

<<Lee博士减压法>>

图书基本信息

<<Lee博士减压法>>

前言

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，正在经营一家离过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

<<Lee博士减压法>>

、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。

现在我们可以坐在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。

<<Lee博士减压法>>

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、0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）中突、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、。

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

<<Lee博士减压法>>

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、。

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！

<<Lee博士减压法>>

内容概要

《Lee博士减压法》是克林顿健康咨询专家、美国辅助医学界领军人物联袂推荐的科学减压手册。

《Lee博士减压法》是作者20多年丰富医疗经验的结晶。

作者将一套整合了身、心、灵，以及生活风格的减压方案奉献给大家。

《Lee博士减压法》中包括4个简单准确的测试（你的超压类型、超压对你身体的哪个部分伤害最大、你的复原力水平、你最近经历了哪些压力事件）、14天减压排毒食谱、4周超压释放方案。

《Lee博士减压法》强大的科学根基，整合性的减压理念，使它成为美国最受欢迎的减压书。

<<Lee博士减压法>>

作者简介

美国辅助医学界领军人物，被《时代周刊》评为美国最有影响力的50人之一安德鲁·威尔博士的得意门生。

哈佛医学院的主要教学医院——纽约贝斯以色列治疗中心综合医学部副主任，继续医学教育中心主任。

医学博士，毕业于华盛顿大学医学院。

<<Lee博士减压法>>

书籍目录

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

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

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

第三章 身心合一

冥想、精油浴、太极、瑜伽、针灸、按摩.....

第四章 饮食减压

- 3脂肪酸、核桃、红酒、黑巧克力、肉桂.....

第五章 动静结合

应对失眠的策略、改善睡眠的补充剂、运动指导.....

第六章 心理抗压

变得更乐观、培养积极的情绪、增强复原力.....

第七章 人际支持

孤独的代价、身体接触的重要性、构建社会支持网络.....

第八章 灵性与精神生活

学会放下、新世纪的价值观、利他、宽容、亲近自然.....

第三部分

释放压力的方案

第九章 4周超压释放方案

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

第十章 适合你的减压方式

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

附录

14天减压食谱

超压释放排毒食谱

<<Lee博士减压法>>

章节摘录

版权页：插图：工作压力根据美国心理协会（APA）2007年的压力调查显示，在成人的压力因素中，工作压力远远高于其他类型的压力。

超过半数（52%）的受访员工认为，职场压力影响着重要的职业决策。

18%的受访者由于压力问题而辞职，41%的受访者正考虑找份新工作，而22%的受访者拒绝了升职。

问卷2超压对你身体的哪个部分伤害最大请用以下几个等级回答问题。

0=从不1=很少2=有时3=经常在最近半年中你经历以下症状的频率。

- 1.头疼。
- 2.脖子疼。
- 3.背疼。
- 4.肌肉紧张。
- 5.肿胀。
- 6.胃部不适。
- 7.长期便秘。
- 8.长期腹泻。
- 9.食欲发生改变。
- 10.尿频。
- 11.易怒。
- 12.爱哭。
- 13.愤怒。
- 14.焦虑不安。
- 15.频繁生病。
- 16.失眠。
- 17.疲劳。
- 18.头晕目眩。
- 19.心悸。
- 20.手脚冰凉。
- 21.潮红。
- 22.很难集中精力。
- 23.性欲丧失。
- 24.没有体力。

A.将以下题号问题的答案得分相加。

1、2、3、4_____B.将以下题号问题的答案得分相加。

5、6、7、8、9、10、23_____C.将以下题号问题的答案得分相加。

11、12、13、14、15、16、17_____D.将以下题号问题的答案得分相加。

18、19、20、21、22、24_____A.反映的是超压对骨骼肌肉的影响程度。

B.反映的是超压在肠胃及泌尿系统的影响程度。

C.反映的是超压造成的心理紊乱程度。

D.反映的是超压对肾上腺系统的影响程度。

得分越高，说明该系统承受的超压越大。

压力可能体现在一个或全部生理系统中。

当压力症状集中于某个系统时，你可以查阅第10章相应的治疗手段，以此来应对这些生理变化。

超压释放排毒食谱排毒，即排除毒素的简称，排毒是一种自然且持续的过程。

毒素会伤害到身体组织，因此机体本身会不断排出废物来排毒。

肝脏是负责这个过程的主要器官，肝脏完成任务后，废物会通过以下4个系统排出：肠道、肾脏、皮肤或肺部。

<<Lee博士减压法>>

你可能会注意到，食谱中没有太多种类的变化。

我是有意这样做的，因为这周消化系统需要休整。

持续一周每天吃同样的食物，会使胃肠道得到休息。

注意：每个人，特别是孕妇或慢性病患者，在采用排毒食谱前，建议进行先咨询一下医生。

采用排毒食谱一周以上会造成营养不足。

早餐水果奶昔每天的早餐可以选择一种奶昔。

为了增加维生素含量，可以加入2汤匙菠菜菜泥。

可以将奶昔作为早餐或上下午茶，上下午茶还可以用提神绿色饮品替代。

奶昔1用搅拌机搅拌以下食材。

1杯原味低脂酸奶1茶匙香草精华1杯蓝莓2茶匙蜂蜜1/2杯鲜薄荷或1/8茶匙薄荷精华1汤匙亚麻籽粉1汤匙麦芽1/2杯杏仁乳、豆浆或脱脂奶备选：2汤匙乳清蛋白粉或大米蛋白粉奶昔2用搅拌机搅拌以下食材。

1/2杯杏仁乳、脱脂奶或米浆1个油桃或者1杯新鲜或冷冻的桃子2汤匙乳清蛋白粉1杯原味低脂酸奶1/2茶匙香草精华

<<Lee博士减压法>>

后记

宁静的生活 我要祝贺你，在探索和谐生活的道路上，坚韧不拔地到达了彼岸。

在整个过程中，我力图提供充分的信息和观点，以便你能够利用它们满足自己的需求。

方案的有效性依赖于你是否能够规律性地完成计划中的事情。

每种改变都会有反复，改变中也隐藏着失败的危险，有人在遇到一次阻碍后就放弃了改变，这也是改变的自然反应。

你在与“旧我”的对比中慢慢形成“新我”。

如果你由于某些原因而暂时搁置了改变计划，你又回到满身不适的老地方，那么好消息就是，你已经意识到获得掌控的生活是多么美好，我猜你还想再次拥有那种感觉吧。

我可以肯定，再次进行改变时，你会感到熟悉亲切，因为之前已经体验过个中滋味了。

我最后要提出的忠告是，4周超压释放方案是灵活的。

方案的成功并不取决于是否严格执行，而在于它是否契合你的生活。

在这本书中，我提供了丰富的信息，分享了自己和家人的故事，与你一同往返于密克罗尼西亚。

自始至终我都在想，是否需要给你最后一条掌控超压的建议，即向别人伸出援手吧。

就像我的一位好朋友的父亲说的那样，“关心会引发连锁反应”，伸出援手会使人成长。

多做善事，帮助别人摆脱困境。

利他行为会提醒我们，人类需要互相联系的本性会唤醒我们完善自我的能力，而这是我们经常遗忘的事情。

<<Lee博士减压法>>

媒体关注与评论

<<Lee博士减压法>>

编辑推荐

《LEE博士减压法》编辑推荐：41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。

你在承受怎样的压力？

测试你的超压类型、测试超压对你身体的哪个部分伤害最大、测试你的复原力水平、测试你最近经历了哪些压力事件？

谁需要这本书？

每天下午，恼人的头痛总是不期而至、晚上辗转难眠，勉强睡着后也是噩梦连连、早上醒来觉得很疲惫，咖啡也不能让你振奋起来、几乎每个月都要感冒一次、胃痛、脖子痛是家常便饭。

<<Lee博士减压法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>