**重印图书推荐**

**中文书名：《女人压力山大》**

**英文书名：SO STRESSED: The Ultimate Stress-Relief Plan for Women**

**作 者：Stephanie McClellan and Beth Hamilton**

**出 版 社：Free Press**

**代理公司：ANA/Jessica Wu**

**页 数：336页**

**出版时间：2010年**

**代理地区：中国大陆、台湾地区**

**审读资料：样书**

**类 型：励志**

**授权已授：2010年授权武汉大学出版社，版权已回归**

**中简本出版记录**

**书 名：《女人压力山大：美国权威专家的超级减压书》**

**作 者：（美）**[**斯蒂芬妮**](http://search.dangdang.com/?key2=斯蒂芬妮&medium=22&category_path=98.00.00.00.00.00)**,（美）****[贝斯](http://search.dangdang.com/?key2=贝斯&medium=22&category_path=98.00.00.00.00.00" \o "（美）斯蒂芬妮,（美）贝斯)**

**出版社：武汉大学出版社**

**译 者：冯涛，王斌
出版年：2011年
页 数：228页**

**定 价: 32元**

**装 帧：平装**

**内容简介：**

你最近要跳槽？要考试？要搬家？钱总不够花？和老公闹别扭？怀疑有小三？为生孩子发愁?和婆婆处的不好?……又焦虑又抑郁？睡不好觉？很疲惫？容易感冒？——那这本书正是写给你的。

本书中有关压力的医学及心理学资料之前从未有其他医生或临床医师提及过，在书中你可以了解到压力是如何作用于你身体内的每个细胞，如何扰乱你身体系统中的微妙平衡，最重要的是，你知道从现在开始可以做些什么来恢复健康，不再让自己生病。通过作者的及时研究以及对病患的特殊护理，他们发现了四种基本的压力类型，每种都以其特别的方式引发潜在的疾病及病症——这里首次提出——你可以据此来辨认影响你身心健康的压力类型。一旦了解了自己的特有的压力情况，医生们就会告诉你采取什么样的方法来面对这种压力，如何减轻压力及其对身体的影响，怎样预防因压力引起的危及性命的各种疾病。有了最佳放松精神的技巧，营养，训练及恢复练习方面的详细建议，你会建立专门为你的压力类型设计的合适解压方案。书中有丰富的患者案例，题材来自于两位医生的患者们以及他们自己的实际生活经验，在这本全面健康的综合计划中，两位医生填补了从实验台到临床的空白。

**作者简介：**

斯蒂芬妮·麦克莱伦和贝斯·汉密尔顿，均为毕业于美国南加州大学的医学博士，二人合作在纽波特比奇市医院从事妇产科临床工作及女性健康研究。《女人压力山大——美国最权威专家的超级减压书》是两人几十年的临床经验及研究所得。

麦克莱伦博士十年来一直担任医院妇产科主任以及妇女健康顾问。她还参与了著名的妇女健康馆的筹划，并为这一项目筹集了七千万美元，这在美国医学史上前所未有。

# 《女人压力山大——美国权威专家的超级减压书》

目录

前言　我们为什么要写这本书

引言　为什么女性的压力这么大？

第一部分　认识压力

第一章　压力什么样？

压力&头发 / 压力&皮肤 / 压力&衰老 / 压力&DNA/压力过大的前兆和症状 / 长期压力对女性的影响 /为什么我们对同样的压力有不同的反应？……

第二章　压力的心理课

认识与众不同的你 / 压力情绪 / 乐观VS悲观 /引起压力的扭曲认知/ ABC模型 /ABCDE认知重构 /压力抗性 ……

第三章　压力的生理课

稳态应变 / 打—逃反应 / 社会脑 / HPA轴 /皮质醇和腹部脂肪 / 自主神经系统/关照和协作反应 ……

第四章　识别你的类型——四种压力反应模式

亢奋型（如同一头觅食的豹子，很难停歇）敏感型（表面看似风平浪静，内心却一石激起千层浪）内向型（好似生活中的看客，与世界脱节）紧张型（像一块塌陷的蛋奶酥，突然崩溃）

第二部分　应对压力

第五章　缓解压力的基础——放松、好睡眠、自然节律

放松反应 / 睡眠缺乏和体重 / 睡眠和HPA轴 /失眠的健康预警 /你需要多长的睡眠？……

第六章　营养——对抗压力的能量

天然的安定药 / 所有压力类型的微量营养素图 /营养品的质量 / 食物和生物节律 /“饮”进压力 /PH值，另一个平衡手段 / 酸性和碱性食物 / 饥饿的大脑……

第七章　运动——天然调节法

BMI指数 / 运动改变情绪 / 不爱运动的人的好消息 /心率和脉搏 / 运动强度的分类 /你的运动计划……

第八章　恢复——简单有效的减压术

怎样安排时间 / 合理化你的生活 / 让自己快速镇静下来的方法 /稳定呼吸 / 冥想 /正念修行 / 瑜伽 / 做有利的肌肉放松 /导向意象法 / 自律训练 / 按摩、反射疗法、指压法 /气功和太极……

第九章　不同压力类型　不同解决方案

后　记

参考文献

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：吴依裴（Jessica Wu）**

安德鲁﹒纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872
电 话：010-82449901
传 真：010-82504200

Email：Jessica@nurnberg.com.cn

[Http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

新浪微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>