

简芝妍
著



放慢
疲倦的脚步
拉近
快乐的距离

用『慢』的生活态度
寻找适合自己的生活节奏

零压力 慢生活



饮食纾压

按摩纾压

运动纾压

芳香疗法
纾压

大自然
减压法

幸福生活的秘诀!

心态
慢下来
健康
提上去

青岛出版社

零压力 慢生活

放松，享受最真实存在的感动！

简芝妍◎著

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

零压力 慢生活 / 简芝妍著. -- 青岛: 青岛出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5552-3233-9

I. ①零… II. ①简… III. ①心理压力—心理调节—通俗读物 IV. ①B842.6-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 280661 号

本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 由台湾雅书堂文化事业有限公司授权出版中文简体字版。

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2015-327 号

- | | |
|------|---|
| 书 名 | 零压力 慢生活 |
| 著 者 | 简芝妍 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市海尔路 182 号 (266061) |
| 本社网址 | http://www.qdpub.com |
| 邮购电话 | 0532-68068026 |
| 责任编辑 | 江伟霞 E-mail: wxjiang1206@163.com |
| 装帧设计 | 林文静 |
| 照 排 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 印 刷 | 青岛双星华信印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开 (710mm × 1000mm) |
| 印 张 | 12.5 |
| 字 数 | 140 千 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5552-3233-9 |
| 定 价 | 28.00 元 |

编校印装质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068638

印刷厂服务电话 0532-86828878

放松，
让生活更有味！

你是否了解自己？

哪一种纾压方式对你最有效？

听音乐、涂鸦、种花种草、向人倾诉、到大自然走走、大吃一顿……

每个人的纾压、解郁方式不同，世界上绝对没有一种特效药适合解决每一位现代人的种种压力！

就像在进行艺术治疗时，每一位个案所绘出的图像，对于每个独立的个体都有完全不同的象征意义，也只有自己才能解开和

了解它背后的潜在意义。治疗师所做的只是从旁协助个案找出自己的答案，而这当中的答案有时不止一个，有时有两个和三个……有时一连串的答案原来都息息相关！

此书有如治疗师或球场上的指导教练，它将种种可协助纾压的方式放在读者面前，无论是心理的、生理的、生活布置、饮食、音乐、色彩学的影响……均提供非常实用和具体的说明供读者参考。

而最终有效果的应用，就必须让读者自己去尝试、发掘和经历，这样才能找出最适合自己的纾压、解郁方法。

就像艺术治疗中非常强调“过程”的重要性一样，在我们寻找许多能纾压、解郁的方法的同时，实际的尝试“过程”绝对能让你更了解自己，也能让自己真正感到纾压的自在。

在读完本书后，别只是点头同意或空想，请尽情放心地做些勇敢的尝试和改变，甩掉压力！

方美祈

从认识压力 开始减轻压力

现代社会中，压力已经是一种无可避免的外来影响。生活步调越来越快速，人们需要扮演的角色也比以往更为多元化，而外在社会与经济环境的变化也越来越大，人们被要求日新月异地跟着大环境改变。于是，压力就成为一种普遍的影响力，随时环绕在我们的周围。

我们的生活布满各种大小的压力，来自于人际关系的压力、工作要求的压力、负担生活开销的压力、抚养子女的压力、自我成长要求的压力……没有人可自立于压力外而生活，你必须正视它，认识它，并接受它。

压力是正面的，还是负面的呢？压力是每个人对于外在环境的主观感受。有的人总能与压力共舞，即使承受着莫大压力，却依然活得开心自在。许多看起来背负庞大压力的人，反而活得自在愉悦，好像压力不曾影响过他们。

然而有更多人仅遭遇一点人际关系的挫折，或面临工作上的不顺利，却能很快引发不适应，内在的情绪挫折便影响到生活处事，经常感到紧张与焦躁不安、食欲不振，甚至影响睡眠质量。压力对于大部分人来说，似乎已成为一种文明症候群。

对于压力的认识，并不在于要逃避它，而在于你是否有积极应对的能力；能力又来自于内在心理的调适能力。同样由老板指派的一份工作，有的人选择让自己从容应付，轻松完成使命；有的人却感觉如临大敌，虽拼命完成工作，过程却感觉像千斤重的重担，压得自己喘不过气！

差别完全来自于我们对压力要如何处理、如何应对；处理方式不同，承受压力的大小也不一样。对压力进行有效的管理与抒发，是所有的上班族应该积极学习与面对的知识。

当生活中面临着各种压力时，不妨寻求本书中的积极建议，帮助自己有效管理压力，使压力获得健康抒发。它将教导你各种积极排除精神毒素的好方法，让你在日复一日的生活压力中，学会纾压、排遣与放松，在压力中依然能优雅自如地面对。

压力是身体上对应于心理的一种反应。当我们在生活中碰到紧急状态，或面临全新的挑战、突然遭遇变故时，脑部的皮质丘接收到压力讯号，便将讯息传给下视丘，再传给交感神经，于是

人体就会产生发汗、心跳加快、血压升高、甚至手脚冰冷的生理症状。

适当的压力是一种生活的刺激与调剂，对身体与精神来说，都是正常可接受的外来刺激。它可以督促人们自我要求，成为个人与社会进步的动力。

人们未能及时面对或处理压力，选择逃避或忽略，仅运用意志力硬撑，长期下来，身体与心理面对过于庞大的压力，便选择以各种身体症状或心理症状来反映，这就是人们需要正视压力的征兆。

初期的压力症状往往有：经常发脾气，容易患得患失，对自己丧失信心，觉得时间永远不够用，走路飞快，一边做事一边在想其他的事情，缺乏耐心，躺在床上无法入睡，烦躁时喜欢抽烟、饮酒，或暴饮暴食。

当压力持续存在，会逐渐产生失眠、焦虑、食欲降低、神经衰弱，经常感到疲倦、便秘，甚至出现脖子与肩颈酸痛、腰背疼痛等症状。

若压力大到超乎人体能够应对的范围时，会逐渐降低人体内在的免疫能力，同时推迟体内毒素代谢排除的速度。这也说明为什么许多承受庞大压力者，比其他人更容易患感冒或受到其他病毒的侵袭。

长期忽略压力，人体的免疫力受到庞大压力而逐渐受损时，体内就极容易受到致癌细胞的侵袭，丧失原本自我保护的抑制作用，这就是人们常说压力足以致命的原因。许多人以为癌症的发

生是源于环境与食物因素，却不知道压力正是影响免疫力健康的重要因素。

人们对于压力的处理方式有很多种。有的人视压力为成长的刺激剂，这一类人就能够随着与日俱增的压力调节自身，日益坚强，不仅能够面对压力，还可以成为管理压力的高手。

绝大多数人喜欢回避压力，或刻意压抑自己的压力。然而，通常认为自己是坚强不败之身的人，对于压力的耐受度也越低。长期压抑的结果，初期会以身体的各种生病症状反映出压力——失眠、反复感冒、胃痛、消化不良等。

学习与压力共处，自觉压力并管理压力，可说是现代人的一种必备能力。做好压力管理，能使身心恢复平衡，拥有健康快乐的人生。

当我们碰到各种压力时，常会有愤怒与悲伤的情绪。尤其是人际关系引起的事件，常会让人不愉快并引发愤怒的情绪。

许多人认为要成为一个高EQ的人士，就必须学习不生气、不发怒，因此选择将愤怒深埋，但这并不是健康的处理方式。

其实，发泄自己的愤怒也是纾压的重要方法。我们在遭逢压力时，必须认识到，适当地表达愤怒才是健康的平衡之道。如果过度克制自己的愤怒，会对身心造成很大的伤害。

如果内心有愤怒的情绪，就需要正视它，不能欺骗自己，以压抑的方式交代过去。因为一旦有愤怒而没有发泄，未经处理的愤怒就会永远留在身体中，这种负面情绪能量会在我们的身体内发酵腐败。

习惯压抑愤怒的人，往往以为时间一久就会忘记愤怒，然而，这种负面的愤怒情绪会在时间的累积中发芽长大，最后就会以身体疾病或心理病症表现出来。

人们必须学习正视自己的愤怒情绪，重要的是，选择不伤害他人的方式，在不干扰他人的情绪下，表达愤怒。

如何发现并管理压力？首先，我们要辨认出压力。大部分人身处压力中，却没发现自己已经受到压力的严重影响，因此辨识压力是管理压力的第一步。

当置身于压力环境中时，我们的身体与心理能够自觉到压力，比如胃肠会开始感觉收紧，或异常蠕动，或身体肌肉感到异常紧绷。能够自觉到压力的发生，是一种好现象，这可帮助你有效察觉压力、管理压力，进而宣泄压力。

既然压力是无法避免的，我们就需要有效抒发压力，不要让压力堆积而不自觉，等到发现时，就已经对身体造成负面影响了。

若在压力初期就能够自觉到压力，不妨寻找一些有效的方法来纾解压力，让自己开心起来，运动、逛街、看看让自己愉悦的事物、看场喜剧电影、找朋友聊天、购买自己喜爱的衣服或饰品、听一张喜欢的音乐、找寻合适自己的放松饮食来品尝等，都可以帮助转移情绪，消化压力，找到抒发的窗口。

推荐序	01
前 言	03

第一章 培养能够纾解压力的饮食习惯

饮食与压力有何关系	2
纾压的营养成分大公开	7
10 种每天不可或缺的纾压好食材	11
适合早餐享用的 10 种减压轻食	15
核桃拌菠菜	15
梅子手卷	16
苹果酸奶	17
香蕉三明治	18
马铃薯泥	19
红豆粥	19



秋葵色拉	20
香蕉巧克力	21
草莓酸奶	21
炒茼蒿	22
9 款夜晚吃也不会增加负担的无压轻食	23
杏仁糊	23
核桃芝麻莲子粥	24
白木耳汤	25
百合汤	26
鲜奶杏仁西米露	27
黄豆糙米粥	28
葡萄干燕麦粥	29
莲子鲜奶糊	30
南瓜浓汤	31

第二章 天然饮品,越喝越有元气

9 道减压花草茶	34
薄荷茶	35
茉莉花蜜茶	36

薰衣草蜂蜜茶	37
香蜂草茶	38
菩提洋甘菊花草茶	39
玫瑰花参茶	40
玫瑰洋甘菊茶	41
柠檬草茶	42
薰衣草茶	43

8 款安定情绪的养生饮品 44

桂圆红枣茶	44
金橘茶	45
山楂枸杞茶	46
莲子白木耳汤	47
肉桂香茶	48
百合茶饮	49
枸杞茶	50
决明子茶饮	51

8 款放松心情的天然果汁 52

活力果菜汁	52
-------	----

香蕉奇异果汁	53
姜汁胡萝卜汁	54
芹菜苹果汁	55
苹果柠檬菠萝汁	56
柳橙香蕉苹果汁	57
香蕉草莓汁	58
酸奶哈密瓜汁	59
醋的纾压效果	60

第三章 让运动成为纾压的好帮手

别再成为“不动”一族	64
有效减轻压力的运动种类	67
简单有效的减压小体操	76

第四章 简易按摩纾压

最有效的眼部按摩操	82
消除肩颈压力的按摩操	87
纾解全身压力的按摩操	90



第五章 天然的芳香是压力的治疗师

10 种改善焦虑的精油按摩配方	96
3 种改善因压力而产生疼痛的芳香按摩	106
居家的芳香纾压法	110
洗澡纾缓身心压力	116
3 种消除高压的泡澡方	120
效果一流、气味芬芳的精油泡浴	122

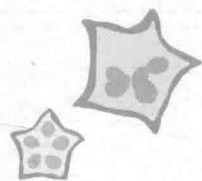
第六章 大自然减压法

大自然里的减压妙方	130
-----------	-----

第七章 创造纾压的生活环境

不同色彩的能量	138
通过色彩的布置帮助纾压	143
花朵与绿色植物布置	146
无压的空间布置	150





第八章 调整心态好自在

找出压力源	156
坦然面对自己的优点与缺点	158
创造生活的小变化	161
深呼吸的冥想&静坐	165
离开负面的朋友圈	169
以哭泣释放身心压力	172

第九章 以艺术温柔纾压

借由美妙音乐纾压	176
快乐放松的玩陶时光	179
涂鸦的畅快时光	181

第 1 章

培养能够纾解压力的饮食习惯

如果想要纾解压力，就必须先正视自己的压力源。

饮食就是必须要好好检查的项目，
因为饮食占生活中非常重要的比重。

