

《谁在左右你的情绪与食欲》

图书基本信息

书名：《谁在左右你的情绪与食欲》

13位ISBN编号：9787030233752

10位ISBN编号：7030233751

出版时间：2009-1

出版社：科学出版社

作者：哈特

页数：229

译者：屈宗利,吴志红

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《谁在左右你的情绪与食欲》

内容概要

《谁在左右你的情绪与食欲》主要讲述了5-羟色胺对人们情绪、食欲和健康的影响，展示了不为人们熟知的奥秘：贪食、厌食，头痛、腹痛，悲伤、焦虑等生活中常见的现象都与人体内的5-羟色胺有关，它既是人们获得快乐的源泉，又是影响人类健康的因素。《谁在左右你的情绪与食欲》同时还针对以上这些问题教您学会记录“情绪—食物—运动日志”，以及如何解除它们带来的烦恼。《谁在左右你的情绪与食欲》是热爱生活、关注健康、渴望提高生活质量人群的精选读物。

《谁在左右你的情绪与食欲》

作者简介

卡罗尔·哈特博士，美国健康与科学类女作家。本书系作者的处女作，1996年首次出版，其间重印8次，畅销欧美国。2008年进行了最新修订。

《谁在左右你的情绪与食欲》

书籍目录

第一部分 情绪、食欲、睡眠与活力

第1章 读懂自己；谁在左右我们的情绪、食欲、睡眠与活力

情绪是人体内在的天气系统

食欲过盛是情绪低落的表现

面对压力时人们的种种反应

都是5-羟色胺惹的祸

提升情绪的药物与生活方式

测测你的5-羟色胺功能如何

第2章 小分子大作用：5-羟色胺如何影响我们的健康与疾病

人体细胞间的信息传递物质

人体内的5-羟色胺从何而来

5-羟色胺功能异常会引发种种问题

为什么女性更易患5-羟色胺类疾病

5-羟色胺是否多多益善

5-羟色胺异常可以遗传

第3章 昼夜交替：5-羟色胺与褪黑激素如何调节人体生物钟

5-羟色胺与褪黑激素的昼夜交替

5-羟色胺与褪黑激素对人体的多种作用

5-羟色胺与褪黑激素对睡眠的影响

用褪黑激素与光照疗法拨回生物钟

5-羟色胺与褪黑激素的平衡关系

第二部分 5-羟色胺活性降低引发的多种病症

第4章 情绪低落与抑郁症

沮丧是一种正常的心理经历

是轻微的情绪低落还是明显的沮丧

情绪“过山车”

测测季节变化对你的情绪有何影响

经前期综合征

精神分裂症

帕金森病

阿尔茨海默病

抗抑郁药物的作用

抗抑郁药物的负面影响

该不该服用抗抑郁药物

第5章 各种各样的疼痛病症

人为什么会感到疼痛

炎症使伤痛雪上加霜

5-羟色胺可以调节或抑制疼痛感

“呕吐型”头痛与“自杀式”头痛

形式多样的消化系统疼痛

疼痛遍及全身的纤维肌痛综合征

“安慰剂效应”与“反安慰剂效应”

他人的关爱会延续患者的疼痛

无需服药的止痛方法

第6章 令人苦恼的焦虑症

无法克制的焦虑

焦虑的人易得高血压与心脏病

《谁在左右你的情绪与食欲》

焦虑症的种种身体不适

抑郁症与焦虑症常同时出现

害怕讲演与考试：怯场或演出型焦虑症

害怕聚会：社交焦虑症

害怕猫、狗和小昆虫：多种多样的焦虑症

恐惧症也是一种焦虑症

恐惧症患者会失去许多生活乐趣

焦虑症的恶性循环

5-羟色胺活性药物可以治疗焦虑症

强迫症是焦虑的一种表现形式

无法忘记的恐怖经历：创伤后应激综合征

真的患有焦虑症吗

第7章 食欲、冲动和成瘾

美食易得，一瘦难求

测测你是否有进食问题

5-羟色胺怎样决定人的食欲和冲动

人们在情绪不佳时为何渴望食物

节食减肥为什么会适得其反

过食症：强迫性进食

贪食症：过食与强行清理腹内食物

厌食症：即使皮包骨还认为自己很胖

长期饥饿会使人成瘾

人为什么会借酒消愁

尼古丁与咖啡因也会成瘾

购物狂与网络成瘾

攻击与暴力行为

第三部分 改善情绪、食欲、睡眠与活力的生活技巧

第8章 食物、消化系统与人的情绪

人的第二大脑——消化系统

女人为何爱吃巧克力和奶油蛋糕

控制食欲的药物要慎用

高蛋白食物不利于改善情绪

早餐吃什么很重要

在运动员中的验证

对你的口味做一次“情绪测试”

第9章 吃对食物可以提升情绪

碳水化合物与情绪

矿物质、维生素与情绪

胆固醇与情绪

脂肪与情绪

咖啡因与情绪

食品添加剂与情绪

少量多次进餐有助于控制食欲

蛋白质与情绪

选择正确的碳水化合物

根据“血糖生成指数”来选择食物

正确摄入蛋白质

第10章 慢跑与嚼口香糖同样有益

运动使大脑产生天然镇静剂

《谁在左右你的情绪与食欲》

运动可一举多得

简单重复动作可提升5-羟色胺

你可以改变自己的大脑

提升5-羟色胺活性的运动方案

测测你适合做什么运动

提高5-羟色胺活性的运动项目

抓住运动的机会

第11章 5-羟色胺疾病的应对技巧

积极的自我暗示可以有效地控制情绪

缓解经前期综合征的方法

找出可能诱发头痛与偏头痛的食物

有益于控制肠易激综合征的小技巧

应对失眠的小技巧

控制焦虑心理的小技巧

运动、精力集中与焦虑

对食欲与冲动的控制

节食减肥不可为

控制过食的小技巧

对抗季节性情感障碍的小技巧

光照疗法与睡眠剥夺对情绪的控制

第12章 管理好自己的情绪与食欲

记录“情绪—食物—运动日志”

真正了解自己

设定短期目标

改掉旧习惯，培养新习惯

“情绪—食物—运动日志”的制作方法

消除疑虑，保持恒心

第一部分 情绪、食欲、睡眠与活力 第1章 读懂自己；谁在左右我们的情绪、食欲、睡眠与活力 面对工作与生活中的压力，每个人会有不同的反应，如情绪低落、精力匮乏、头痛、胃部不适、睡眠障碍、暴饮暴食及酗酒，等等。有些人一年中的大部分时间都能保持良好的活力与工作效率，但在冬季来临时，却像冬眠的动物一样出现食欲过盛与嗜睡。而有些人可能每天都会出现情绪与精力的波动，靠吃快餐和零食来缓解。还有些人在整个一星期内都能很好地应对工作与生活中的压力，但一到周末就出现偏头痛。大多数情况下，这些情绪与精力上的变化不足以让我们产生看医生的想法。我们会忽视这些问题，对其置之不理，或把它们当成是一种不可避免的工作压力及家庭责任。

你是否注意到了这些病症与生活方式之间的联系？情绪低落或焦虑心理常常会伴随饮食与睡眠习惯的改变。压力及饮食与睡眠习惯的改变又可能会引发头痛。有时，一个人的情绪、精力或能动性突然变化甚至可以归结到天气或时间因素上。许多人在清晨、午后、阴雨天或冬季都会进入情绪低谷期。对于女性来说，她们在月经前期往往也会出现一些情绪波动与食欲过盛问题。压力、天气与季节原因都可以使人出现情绪低落、头痛或食欲过盛，但究其原因主要与人的内在生物化学因素有关。人体内有一种名为“5-羟色胺”的天然物质，它是人类情绪、食欲、睡眠、活力与疼痛感的主要调节物质，由神经系统分泌。大脑中5-羟色胺的波动可以引发抑郁、焦虑、食欲过盛、失眠、头痛及其他一系列常见问题。从抗抑郁药物“百优解”到毒品“摇头丸”，许多能调动情绪的物质其作用机理都是提高大脑中5-羟色胺的含量。其实，不用服药，你也能够提高大脑中5-羟色胺的含量，实际上，这些由压力引起的慢性身体问题完全可以通过改变饮食习惯、进行体育运动与合理安排日常生活得到改善。你大可不必每天都跑十几公里来进行锻炼，或只吃蔬菜与脱脂乳。如果这样，治疗过程简直比得病更难受。你可以通过逐渐改变饮食习惯、选择可以提高情绪的食物来摆脱情绪低落与精力匮乏的困扰。放松疗法与轻松的体育运动（如散步或骑车）也可以帮助你控制或避免应激反应，如焦虑与暴饮暴食。

有意思吗？接着看吧！下面，我们先来讨论一下为什么情绪会起伏不定，以及为什么不良情绪会影响睡眠与饮食。情绪是人体内天气系统 情绪不同于情感。遇到好事时，我们会感到高兴；遇到坏事时，我们会感到悲伤。一本书、一部电影、一篇新闻报道、一则笑话、一次耻辱的经历或发生在朋友身上的某件事情都可以让我们感到开心或伤心。我们甚至会因为自己的想象而产生愉快或不悦心理，为小事发笑，或为琐事皱眉。但是情绪总是让人捉摸不定，它与日常生活中的好事或坏事之间的关系不大。情绪仿佛是人体内天气系统：有时会莫名其妙地刮起暴风雨，有时会阴云密布，难见天日。当我们情绪低落时，情感也会变得低沉、紊乱。此时，我们再听不进去笑话，失去以往的兴趣爱好；日常生活中小小的争论与烦恼都会升级，变得让人无法忍受。

虽然不良情绪的产生没有规律可循，但它们常常可以预见。一个人的不良情绪可能会出现在清晨（不愿起床）、下午（身心疲惫）、阴雨天或冬季。许多人产生不良情绪时容易出现暴饮暴食、酗酒或无法控制的冲动（如强迫性购物或赌博）。食欲过盛是情绪低落的表现 有时我们面前的食物并不是美味的甜点，也不是免费的高级大餐，但就是想吃个不停。有些人无法控制自己对食物或零食的进食冲动，甚至会强迫自己吃一大包饼干或一大杯冰淇淋，实际上，他们起初并不饿，只是想尝上一两口，但是一旦吃上就无法停下来。他们并不想这么做，也不是在享受食物。然而，在不停地咀嚼与吞咽过程中，他们觉得自己抑郁、紧张的情绪会改善许多。另外，酒精也能起到缓解压力、消除焦虑的作用。这也是有些人终日以酒为伴，晚上甚至还会加量的原因之一。

面对抑郁、焦虑与压力，并不是每个人都表现出暴饮暴食或饮酒过量。有些人长时间感到压抑或焦虑时，可能会出现食欲减退，失去乐观的心态。他们不按时吃饭，或对吃饭失去兴趣。总之，消极情绪与食欲之间确实存在着紧密联系，因此体重大幅度增加或减少已成为抑郁症的诊断依据之一。面对压力时人们的种种反应 面对压力人们可能会出现种种不同反应。消极情绪 有些人对自己的情绪有着清醒的认识，而有些人却是从别人的反应中明白自己烦躁、淡漠或反应迟缓的表现。不良或消极情绪的种类很多：对自己或别人进行否定，失去兴趣与主观能动性，产生焦虑或恐惧心理，深陷于现实与虚幻的问题之中，易怒以及抑郁症的其他症状。焦虑或抑郁 许多人都愿意把自己的表现说成是压力过大的结果，很少有人承认自己产生了焦虑或抑郁症状，这是因为人们往往把这些心理问题与精神疾病联系到一起。实际上，心理问题与精神疾病之间并无本质上的区别。长期的压力（如疲劳、疾病、悲痛心理或环境刺激因素）会使人产生抑郁症状。焦虑通常是抑郁症的前兆。人们在受到某种威胁或压力时就会产生焦虑心理；在压力无法承受时，人们便会患上抑郁症。

情绪波动 每个人都会经

《谁在左右你的情绪与食欲》

历情绪的高峰期与低谷期，并且大多数人的情绪周期都具有一定的规律性。实际上，我们的情绪变化与天气密切相关。或许大多数人都注意到，他们的情绪在阴雨天会变得很糟。在长期、持续的坏天气时期，有些人的情绪会出现明显的恶化，甚至出现季节性情感障碍。许多人的日常情绪周期与工作环境或工作中的苦恼存在着一定的联系。除压力外，情绪还会随着一天中的不同时间发生变化。有些人常常在清晨感到困倦与压抑，中午感到振奋，下午再次感到疲惫，而晚上又会感觉好转。另外，经前期综合征患者每个月都会经历情绪与食欲的变化，这些女性在每月固定的几天内都会受到食欲过盛、情绪喜怒无常或头痛等问题的困扰。

失眠或嗜睡 每个人遇到烦心事的时候都有无法入睡或半夜惊醒的经历，这虽然让人心烦，却也是一种正常表现，或许还会对现实有所帮助。因为在清醒的时候，你可能会冷静地思考这些问题，想到解决问题的对策。但是如果莫名其妙地失眠或出现睡眠障碍，就会让人倍感困惑。压抑、沮丧或消极的情绪会影响人们正常的睡眠。有些人往往在白天不停地打瞌睡，而在夜晚失眠（入睡晚却醒得很早）。在生活无规律的繁忙人群中，失眠是十分常见的病症。另外，嗜睡也是情绪消极的表现。

食欲过盛 你是否因为心情不好而在不饿的情况吃东西？压抑与焦虑的心情可以使人更加渴望食物，人们常常通过吃东西来获得精神上的慰藉或者分散注意力。心情低落的人比较容易患上过食症，而食欲旺盛的人可能不会出现长期的抑郁与焦虑情绪。

注意力、能动性 & 活跃程度降低 在产生焦虑或压抑情绪时，许多人会出现注意力不能集中、记忆力减退、思维迟缓或精力匮乏。能动性的流失是这些问题产生的内在因素。大脑中5-羟色胺含量降低可以影响记忆与解决问题的能力，这种对记忆的影响是间接的，由5-羟色胺对另一种神经递质——乙酰胆碱的作用所致。

头痛、背痛或其他肌肉疼痛 有些人在紧张、压抑或生气时会出现头痛、背痛或其他肌肉疼痛的情况。在压力的影响下，慢性疼痛病症患者的疼痛症状也会变得更加严重。当人们出现这些由压力或不良情绪引起的病痛时，常会找医生检查自己是否患上了癌症、心脏病、溃疡或其他疾病。而临床检查往往找不到这些病痛的身体致病因素。实际上，这些病痛都是由人们压抑的心理导致的。

《谁在左右你的情绪与食欲》

编辑推荐

《谁在左右你的情绪与食欲》可以解除你心中的疑惑，告诉你调节情绪、控制食欲、改善睡眠、提升活力的生活技巧。合理安排工作、休闲与娱乐，保持优质的生活质量。改善你情绪、食欲、睡眠与活力的生活技巧。经典畅销书，10年畅销，重印8次，2008年最新修订版，提升生活质量的精选读物。

男人为何离不开烟和酒？女人为何酷爱巧克力和蛋糕？节食减肥为什么会适得其反？借酒消愁为什么会愁上加愁？谁在主宰着我们的身与心？谁在左右着我们的情绪、食欲、睡眠与活力？

《谁在左右你的情绪与食欲》

精彩短评

- 1、第一次看这种没有废话的书，感觉很好
- 2、像一份科研报告，可读性很差啊
- 3、抑郁呐
- 4、5-羟色胺 人的身体好奇妙 各种关联影响 我发现自己更多毛病 也发现这不是没法克服 不要赖瓜子的姿态爱怎么样就怎么样的态度 改变 可以重生
- 5、焦虑焦虑焦虑
- 6、归根结底就是5羟色胺。但对于学医的我来说此书并没有更好的表达让人们对其理解。书中举例的一些药也太少，副作用说了不够详细。
- 7、2011、9、20—2011、9、26读物

《谁在左右你的情绪与食欲》

精彩书评

1、很不同于国内的同系列的书籍，并非全篇都在简单地重复什么【改善情绪、食欲、睡眠与活力的生活技巧】。事实上，如果你是抱着寻找那些技巧来读这本书，会觉得毫不实用，也没有乐趣，就像论坛里的第一条评论说的那样。书的中间部分很像论文集，会引用各种专家学者或大学实验室的科研成果来论证某一命题。很多有内容不空洞，不泛泛而谈的例子还是可以得到启发。（我比较喜欢这点，国内的同系列一般会“据调查”“据研究”地一笔带过，感觉水分比较大，而这本书就比较靠谱，蛮严谨的。）病理的研究和叙述让文章显得枯燥了点，尤其是药理方面，居然有较大篇幅在评价精神类药品以及精神类疾病的自我医疗，感觉好像是在看医科论文或者药品说明书。书中的测试感觉做起来也没有什么意思，意义不大。关于自我重建部分，着墨不多，感觉方法算不上特别好。读书笔记5页，分享几个感觉经典有用的：1.5-羟色胺的一系列知识2.生物钟与时差反应的一些知识3.焦虑症的相关知识4.提高自己的活力（这部分算是比较实际的，类似国内的同类书籍）1）早餐吃高糖食物，中午吃高蛋白食物，大脑中的色氨酸会持续在较高水平，也就是说人的心态会比较积极2）真的有科学研究表明了——运动减肥法>运动节食减肥法，后者初期体重下降明显，但后来由于无法承受节食和减肥的双重压力而反弹，所以我们的目标最好定为“控制体重”“变的更有活力”而不是“变瘦”3）如果你很无聊，恰好手边又有打开的糕点或糖果引诱着你，那么你应该立刻扔掉那些零食。这并非浪费，因为你扔掉的是没有营养的、高脂的、富含糖味剂和食品添加剂的食物！4）简单的有节奏的重复动作会增加5-羟色胺的活性，例如：缝纫工艺、织毛衣、制作工艺品

《谁在左右你的情绪与食欲》

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:www.tushu111.com