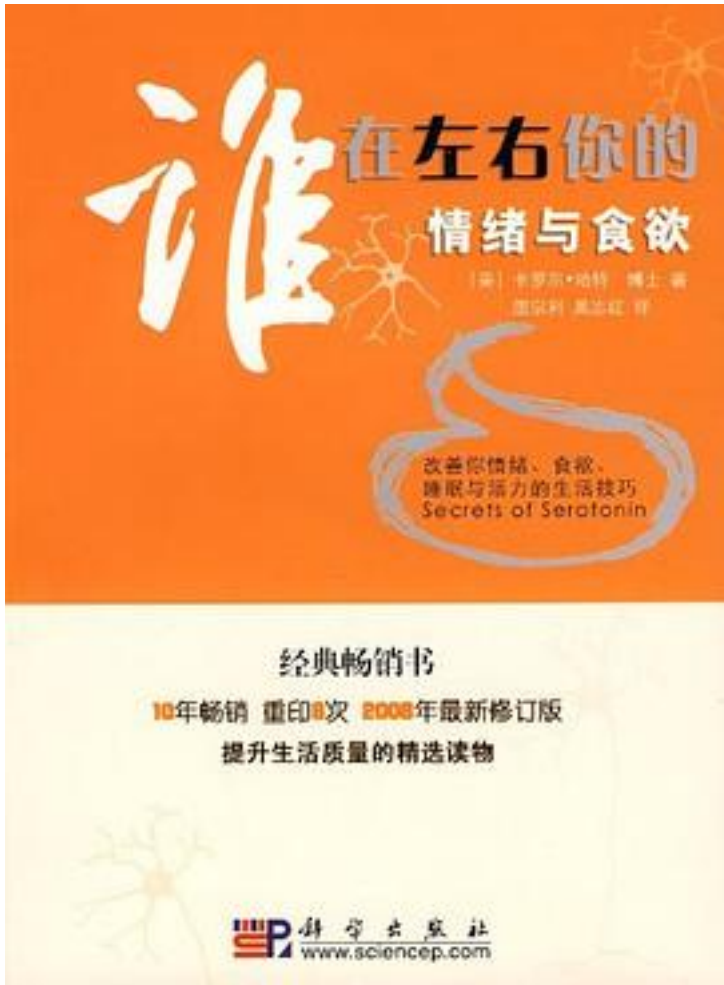


谁在左右你的情绪与食欲



[谁在左右你的情绪与食欲_下载链接1](#)

著者:[美] 哈特

出版者:科学出版社

出版时间:2009-1

装帧:

isbn:9787030233752

《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。

作者介绍:

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，畅销欧美国家。2008年进行了最新修订。

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
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

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
• • • • • ([收起](#))

[谁在左右你的情绪与食欲_下载链接1](#)

标签

健康

暴食

情绪

心理自助

科普

抑郁症

营养学

社会学

评论

2011、9、20—2011、9、26读物

焦虑焦虑焦虑

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

五羟色胺·····

抑郁呐

很好的一本医学科普书，评分低的不正常。

像一份科研报告，可读性很差啊

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。

第一次看这种没有废话的书，感觉很好

[谁在左右你的情绪与食欲_下载链接1](#)

书评

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...

[谁在左右你的情绪与食欲_下载链接1](#)