

<<Lee博士减压法>>

图书基本信息

## &lt;&lt;Lee博士减压法&gt;&gt;

## 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

## &lt;&lt;Lee博士减压法&gt;&gt;

、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。

## &lt;&lt;Lee博士减压法&gt;&gt;

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。

## &lt;&lt;Lee博士减压法&gt;&gt;

## 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

## &lt;&lt;Lee博士减压法&gt;&gt;

## 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，特别是孕妇或慢性疾病患者，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>