖和情绪化进食 | 075

第5章 内啡肽来自天堂 | 077

锻炼、内啡肽和长寿秘诀 | 080
内啡肽、压力、食物和锻炼 | 081
内啡肽和激励 | 083
内啡肽和压力 | 085
内啡肽和上瘾 | 087
内啡肽、百忧解和皮质醇 | 088

第6章 欲望的荷尔蒙，爱的荷尔蒙 | 091

火星人的六个阶段 | 094
金星人的六个阶段 | 098
《廊桥遗梦》 | 101
购物中心的凳子 | 103

- 催产素和持久的浪漫爱情 | 104
- 点燃浪漫的篝火 | 106
- 林中木屋 | 107
- 让激情之火熊熊燃烧 | 110

第7章 千万别节食 | 113

- 三大指导方针 | 115
- 从饮食中找到均衡 | 116
- 女人和巧克力 | 117
- 识别和治疗食物过敏 | 118
- 快乐的心中只有快乐的事 | 119
- 找到你的北极星 | 120
- 摄取健康食品的动力 | 121
- 人们为什么总是不吃早餐? | 122
- 酶的重要性 | 124
- 血清素效应 | 125
- 脱水和细胞饥饿 | 128
- 矿物质缺乏 | 132

第8章 健康就这么简单 | 139

- 第一步：全新的一天，从补水开始 | 140
- 制作你自己的早间排毒饮品 | 144
- 第二步：蹦跳、甩手、吐纳、伸展锻炼法 | 145
- 蹦跳和甩手锻炼法 | 146
- 吐纳和伸曲脊背 | 149
- 以蹦跳和甩手结束 | 152
- 第三步：喝下你的早餐鸡尾酒 | 152
- 吃多少? | 157
- 火星人和金星人鸡尾酒的原料 | 158
- 低热量 | 158

- 体重可以快速控制 | 163
- 9天减9磅 | 167
- 当心，快速减肥的危险 | 170

第9章 如何才能深深地爱上健康食品 | 173

- 聆听你的身体 | 175
- 关于健康身体的引导式冥想 | 176
- 熟能生巧、尽善尽美 | 178
- 解决之道：动力 | 181
- 保持动力 | 182
- 我们为什么会失去动力 | 183
- 身体净化的原则 | 184
- 戒除坏习惯会令人生病 | 186
- 排毒的食补 | 187

第10章 女人吃什么最好？男人吃什么最好？ | 189

- 营养物质的数量 | 190
- 营养物质的质量 | 191
- 好脂肪 Vs 坏脂肪 | 192
- 简单碳水化合物与复杂碳水化合物 | 194
- 营养的比例 | 195
- 膳食均衡 | 197
- 保持血糖平衡的饮食 | 202
- 能增加女性血清素的饮食 | 204
- 能增加男性多巴胺的饮食 | 207
- 摄入更多的必需脂肪酸 $\Omega-3$ | 210
- 要尽量少吃或不吃的氢化脂肪 | 211
- 高饱和脂肪食品 | 211
- 挑选烹饪用油 | 212

第11章 体型决定吃什么 | 217

- 为什么我们会吃错东西 | 220
- 胰岛素和低血糖 | 221
- 人有三种体型 | 222
- 铬缺乏 | 232
- 阿特金博士的饮食革命 | 234
- 低碳水化合物神话 | 236
- 吃得越多，减得越快 | 237
- 糖的危害性 | 238

第12章 身心健康的秘密：自我治愈 | 241

- 改变不健康的习惯 | 243
- 戒除不良习惯时会发生什么 | 244
- 治病要治本 | 245
- 你的医生知道什么？ | 246
- 膳食会影响健康吗？ | 247
- 营造一个拥有健康、快乐和持久爱情的世界 | 251

后记 | 253



男人来自火星 女人来自金星 4

The Mars & Venus Diet & Exercise Solution

第 1 章

火星人的秘密食谱，金星人的健康法则



自从我开始写作《男人来自火星，女人来自金星》这本书以来，十年之间，我一直在问这个问题：“饮食和健身对男人和女人的影响有什么不同？”大多数时候，我所访问的专家都没有现成的答案。我进一步提出了更多的问题，咨询了更多的专家，考察了数以千计的研究论文，并从事了多年的亲身实验，各种各样的因素终于开始慢慢聚合在一起。

这个新的研究项目是建立在现代医疗研究成果和古代知识的有机结合基础之上的。在某种程度上，对于这个问题你比大部分研究者都知道得更多。专家只研究一个专门的领域，他们有自己特定的研究项目并只专注于完成这个项目。他们只聚焦于自己特定的领域，通常完全不了解其他领域所发生的事。本书所包含的革命性信息正是我在三十多年间分别从五个不同领域的专家那里点点滴滴收集起来的，这五个领域分别是：大脑化学、饮食、锻炼、情感关系和压力管理。

很多临床医师、咨询师和指导师都是日常压力管理方面的专家，但是他们却不是瘦身、健康或饮食方面的专家。他们没有意识到营养会影响到我们的精神健康，精神健康又会反过来影响到体重的变化。很多指导师和指导计划都只是在教人们放松的技巧和冥想的方法，对于锻炼和饮食如何影响到我们的心理状态以及怎样处理压力却不甚了了。

太多时候，人们成功地放弃一种上瘾行为，但却以另一种上瘾行为取而代之。

很多时候，人们去参加一个名为“十二步骤”的计划，并成功地放弃酒瘾、毒瘾或关系瘾（relationship addiction），代之以咖啡瘾、烟瘾或糖瘾。尽管放弃原来的嗜好是迈出了积极的一步，但只要还有任何上瘾行为，他们仍会继续承受压力和忧虑的折磨，直到他们能获得均衡的大脑化学物质为

止。如果我们不能通过适当的运动和均衡的饮食使得大脑化学物质保持均衡，情感治疗和康复过程就永远不会结束。任何上瘾行为都是大脑化学物质缺乏均衡的表现。

在很多相互矛盾的饮食类畅销书中，关于饮食的流行研究得到了最好的体现。尽管很多饮食专家可以实施有效的瘦身计划，但他们通常并不能将这些计划和大脑化学物质、沟通技巧以及两性情感对我们饮食习惯的影响联系起来。因此，他们的建议很多都只能起到临时性的作用。然而，如果人们的饮食计划不能创造均衡的大脑化学物质，或者沟通方式不能激发某些荷尔蒙，那么，保持健康的饮食结构就几乎是不可能的。

尽管健身专家作出了很大的贡献，但他们中的很多人还是没有意识到不同类型的运动对大脑化学物质产生的不同影响。有些私人教练就给客户施加了太大的压力，最后逼得客户中途退出，放弃锻炼，并最终失去了这些客户。

当前流行的饮食计划很少论及如何激发正确的大脑化学物质，以达到最适宜的健康和体重管理。

我这里要告诉你的是一整套非常简易的知识和观点，不但容易理解，而且对于任何生活方式的人来说，适应起来都不费吹灰之力。通过我们的计划，你将会受益于以下方面的最新研究成果：

1. 饮食、营养和体重控制。
2. 进行基本体育锻炼，刺激淋巴系统、内分泌系统、脑脊液和大脑系统。
3. 保障精神健康和幸福的大脑化学物质。
4. 影响荷尔蒙平衡和大脑化学物质平衡的沟通和恋爱问题。

5. 为更长寿、健康、幸福的人生而进行的压力和情绪控制。

在过去三十年里，我一直在从事以上领域的研究，最近十年的重点则是在健康和营养领域，正是这些研究让我写出了《男人来自火星，女人来自金星 4》这本书。其间，我花了三十年时间，与数以千计的客户一道，对大量的观点和方法进行了测试和发展，直到 2002 年，我对建立正确的大脑平衡所需补充的活性氨基酸有了一定的了解，整个图景才开始变得清晰起来。有了这一块最新发现的拼图碎片，所有其他得到公认的治疗技术的效果便开始以几何数级爆发出来。

数以百万计的人因我的书、磁带和讲座而受益。有了均衡的大脑化学物质，这些惠益还会得到增强，并且更容易持久。

☉ 这个计划对 90% 的人有效！

过去的情形通常是，你全身心投入一个漫长而又艰难的饮食锻炼计划，却在几个月或几年之后发现自己不仅更加抑郁，而且还疾病缠身。这本书不会让你这样。本书的观点运用起来既容易，见效又快，大多数时候都能起到立竿见影的作用。

几天之内，你就可以知道这个计划对你是否有效。如果在几个星期之内还不见成效，这就说明你的情况并不单纯是由营养缺乏引起的。如果你得了脑震荡、遭遇了车祸、发生了肝中毒或正在服用大量药物，那么你可能会需要更长的时间才能完全享受到这个计划的所有好处。在以上情况下，你还需要其他支持疗法。这一点我们将在后面论及。

根据我的教学经验，这个计划对 90% 的人都能马上生

效。我知道这听起来好像不是真的，我也知道有人或许会认为事情不可能这么简单。但事实就是如此。每一天我都在亲眼目睹，亲耳所闻它的发生。在大多数人每天都被媒体的消极信息和数据轮番轰炸的时候，我却能收到上百个病人迅速积极转变和痊愈的信息。这就是我为什么会如此乐观的原因。

这个计划运用起来极其简单，几乎每个人一经尝试就会马上受益。已经有数十万人在开始使用这个新计划，并享受到了更多的健康、更大的幸福和更持久的爱情。很多人（在医生的监护下）已经逐渐放弃了类似百忧解（Prozac）这样的精神活性药物。数以万计体重超标的人在短短数周之内就瘦身成功。在多年共同生活中失去了最初激情的爱侣们现在又体验到了持久爱情之光的复苏。每一天我都会听到健康状况转好、生命活力增加、体重控制成功和睡眠质量提高的故事。

在一周之内，你就可以见到戏剧性的变化。每一天我都会惊讶于这些简单的变化竟会创造如此积极的裨益。我知道，你们肯定在想：“为什么会这么容易？”

◎◎ 为什么会这么容易？

答案很简单。有史以来，我们从来没有拥有过如此多的知识和信息，也从来没有如此混沌和困惑过。我们生活在一个矛盾的时代。每一年都会出版上千本书籍和研究报告，里面充斥着号称会让我们生活得更好的最新信息。我们的生活因这些信息而变得更好或更糟。这本即将改变你人生的书提供的答案正是建立在这些戏剧性变化的基石之上。尽管过去三十年所发生的变化并不仅仅只是一个基石，而是整幢建筑。你需要的每一件东西都可以在这栋建筑中找到。唯一的问题是，我们没有能打开大门的钥匙。