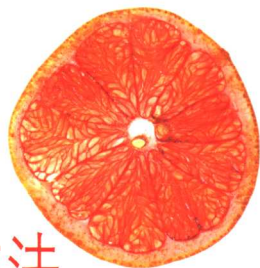


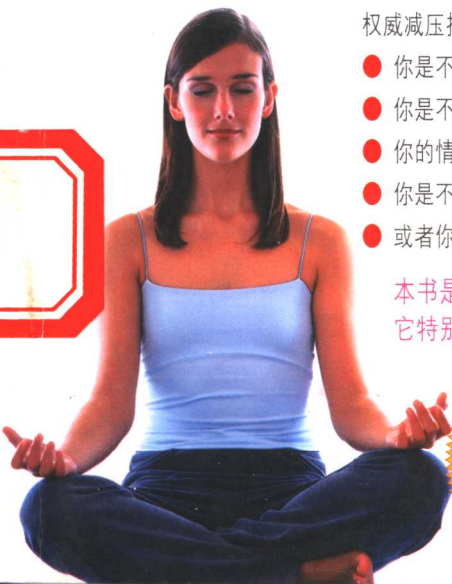
STRESS PROTECTION PLAN

[英]苏珊娜·奥利维尔 / 著 刘骏 / 译

营养减压



食物减压和享受生活的方法



权威减压指导帮你增加体能与活力，平衡你的生活！

- 你是不是经常感觉疲劳和无精打采，但是不知道为什么？
- 你是不是经常感觉很虚弱，并且经常感冒？
- 你的情绪是不是总起伏不定，并且容易发怒或不耐烦？
- 你是不是发现很难集中精力，并且感觉难于应付日常生活？
- 或者你早已知道是压力在作怪，却不知道如何应对它？

本书是我们认识、管理和减缓压力的一本实用指南，它特别关注饮食营养减压。

全新
彩装

SHI WEN B OK
百世文庫
健康经典

中国轻工业出版社

STRESS

营 养 减 压

PROTECTION PLAN



Copyright © Collins & Brown Limited 2000

Text Copyright © Suzannah Olivier, 2000

First published in Great Britain in 2000 by Collins & Brown Limited,
a member of Chrysalis Books Group PLC, The Chrysalis Building, Bramley
Road, London W10 6SP, UK

Simplified Chinese edition copyright: © 2004 SHIWEN BOOK(H.K.)CO., LTD.
All rights reserved.

SHI WEN B U
百世文庫
健康经典

营养减压

食物减压和享受生活的方法

[英] 苏珊娜·奥利维尔 / 著
刘骏 / 译



 中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2004 中国轻工业出版社
□全球中文简体字版版权为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

营养减压 / (英) 奥利维尔著; 刘骏译. — 北京: 中国轻工业出版社, 2004.5

ISBN 7-5019-4321-4

I. 营… II. ①奥…②刘… III. 心理保健—食物疗法 IV. R 161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004) 第 028010 号

责任编辑: 李颖 责任终审: 劳国强 封面设计: 阿元工作室

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京恒信邦和彩印有限公司 (北京朝阳区洼里龙王堂工业区18号,
邮编: 100029)

经销: 各地新华书店

版次: 2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

开本: 889 × 1194 1/32 印张: 4.5

字数: 75千字


书号: ISBN 7-5019-4321-4/TS · 2566 定 价: 26.80元

著作权合同登记 图字: 01-2004-2342

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

30897S2X101HYW

更多书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>



目 录

引言 6

第一章 谁,我? 有压力 9

什么是压力 10

来自各方面的压力 12

生活中的事件 14

内部压力 16

心理问题 18

大脑化学、食品和压力 22

我现在就要 25

压力会使你肥胖吗 29

第二章 遭到攻击 31

所有系统行动起来 32

压力与激素系统 34

压力与免疫健康 38

压力与消化系统 41

压力与心血管健康 45

压力与神经系统 47

压力与人体结构 51

第三章 我们体内的建筑师 53

适合大脑和身体的食物 54

对碳水化合物的嗜食 56

糖血指数表 60

蛋白质的威力 62

能量的膳食选择 64

脂肪因素 66

抗氧化剂盾牌 68

击败压力的超级食品 70

维生素与矿物质 76

如何食用营养丰富的食品 80

压力保护营养素 82

水 94

用草药击败压力的基本指南 98

第四章 压力保护方案纵览 105

改变 106

改变你的饮食 108

戒瘾 110

神经-淋巴穴位 114

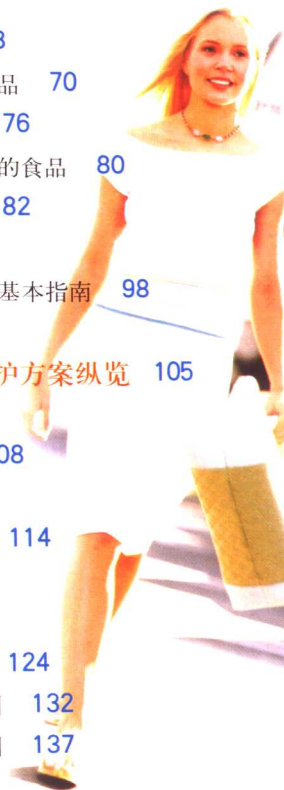
肌肉测试 116

感觉健康 118

击败压力的周末 124

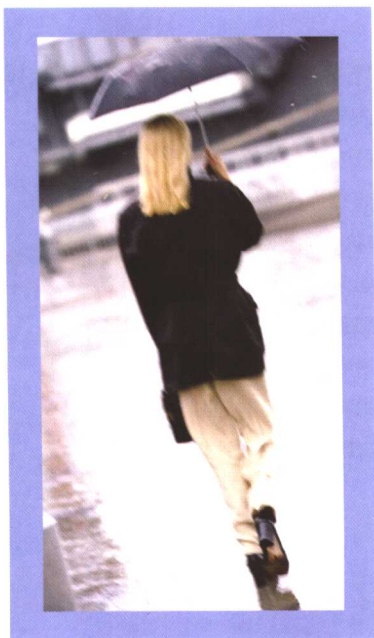
击败压力的周计划 132

击败压力的月计划 137



引言

压力并非是一种新生事物，它是史前时期人类祖先们生活中的一部分，并且在我们整个进化过程中继续存在。但是我们现在经历的压力种类发生了改变。我们在很大程度上不再担心我们每天晚上在哪儿睡觉，如何保暖及下一顿饭的着落。我们的压力已经从生存压力转向一些被认为似乎是应对已经疯狂的世界的压力。压力能够来自很多令人意想不到的地方。就以信息为例——我们已习惯于把信息看成是一件好事，但是今天它却从各个角落向我们袭来，形成另一种压力的源泉。



据计算，生活在18世纪农村的普通农民在一生中接触到的信息量仅与《纽约时报》一天所发行的信息量相等。现代社会我们被过量的信息所淹没，而这可能是很有压力的。一个普通的办公室工作人员在一天内会处理65次通讯——35通电话，12封信件，18个电子邮件，而且这个数字并不包括垃圾邮件或与同事的谈话（和来自同事的干扰）。

压力的始祖

在20世纪30年代，汉斯·塞尔耶对压力做了一些开拓性的工作。塞尔耶是一个有见识的人，但他手脚却相当笨拙。在他将一些研究成果制成

化合物时，这就需要将这化合物注射到实验室老鼠体内以检查成效，但老鼠常常逃脱他的抓捕。塞尔耶不得不追赶老鼠，通常使用扫帚把它们从各个角落里驱赶出来。过了一会儿，他注意到这些不幸的老鼠们正患上消化性溃疡，它们免疫系统组织（胸腺）已经收缩，而且非常有趣的是，它们的肾上腺（负责压力反应的腺）已经增大了。通过排除法及遵照进一步的实验结果，他得出的结论是：压力是导致这些变化的原因。

汉斯·塞尔耶把身体对克服最初的逆境和适应新环境或刺激物的能力称为“一般适应综合征”。塞尔耶提出这一适应性或压力反应，是身体在面临外部失衡时保持其内部平衡的方法。然而，他注意到如果压力源持续时间过长——时间的长短取决于压力源和正在经历压力的人（或鼠）——那么疲劳就会随之而来。人就会对引发压力反应的因素非常敏感，而且当再次面临这个因素时，就会比以前更快地变



工作责任的改变可能提升你的压力水平

得有压力。下面举两个“一般适应综合征”的例子。

- 你 12 岁了，背着学校同你的同学一道尝试抽第一支香烟。你的呼吸变得困难并且急促。这就是你的身体对吸烟给你的压力的第一反应。但是你坚持着，因为吸烟很酷。在吸过 10 支香烟之后你就能处理吸烟带来的后果了——你已经适应了（一般适应综合征）。事实上，你已开始喜欢吸烟了，所以你可以几十年坚持吸烟。你的肺部会得黏膜炎，而且在冬季更容易患感冒和支气管炎（最终你会患有肺气肿或肺癌）。但是后来你戒烟。你对香烟变得过于敏感，成为一个重生的禁烟的支持者，如果屋里有人点火，你就会走出房屋。
- 你的新老板决定实行预算节余并且解雇了公司的两位员工。这很快对你产生影响，

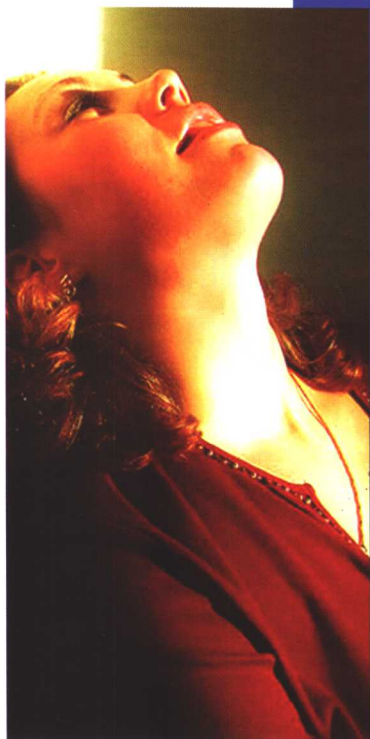
因为你的工作量增加了。现在你必须处理同以前一样大的业务量，但是没有两位支持员工的帮助。你被迫适应这一变化，开始工作到很晚，并且这个工作在周末也比其他所有的事情都重要。这样就对你的社会生活失败产生了一个不可避免的后果。在这一体制下工作几年之后，你疲劳

了，经常生病，受到忧虑的摧残而容易消沉。最后，你再也无法接受了，辞去你的工作。但当你变卖房子选择在一个度假胜地开一家小酒吧时，一个完全改变的生活随之而来。一般适应综合征的最后阶段就是你现在对刺激物变得过于敏感，而且永远不想再在一间办公室内工作了！



如果你已经构建了空中楼阁，你的工作是使其不要失去；保持它们应该呆的地方。现在你需要把基础筑在它们下面。

——亨利·戴维·托马斯



第一章 谁，我？ 有压力

感觉紧张？学
会如何认识压
力的种种迹象

什么是压力

我们都知道一个人的压力也许是另一个人的兴奋剂。在我看来，从一架飞机上做自由跳伞时，必须在适当的时刻依靠拉着一个小小的绳索和一个紧急备用降落伞（它也许能用也许不能用）。这简直是一场噩梦！我发现再难找到能比这引起更大压力的事情了。然而我刚刚收到我的一个朋友的照片，他正快乐地为慈善事业跳伞，而且享受着生活的美好时光。所以难以确切地说：什么是压力？

压力



事实上要想活着就必定要有一定的压力——它是一种生活中的职业危机。当汉斯·塞尔耶合成“eustress”这个短语时就认识到这一问题。Eustress的意思是良性的，甚至是有益的压力。

我们早晨醒来的机理就是一个上述的例子。在我们醒来前光引起体内肾上腺激素的升高，即使外面仍然很黑，这为我们的身体行动做好准备。肾上腺激素的一种——肾上腺素同样用于激励和集中精力——我们给

自己确定目标时需要它，无论这个目标是把孩子从学校接回去，还是陈述一篇硕士论文。在一场演出的第一个夜晚，演员肾上腺素水平的提高才能促使他站在舞台上并确保表演成功——而且，甚至几个月的连续演出也能持续产生同样水平的肾上腺素。没有鞭策他继续比赛和关注取胜的肾上腺素，运动员可能就会输掉比赛。也许你不时会阅读有关高空飞人的采访，他们会说他们之所以取得现在的成绩完全是因为工作中的压力产生肾上腺素的结果。他们的身体处于不适当的压力吗？也许没有。



如果你感觉你被世界上异想天开的想法所左右，并且为他人所控制，那么你可能处于很大的压力下

困境

压力实际上是困境。困境通常意味着冲突，也就是说我们易受到一种与我们所期望的相反的力量的影响。这些导致压力的冲突有很多，而且我肯定你能想起无数个生活中的例子。比如：

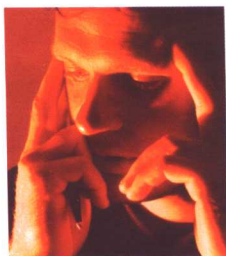
- 你不得不做陈述，这是你工作的一部分，但是你憎恨公开演讲。
- 你觉得需要休息一会儿，但是不得不照看你的孩子们。
- 你想尝试一份新的工作，但是害怕行不通，那样你的情况就会比现在还要糟糕。
- 你同意为一个非常苛刻的朋友或亲戚做些事情，但是这却破坏了你的计划。你希望能更多地说“不”。
- 你需要完成一个项目，但是没有足够的时间来做。

所有这些情形都是需要在它们使你疲劳之前解决的冲突！

我们生活中另一个主要的困境是缺乏控制感。比如说，大多数人认为高级经理人在压力测试中得分最高。然而，蓝领工人实际上在压力指数上得分要高得多。这是因为他们并不认为他们在工资、工作时间、工作类型、为谁工作，最后保留工作的能力等方面能控制自己的命运。一项研究发现，从作战区返回的战斗机飞行员比他们的机组人员压力问题要少很多，因为机组人员对所发生的事情没有控制权。

压力并不会因为文化、社会或经济的分类而区别对待——每个人在生活中都要对付压力，不论压力来自工作、家庭、经济问题或其他方面。但是一些人比其他人更能应付外部压力，他们驯服压力的技能使他们能够恢复精神，继续他们的生活。我们将在本书中探讨你如何获取这些技能，保护你自己免受压力的影响。

来自各方面的压力



压力，或“困境”，是十分个性化的。但是压力并不仅仅是一系列发生在我们身上的事件，或是我们对压力的反应。压力可以解释为任何对我们健康或身体功能有着不利影响的事件，比如伤害、疾病、消沉或忧虑。这些对身体的压力可能来自许多方面。

精神和情感压力

我们都有不同的引起压力的诱因。比如，设想一下当你等待约会时的情景。一些人会来回踱步，看看手表，对被迫等待这种行为所带来的焦虑感到恼火并希望人们能够准时。一些人会通过对一个几年来一直打算处理的项目记笔记来有效地利用时间。其他人会心不在焉，对于有一些业余时间放松而高兴。你认为哪一个人压力或困境更大？谁感到有压力和缺乏控制以及谁没有呢？谁在精神和情感上逼迫着自己呢？

身体压力

身体压力不应低估。比如，合理的锻炼对我们是有好处的，但是，如果我们过度训练，身体的储备处于压力之下，就会使我们自己更容易疲劳和患病。

身体受伤时，许多身体机制加入到修补这一损伤的行动。如果身体已

经压力过度，修补就不可能有效进行。也许会产生愤怒情绪，这又增加了身体要应付的压力。各种各样的健康问题诸如哮喘、湿疹、牛皮癣、过敏性肠道综合征、结肠炎、胃炎和关节炎也随之产生。

环境压力

我们被化学品包围着。在近50年内数千个化学品被引入到我们的环境中。从食品、水、化妆品、家用清洁剂到园艺产品都有人造物质。整个化学品的负担必须由身体，尤其是肝脏来处理。肝脏要加工、解毒及存储或排除这些化学品。由于肝脏也有一大堆的诸如食品的代谢、制造蛋白质及加工激素等工作要做，这一增加的工作负荷使得事情变坏。这个系统逐渐地、令人不易觉察地开始崩溃：等你觉得身体状况不佳时，紧接着来的就是疾病。感觉体质弱本身就足以增加精神和情感的压力。

营养压力

不适合我们的食物给身体制造危机。这些可能是过于刺激我们的食物，我们或对这些食物上瘾，或引起对食物的不耐性反应。较小的营养压力因素可以不太费事地得以解决。正如我们已经了解的那样，我们有巨大的适应能力。但是较小的饮食压力长时间地持续下去，或如果我们不知不觉地陷入过度的饮食压力，那么通常是要付出代价的。当从饮食中吸收的养分数量不足以维持一个健康的新陈代谢时就会产生另外一个重要的营养压力因素。这一现象的发生可以有几个原因：

- 食物本身也许营养低，因为食物已被过度加工。
- 食物和饮料也许含有其他成分或污染物，削弱了对营养成分的吸收。
- 消化功能受到了损害。

良好营养的重要性

你的饮食能够充分地影响你对压力的耐受性和对压力的反应。良好的营养不能消除生活压力，但有助于提高对压力的耐受性。它能调节压力的不利影响，降低患与长期压力有关的变性疾病的几率。除此以外，你能通过限制自己接触大量的环境压力因素来帮助自己。食物也有治疗效果。它能帮助提高情绪和能量，帮助你从低落的情绪起伏中解脱出来。

排行前五位的能量措施

- 1** 避免所有刺激物达一周就会感觉不一样。禁绝糖、巧克力、茶、咖啡、酒及烟草。坚持下去，你能做到的！
- 2** 每天吃高能量的早餐——全麦类食品、酸奶、切片水果和苹果汁。尝试全麦吐司、杏仁奶油和切片草莓。压榨新鲜橙汁饮用。
- 3** 吃一点零食。经常食用一些给予能量的食物而不是消耗能量的食物。选择水果、酸奶、黑麦饼干、燕麦蛋糕和含有豆类的蔬菜棒。
- 4** 当你感觉昏睡时，不要在电视前萎靡不振，消耗能量电磁场，而要走一走使自己清醒过来。每次增加距离。
- 5** 养成停顿的习惯，进行20次深呼吸。坐下时深呼吸，每天10次。使你的肺充满着给予能量的氧气。在中医中，一种被称为气的无形的生命力能量在体内循环。气是通过新生儿第一次氧气的吸入获得的，并通过呼吸得以补充。



我们已发展到机能不全的水平。理解你快乐的程度吧。

——佚名

生活中的事件



然而另外一种分析压力及其结果的方式是将它分为外部压力（那些发生在你身上的压力）和内部压力（那些你给自己创造的压力）。下面列举了最常见的主要生活事件压力，即外部压力。这个目录是以最常用的评估等级量表，即“社会再调整等级量表”为依据。看看你得多少分。

这并不是一个权威性的表，因为压力因情况不同而变化。很难确定一些生活事件是“好”的压力还是“坏”的压力。比如，搬家牵涉到很多大变动和额外的费用；在另一方面有了新家又是一种全新的感觉。不过有时搬家也许是因为降低开支或家庭关系破裂。“改变饮食习惯”也是这个表的特点，这具有讽刺意味，因为对饮食习惯做积极的改变是降低身体全面压力负荷的最重要的方法之一。

较小压力

研究表明通过分析你累积的日常的经历和磨难，你可以获得一个比通过检查你已经受到的主要压力更精确地指示你患压力引致的疾病的几率。

给每一个正在影响你的因素加1分。

- 合伙开始 / 停止雇佣
- 开始 / 结束中学、大专、大学
- 生活条件的改变
- 搬家

- 宗教习惯的改变
- 去掉一小笔贷款
- 家庭团聚次数的改变
- 饮食习惯的改变
- 较小的违法
- 同老板的纠纷
- 工作时间的改变
- 个人习惯的修正
- 转学
- 社会活动的改变
- 睡眠习惯的改变
- 假期
- 圣诞节

这部分的总分是：_____

重新调整你的生意可能
对你的健康有很大的益处

■ 如果你这部分的得分为5分或以上，那么再加3分的累积压力得分。你的新成绩为：_____

中等压力

难忘的生活事件，无论是愉快的还是不幸的，都能影响你的健康。例如，患抑郁症风险会受到分居或离婚等事件的影响而增加1300%，但是许多人会认为是快乐的事件，如考上大学或有了小孩，对某些人来说却是会造成抑郁症的压力。

给每一个正在影响你的因素加2分。

- 怀孕
- 性生活问题
- 业务重新调整
- 一位亲密的朋友去世
- 夫妻争吵次数增加
- 工作责任的改变
- 杰出的个人成就
- 财政状况的改变
- 为了一个新工作而改变
- 去掉一大笔贷款
- 孩子离家
- 同姻亲的纠纷

这部分总得分：_____



较大的压力

较大的压力与无助、战争、亲戚的去世或个人伤害等情感有关。

给每一个正在影响你的因素加3分。

- 配偶 / 合作伙伴去世
- 离婚
- 夫妻分居
- 监禁判刑
- 丧失抵押品赎回权
- 一位亲密的亲戚去世
- 个人伤害或疾病
- 婚姻
- 退休
- 被解雇

这部分总得分：_____

■ 现在把这三项得分转入到17页的“解释你的答案”。

内部压力

当你评估你的压力负荷时，考虑生活事件不仅重要，而且也是你处理这些压力的方法。一位科学家在老鼠身上进行不同的基因特性试验。之后人们常引用他的话，“懒散的啮齿动物得的病与活跃的啮齿动物得的病不一样”。这点也反映在人类身上，而且我们对压力的反应会在很多层面上影响我们的健康。请看下面的问题并用“从来没有”、“很少”、“有时”、“经常”或“总是”回答。



	从来没有	很少	有时	经常	总是
生活因素					
<input type="checkbox"/> 你在工作中觉得不快乐吗？					
<input type="checkbox"/> 你的家庭生活不稳定吗？					
<input type="checkbox"/> 你认为自己有压力吗？					
<input type="checkbox"/> 你在你的主要关系中（如同合作伙伴、父母或孩子的关系）不满意吗？					
<input type="checkbox"/> 你认为你对自己生活中的其他方面感到不快乐吗？					
行为因素					
<input type="checkbox"/> 你把你的问题放在心里而且难以与人讨论这些问题吗？					
<input type="checkbox"/> 你对成就有着持久的需求吗？					
<input type="checkbox"/> 你对你的生活目标不清楚吗？					
<input type="checkbox"/> 你很容易生气或不安吗？					
<input type="checkbox"/> 你同时做两三件事或必须完成一件事才开始做其他的事吗？					
<input type="checkbox"/> 你发现难以做出决定吗？					
<input type="checkbox"/> 你沮丧或曾经沮丧吗？					
<input type="checkbox"/> 你情绪变化大，变得不安或无动于衷吗？					
<input type="checkbox"/> 你有任何冲动行为特征吗？					
<input type="checkbox"/> 你发现难以集中注意力吗？					
<input type="checkbox"/> 你觉得不能应付吗？					
<input type="checkbox"/> 即使遇到非常小的难题你也有苦的冲动吗？					
<input type="checkbox"/> 你在工作后缺乏做事的兴趣吗？					