

《男人来自火星，女人来自金星4（健康篇）—— 作者唯一授权中文简体字正版》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2010年11月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787547203491

内容简介

为什么同一份饮食计划会让男人体重减轻，却让女人体重增加？为什么女人比男人更容易患上忧郁症？为什么男人比女人更容易对有害物质、工作或运动上瘾？为什么女人需要更多的爱抚和温情，而男人则需要更多的性，才能产生健康的大脑化学物质？为什么某些食物搭配会让男人昏昏欲睡，却让女人兴致勃勃，而另外的食物又正好相反……一切尽在《男人来自火星,女人来自金星》。

本书是国际知名情感专家约翰·格雷博士《男人来自火星，女人来自金星》系列之四。在本书中，约翰·格雷从饮食、锻炼、大脑化学物质、性别荷尔蒙和压力管理这五个角度，对男人和女人之间情感、心理、体质上存在的差异进行了革命性的阐释。

作者简介

约翰·格雷(John Gray)，全球著名婚恋情感专家、超级演讲家、心理学博士、畅销书作家，其著作《男人来自火星，女人来自金星》自问世以来，销量已经超过3000万册，被翻译成40多种语言。此后，他又陆续出版了《男人来自火星，女人来自金星2》《男人来自火星，女人来自金星

目录

第1章 火星人的秘密食谱，金星人的健康法则

这个计划对90%的人有效！

为什么会这么容易？

秘密在这里

第2章 秘密食谱的发现之旅

我的墨西哥之行

选择性记忆

洞察和精力

神奇的大脑化学物质

减轻体重还是丰富情感？

垃圾食品和上瘾

反向工程

活在区域之中

浪漫爱情和大脑化学

我们到哪里去吃饭？

知识、饮食和锻炼

第3章 火星人需要多巴胺

神经递质和大脑损伤
低多巴胺综合征
什么能刺激多巴胺的分泌？
低多巴胺综合征的常见症状
对他人的需要反应迟钝
第4章 金星人需要血清素
暂时性健忘
情绪突变
需求增加
在错误的地方寻找爱
怨气流感
不切实际的期望
觉得心力交瘁
抑郁症
过度肥胖和情绪化进食
第5章 内啡肽来自天堂
锻炼、内啡肽和长寿秘诀
内啡肽、压力、食物和锻炼
内啡肽和激励
内啡肽和压力
内啡肽和上瘾
内啡肽、百忧解和皮质醇
第6章 欲望的荷尔蒙，爱的荷尔蒙
火星人抑郁的六个阶段
金星人抑郁的六个阶段
《廊桥遗梦》
购物中心的凳子、
第7章 千万别节食
第8章 健康就这么简单
第9章 如何才能深深地爱上健康食品
第10章 女人吃什么最好？男人吃什么最好？
第11章 体型决定吃什么
第12章 身心健康的秘密：自我治愈
后记

在线试读部分章节

第1章 火星人的秘密食谱，金星人的健康法则
这个计划对90%的人有效！

自从我开始写作《男人来自火星，女人来自金星》这本书以来，十年之间，我一直在问这个问题：“饮食和健身对男人和女人的影响有什么不同？”大多数时候，我所访问的专家都没有现成的答案。我进一步提出了更多的问题，咨询了更多的专家，考察了数以千计的研究论文，并从事了多年的亲身实验，各种各样的因素终于开始慢慢聚合在一起。

这个新的研究项目是建立在现代医疗研究成果和古代知识的有机结合基础之上的。在某种程度上，对于这个问题你比大部分研究者都知道得更多。专家只研究一个专门的领域，他们有自己的研究项目并只专注于完成这个项目。他们只聚焦于自己特定的领域，通常完全不了解其他领域所发生的事。本书所包含的革命性信息正是我在三十多年间分别从五个不同领域的专家那里点点滴滴收集起来的，这五个领域分别是：大脑化学、饮食、锻炼、情感关系和压力管理。

很多临床医师、咨询师和指导师都是日常压力管理方面的专家，但是他们却不是瘦身、健康或饮食方面的专家。他们没有意识到营养会影响到我们的精神健康，精神健康又会反过来影响到体重的变化。很多指导师和指导计划都只是在教人们放松的技巧和冥想的方法，对于锻炼和饮食如何影响到我们的心理状态以及怎样处理压力却不甚了了。

太多时候，人们成功地放弃一种上瘾行为，但却以另一种上瘾行为取而代之。

很多时候，人们去参加一个名为“十二步骤”的计划，并成功地放弃酒瘾、毒瘾或关系瘾（relationship addiction），代之以咖啡瘾、烟瘾或糖瘾。尽管放弃原来的嗜好是迈出了积极的一步，但只要还有任何上瘾行为，他们仍会继续承受压力和忧虑的折磨，直到他们能获得均衡的大脑化学物质为止。如果我们不能通过适当的运动和均衡的饮食使得大脑化学物质保持均衡，情感治疗和康复过程就永远不会结束。任何上瘾行为都是大脑化学物质缺乏均衡的表现。

在很多相互矛盾的饮食类畅销书中，关于饮食的流行研究得到了最好的体现。尽管很多饮食专家可以实施有效的瘦身计划，但他们通常并不能将这些计划和大脑化学物质、沟通技巧以及两性情感对我们饮食习惯的影响联系起来。因此，他们的建议很多都只能起到临时性的作用。然而，如果人们的饮食计划不能创造均衡的大脑化学物质，或者沟通方式不能激发某些荷尔蒙，那么，保持健康的饮食结构就几乎是不可能的。

尽管健身专家作出了很大的贡献，但他们中的很多人还是没有意识到不同类型的运动对大脑化学物质产生的不同影响。有些私人教练就给客户施加了太大的压力，最后逼得客户中途退出，放弃锻炼，并最终失去了这些客户。

当前流行的饮食计划很少论及如何激发正确的大脑化学物质，以达到最适宜的健康和体重管理。第1章 火星人的秘密食谱，金星人的健康法则 这个计划对90%的人有效！自从我开始写作《男人来自火星，女人来自金星》这本书以来，十年之间，我一直在问这个问题：“饮食和健身对男人和女人的影响有什么不同？”大多数时候，我所访问的专家都没有现成的答案。我进一步提出了更多的问题，咨询了更多的专家，考察了数以千计的研究论文，并从事了多年的亲身实验，各种各样的因素终于开始慢慢聚合在一起。这个新的研究项目是建立在现代医疗研究成果和古代知识的有机结合基础之上的。在某种程度上，对于这个问题你比大部分研究者都知道得更多。专家只研究一个专门的领域，他们有自己的研究项目并只专注于完成这个项目。他们只聚焦于自己特定的领域，通常完全不了解其他领域所发生的事。本书所包含的革命性信息正是我在三十多年间分别从五个不同领域的专家那里点点滴滴收集起来的，这五个领域分别是：大脑化学、饮食、锻炼、情感关系和压力管理。很多临床医师、咨询师和指导师都是日常压力管理方

面的专家，但是他们却不是瘦身、健康或饮食方面的专家。他们没有意识到营养会影响到我们的精神健康，精神健康又会反过来影响到体重的变化。很多指导师和指导计划都只是在教人们放松的技巧和冥想的方法，对于锻炼和饮食如何影响到我们的心理状态以及怎样处理压力却不甚了了。

太多时候，人们成功地放弃一种上瘾行为，但却以另一种上瘾行为取而代之。很多时候，人们去参加一个名为“十二步骤”的计划，并成功地放弃酒瘾、毒瘾或关系瘾（relationship addiction），代之以咖啡瘾、烟瘾或糖瘾。尽管放弃原来的嗜好是迈出了积极的一步，但只要还有任何上瘾行为，他们仍会继续承受压力和忧虑的折磨，直到他们能获得均衡的大脑化学物质为止。如果我们不能通过适当的运动和均衡的饮食使得大脑化学物质保持均衡，情感治疗和康复过程就永远不会结束。任何上瘾行为都是大脑化学物质缺乏均衡的表现。在很多相互矛盾的饮食类畅销书中，关于饮食的流行研究得到了最好的体现。尽管很多饮食专家可以实施有效的瘦身计划，但他们通常并不能将这些计划和大脑化学物质、沟通技巧以及两性情感对我们饮食习惯的影响联系起来。因此，他们的建议很多都只能起到临时性的作用。然而，如果人们的饮食计划不能创造均衡的大脑化学物质，或者沟通方式不能激发某些荷尔蒙，那么，保持健康的饮食结构就几乎是不可能的。尽管健身专家作出了很大的贡献，但他们中的很多人还是没有意识到不同类型的运动对大脑化学物质产生的不同影响。有些私人教练就给客户施加了太大的压力，最后逼得客户中途退出，放弃锻炼，并最终失去了这些客户。当前流行的饮食计划很少论及如何激发正确的大脑化学物质，以达到最适宜的健康和体重管理。我这里要告诉你的是一套非常简易的知识和观点，不但容易理解，而且对于任何生活方式的人来说，适应起来都不费吹灰之力。通过我们的计划，你将会受益于以下方面的最新研究成果：

1. 饮食、营养和体重控制。

2. 进行基本体育锻炼，刺激淋巴系统、内分泌系统、脑脊液和大脑系统。

3. 保障精神健康和幸福的大脑化学物质。

4. 影响荷尔蒙平衡和大脑化学物质平衡的沟通和恋爱问题。

5. 为更长寿、健康、幸福的人生而进行的压力和情绪控制。在过去三十年里，我一直在从事以上领域的研究，最近十年的重点则是在健康和营养领域，正是这些研究让我写出了《男人来自火星，女人来自金星4》这本书。其间，我花了三十年的时间，与数以千计的客户一道，对大量的观点和方法进行了测试和发展，直到2002年，我对建立正确的大脑平衡所需补充的活性氨基酸有了一定的了解，整个图景才开始变得清晰起来。有了这一块最新发现的拼图碎片，所有其他得到公认的治疗技术的效果便开始以几何数级爆发出来。数以百万计的人因我的书、磁带和讲座而受益。有了均衡的大脑化学物质，这些惠益还会得到增强，并且更容易持久。这个计划对90%的人有效！过去的情形通常是，你全身心投入一个漫长而又艰难的饮食锻炼计划，却在几个月或几年之后发现自己不仅更加抑郁，而且还疾病缠身。这本书不会让你这样。本书的观点运用起来既容易，见效又快，大多数时候都能起到立竿见影的作用。几天之内，你就可以知道这个计划对你是否有效。如果在几个星期之内还不见成效，这就说明你的情况并不单纯是由营养缺乏引起的。如果你得了脑震荡、遭遇了车祸、发生了肝中毒或正在服用大量药物，那么你可能需要更长的时间才能完全享受到这个计划的所有好处。在以上情况下，你还需要其他支持疗法。这一点我们将在后面论及。根据我的教学经验，这个计划对90%的人都能马上生效。我知道这听起来好像不是真的，我也知道有人或许会认为事情不可能这么简单。但事实就是如此。每一天我都在亲眼目睹，亲耳所闻它的发生。在大多数人每天都

被媒体的消极信息和数据轮番轰炸的时候，我却能收到上百个病人迅速积极转变和痊愈的信息。这就是我为什么会如此乐观的原因。这个计划运用起来极其简单，几乎每个人一经尝试就会马上受益。已经有数十万人在开始使用这个新计划，并享受到了更多的健康、更大的幸福和更持久的爱情。很多人（在医生的监护下）已经逐渐放弃了类似百忧解（Prozac）这样的精神活性药物。数以万计体重超标的人在短短数周之内就瘦身成功。在多年共同生活中失去了最初激情的爱侣们现在又体验到了持久爱情之光的复苏。每一天我都会听到健康状况转好、生命活力增加、体重控制成功和睡眠质量提高的故事。在一周之内，你就可以见到戏剧性的变化。每一天我都会惊讶于这些简单的变化竟会创造如此积极的裨益。我知道，你们肯定在想：“为什么会这么容易？”

为什么会这么容易？答案很简单。有史以来，我们从来没有拥有过如此多的知识和信息，也从来没有如此混沌和困惑过。我们生活在一个矛盾的时代。每一年都会出版上千本书籍和研究报告，里面充斥着号称会让我们生活得更好的最新信息。我们的生活因这些信息而变得更好或更糟。这本即将改变你人生的书提供的答案正是建立在这些戏剧性变化的基石之上。尽管过去三十年所发生的变化并不仅仅只是一个基石，而是整幢建筑。你需要的每一件东西都可以在这栋建筑中找到。唯一的问题是，我们没有能打开大门的钥匙。在这本书中，你将会找到进入这座建筑的钥匙。房子已经建造起来，基石也已搭建完成，一切的研究都已完成，你可以获得所有的专业知识和支持。但是，如果没有正确运用这些支持的钥匙，这一切的价值就微乎其微。诚然，经常咨询医生和从事锻炼会让你更加健康，但是，如果没有本书所提供的信息，人们还是会随着年龄的增长变得越来越体弱多病。诚然，打一份好工和挣一笔大钱会让你感到快乐，但是，如果没有本书所提供的信息，工作机会只会让大多数人感到疲惫焦虑、压力重重、不知所措。诚然，找到此生的至爱，通过参加培训班或阅读书籍提高沟通能力会帮助你建立持久的情感关系，但是，对大多数人来说，如果没有本书所提供的信息，爱情最终还是会慢慢消失。想要获得戏剧性的结果并不难，因为已经有大量的支持。只不过它们都没有被充分利用而已。每一周都有新的医药发明和上市；每一年都有数千本新的自助手册出版；每一个社区都有健身房和瑜伽馆；公众对各种宗教机构的参与也正在复苏。那么，利用所有这些潜能的魔力钥匙到底是什么呢？秘密在这里 这把魔力钥匙就在你身边的健康食品商店、营养中心和杂货店里面等着你。是的，这把魔力钥匙就是你吃的东西，它们决定了你的健康、快乐和爱情生活。当你把所有的拼图碎片放在一起后，就会发现人人都只缺少了其中的一块。这一块就是营养和锻炼。一旦发现了营养缺乏这一症状，我开始意识到我所遇见过的、咨询过的或读到过的每一个人都符合这一症状的描述。在我的职业生涯中，我曾经遇见、咨询过或在会议上与之交谈过的人超过一百万。我说每个人都能从这一信息中获益，确实确实是指每一个人，并不是在夸海口。我不能说每个人都会获得同样的好处，因为每个人的反应都不一样。

开启健康、快乐和爱情的魔力钥匙就在你身边的健康食品店和杂货店等着你。除了营养缺乏之外，有些人还遭遇了脑外伤、先天性缺陷或现代药物的副作用……这些情况可能会限制他们从该计划中获得即时的裨益。即使是对于10%不能马上获益的人而言，如果他们能坚持执行本书中的基本原则，并伴以其他形式的治疗，还是可能获得不同程度的好处。根据每个人的喜好和个人状况，有很多种有效的治疗模式——传统中医、静脉臭氧疗法（在德国合法，但还没有在美国取得合法权）、静脉补充氨基酸、增生疗法、维生素补充剂、针灸、中草药、香熏疗法、能量疗法、精神疗法、气功、太极、瑜伽、冥想、正面观想和日记疗法，等等。有了火星人和金星人疗法，那些不能马上见效的重症

患者看到了新的希望。如果病人能在以上所提及的每一种治疗手法之外再补充上火星人和金星人的健康法则，那么以上这些治疗手法将得到极大的丰富。你可以看出，我非常乐意与你分享这一信息，因为我知道你也会通过各种方式从中受益。对我来说，探索这五大各不相同的专业领域是一个激动人心的旅程，对你来说也必将同样如此。

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)