

不必找醫生

神奇的減壓法

● 本書收錄國內外醫界——

實驗多年的心靈減壓法

讓你學會如何利用生活小技巧

隨時隨地 快樂過生活

釋放壓力 輕鬆做自己



知性編輯室◎著



時代文化
Time Of Changes

不必找醫生—神奇的減壓法／知性編輯室編著—
—台北市：易時代文化，民91

面； 公分。——（健康生活系列；H03）

ISBN 957-30790-4-6（平裝）

1. 健康法

411.1

91022145



時代文化

不必找醫生—神奇的減壓法

健康生活系列 H03

作 者 知性編輯室

主 編 吳從珍

美術設計 陽朵視覺企劃有限公司

出 版 易時代文化事業有限公司

台北市和平東路 三段 88 號 2 樓之 2

電話：(02)8732-8363

傳真：(02)2738-9371

E-mail:etimes@ethome.net.tw

登 記 證 北市建商公司 (89) 字第 426223 號

郵政劃撥 **19504164** 易時代文化事業有限公司

經 銷 商 展智文化事業股份有限公司

台北縣板橋市松江街21號2F

電話：(02) 2251-8345; 2250-1031

傳真：(02) 2251-8350

I S B N 957-30790-4-6（平裝）

印 製 中茂分色製版印刷事業股份有限公司

出 版 2002年（民國91年）12月

版權所有 翻印必究

定價 220元

（本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換）printed in Taiwan



Contents.....

Part 1 心靈療法篇

- 利用負離子讓心情放輕鬆 12
- 治療生理節奏的「1/f振動」 17
- 讓身心舒暢的香草健康療法 20
 - 冥想是放鬆心情的好方法 23
 - 使身心愉悅的水果芳香療法 26
 - 反映心靈的魔法日記 29
- 找一個屬於自己的秘密花園 33
- 焦慮的時候，不妨關掉日光燈 36
- 擁抱田園，開啓心門 39
 - 治療心靈的鏡子和言語魔法 42
 - 將照明轉暗的燈光療法 46
 - 利用燭光進入冥想鬆弛狀態 49

- 利用顏色的力量恢復元氣 51
- 改變室內裝潢色彩，身心就能放鬆 55
- 綠色植物能滋潤眼睛和心靈 58

Part 2 釋放 α 波篇

- 溫水澡和治療音樂能釋放 α 波 62
- 多笑有助於促進腦部機能活性化 65
- 改善疲憊身心的鮮花療法 69
 - 沐浴在晨光中調整生理時鐘 72
 - 善用宇宙力量治療身心 76



Part 3 抒解壓力篇

- 讓心情變得輕鬆的「布偶療法」 82
- 失戀時的音樂療法 86
- 如何甩開有壓力的人際關係？ 89
 - 咀嚼能消除腦中壓力 92
 - 腦中一片混亂時，走路能轉換心情 95

Part 4 身心保健篇

- 情緒易於激動者，可用DHA治療 100
- 打瞌睡是獲得靈感泉源 103
- 熱牛奶是幫助睡眠的飲料 106



目 錄

- 「菊花枕頭」有助於改善頭痛和失眠 109
- 身體姿勢會影響情緒放鬆 112
- 用「溫冷毛巾」消除眼睛疲勞 115
- 暖和全身和消除疲勞的手、足浴 118
- 讓身心充滿活力的奧秘 121
- 酒、牛奶、蘆薈浴讓肌膚閃亮光滑 124
- 治療焦躁的食物有哪些？ 128

Part 5 實驗篇

- 可紓壓解鬱的穴道按摩 134
- 常保身心康健的穴道按摩 143



時代文化
Time Of Changes



時代文化

Time Of Changes

不必找醫生

神奇的減壓法



前言

重新發現自己

每天，你忙碌地生活在人群中，上班、趕公車、照顧家人起居、或者是努力地通過一場場考試…，生活中的諸多「不可承受之重」讓你喘不過氣來嗎？

本書中記載了許多不用花錢、不需健康器具、也不用到沙龍就能治療身心的方法，希望各位讀者在公司、家裡或走路中，都能利用簡單的技巧轉換心情！只需一點點功夫，每天都能過得很快樂。

為了順應現在的潮流，心靈治療變得愈來愈流行。尤以心靈治療音樂、芳香療法、按摩等基本的放鬆法最令人注目。

如果想要達到「確實治癒」的效果，本書提供的都是不



會愈做愈累的訣竅。其實在我們生活四周，就有許多成效卓越的「心靈治療法」。

例如心情鬱悶時，不妨到公園裡的噴水池旁邊吸收一點負離子。身體感到疲勞時，就用手邊的原子筆輕輕刺激穴道。輕壓兩眉中間的印堂，可以幫助你驅趕疲倦、恢復元氣。不過，當充電完畢後，別忘了伸直背脊，重新回到工作崗位上喔。

你知道什麼是可以讓心情變輕鬆的「布偶療法」？要怎樣才能甩開有壓力的人際關係？為什麼咀嚼能消除腦中壓力？如何利用月光浴、和星浴的力量治療身心的疲憊？本書集合數十種以上的輕鬆減壓方法，讓你徹底卸除心靈重擔，重新找回屬於自己的天空。

快樂是什麼？讀完本書你將會豁然開朗，真正的快樂就是，你終於學會如何面對真實的自己。



Contents.....

Part 1 心靈療法篇

- 利用負離子讓心情放輕鬆 12
- 治療生理節奏的「1/f振動」 17
- 讓身心舒暢的香草健康療法 20
 - 冥想是放鬆心情的好方法 23
 - 使身心愉悅的水果芳香療法 26
 - 反映心靈的魔法日記 29
- 找一個屬於自己的秘密花園 33
- 焦慮的時候，不妨關掉日光燈 36
- 擁抱田園，開啓心門 39
 - 治療心靈的鏡子和言語魔法 42
 - 將照明轉暗的燈光療法 46
 - 利用燭光進入冥想鬆弛狀態 49

- 利用顏色的力量恢復元氣 51
- 改變室內裝潢色彩，身心就能放鬆 55
- 綠色植物能滋潤眼睛和心靈 58

Part 2 釋放 α 波篇

- 溫水澡和治療音樂能釋放 α 波 62
- 多笑有助於促進腦部機能活性化 65
- 改善疲憊身心的鮮花療法 69
 - 沐浴在晨光中調整生理時鐘 72
 - 善用宇宙力量治療身心 76



Contents.....

Part 3 抒解壓力篇

- 讓心情變得輕鬆的「布偶療法」 82
- 失戀時的音樂療法 86
- 如何甩開有壓力的人際關係？ 89
 - 咀嚼能消除腦中壓力 92
 - 腦中一片混亂時，走路能轉換心情 95

Part 4 身心保健篇

- 情緒易於激動者，可用DHA治療 100
- 打瞌睡是獲得靈感泉源 103
- 熱牛奶是幫助睡眠的飲料 106

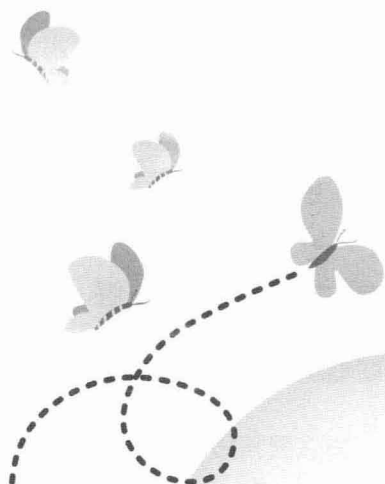


目錄

- 「菊花枕頭」有助於改善頭痛和失眠 109
- 身體姿勢會影響情緒放鬆 112
- 用「溫冷毛巾」消除眼睛疲勞 115
- 暖和全身和消除疲勞的手、足浴 118
- 讓身心充滿活力的奧秘 121
- 酒、牛奶、蘆薈浴讓肌膚閃亮光滑 124
- 治療焦躁的食物有哪些？ 128

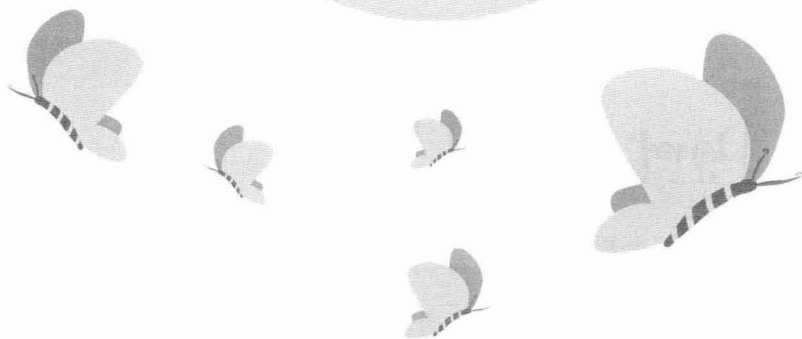
Part 5 實驗篇

- 可紓壓解鬱的穴道按摩 134
- 常保身心康健的穴道按摩 143



Part **1**

.....



The page features several stylized butterflies in various sizes and orientations, scattered across the background. A horizontal dotted line is positioned to the left of the title, and a decorative dotted line with a loop extends from the right side of the title box.

心靈療法篇