

慢活，

放鬆，享受最真實存在的感動！

有感·有味的 生活練習

你有多久沒好好看看藍天中白雲的飄動？
你是不是忘了走在山林間的感覺？
孩子是不是又長高了一些？你的白髮又多了幾根？
你有多久沒滿足自己的味蕾了？
最近有沒有聽聽自己及家人的聲音？
察覺日常的一切，學習「放鬆」，才是美好生活的開始！

簡芝妍◎著

台北醫學大學附設醫院營養師

李青蓉

康華中醫診所院長

張家蓓

台大醫院·松德身心科診所藝術治療師

方美祈

聯合審定推薦

A white ceramic mug filled with dark coffee sits on a light-colored wooden desk. In the foreground, a spiral-bound notebook with a silver wire is open, and a sharpened wooden pencil lies horizontally across its pages. The background is softly blurred, showing the desk's surface and the mug's handle.

慢活，

放鬆，享受最真實存在的感動！

有感·有味的 生活練習

簡芝妍◎著

慢活，一種有感、有味的生活練習/簡芝研 著。
-- 初版.-- 新北市：養沛文化館，2012.011
面；公分.-- (SMART LIVING養身健康觀；57)
ISBN 978-986-6247-58-3(平裝)
1.抗壓 2.壓力 3.生活指導
176.54 101021344

【SMART LIVING養身健康觀】57

慢活，一種有感・有味的生活練習

作 者／簡芝研
發行人／詹慶和
總編輯／蔡麗玲
執行編輯／林昱彤・鄭昭明
文字調整／張碧珠
編 輯／蔡毓玲・劉蕙寧・詹凱雲・李盈儀
執行美術／徐碧霞
美術編輯／陳麗娜
攝 影／數位美學・賴光煜
出 版 者／養沛文化館
發 行 者／雅書堂文化事業有限公司
郵政劃撥帳號／18225950
戶 名／雅書堂文化事業有限公司
地 址／新北市板橋區板新路206號3樓
電子信箱／elegant.books@msa.hinet.net
電 話／(02) 8952-4078
傳 真／(02) 8952-4084

2012年11月初版一刷 定價 280 元

總經銷／朝日文化事業有限公司
進退貨地址／新北市中和區橋安街15巷1號7樓
電話／(02) 2249-7714 傳真／(02) 2249-8715
星馬地區總代理：諾文文化事業私人有限公司
新加坡／Novum Organum Publishing House (Pte) Ltd.
20 Old Toh Tuck Road, Singapore 597655.
TEL：65-6462-6141 FAX：65-6469-4043
馬來西亞／Novum Organum Publishing House (M) Sdn. Bhd.
No. 8, Jalan 7/118B, Desa Tun Razak, 56000 Kuala Lumpur, Malaysia
TEL：603-9179-6333 FAX：603-9179-6060

A white ceramic mug filled with dark coffee sits on a light-colored wooden desk. In the foreground, a spiral-bound notebook is open, with a white pencil resting on its pages. A white rectangular object, possibly a eraser or a small block, is also visible on the notebook. The background shows the wooden texture of the desk and the legs of a chair.

慢活，

放鬆，享受最真實存在的感動！

有感·有味的 生活練習

簡芝妍◎著

推薦序

放鬆， 讓生活， 更有味！

你是否瞭解自己？

哪一種舒壓方式對你最有效？

聽音樂、塗鴉、種花草草、向人傾述、到大自然走走、大吃一頓……

每個人的舒壓、解鬱方式大不同，世界上絕對沒有一種特效藥適用解決每一位現代人的種種壓力！

就像在進行藝術治療時，每一位個案所繪出的圖象，對於每個獨立的個體都有完全不同的象徵意義，也只有自己才能解開和瞭解它背後的潛在影響，治療師所做

的是從旁協助個案找出自己生命經驗的答案，而這當中的答案有時不只一個，有時有兩個和三個……有時一連串的答案原來都息息相關！

此書有如治療師或球場上的指導教練，它以各種面向的角度將種種可協助舒壓的方式放在讀者面前，無論是從心理的、生理的、生活布置、飲食、音樂、色彩學的影響……均提供非常實用和具體的說明供讀者參考。

而最終有效果的活用，就必須讓讀者自己去嘗試、發掘和經驗，才能找出最適用於自己舒壓、解鬱的方法。

就像藝術治療中非常強調「過程」的重要性，在我們尋找許多能舒壓、解鬱的同時，實際經驗的嘗試「過程」絕對能讓你更瞭解自己，也能讓自己真正感到舒壓的自在。

在讀完本書後，別只是點頭同意或空想哦，請盡情放心地讓自己做些勇敢的嘗試和改變，把壓力解開吧！

台大醫院·松德身心診所藝術治療師

方美祈

從認識壓力 開始減輕壓力

在現代社會中，壓力已經是一種無可避免的外來影響。生活步調越來越快速，人們需要扮演的角色也比以往更為多元，而外在社會與經濟環境的變化也越來越大，人們被要求日新月異的跟著大環境改變。於是，壓力就成為一種普遍的影響力，隨時環繞在我們的周圍。

我們的生活布滿各種大小的壓力，來自於人際關係的壓力、工作要求的壓力、負擔生活開銷的壓力、撫養子女的壓力、自我成長要求的壓力……沒有人可自立於壓力外而生活，你必須正視它，認識它，並接受它。

壓力是正面的，還是負面的呢？其實是每個人對於外在環境的主觀感受。有的人總能與壓力共舞，即使承受著莫大壓力，卻依然活得開心自在。許多看起來背負龐大壓力的人，反而活得自在愉悅，好像壓力不曾影響過他們。

然而有更多人，僅只是遭遇一點人際關係的挫折，或面臨工作上的不順利，卻能很快引發不適應，內在的情緒挫折便影響到生活處事，甚至波及心理反應，經常感到緊張與焦躁不安、食欲不振，甚至影響睡眠品質。壓力對於大部分人來說，似乎已成為一種文明症候群。

對於壓力的認識，並不在於要逃避它，而在於你是否具有積極應對壓力的能力；能力又來自於內在心理的調適能力。同樣由老闆指派的一份工作，有的人選擇讓自己從容應付，輕鬆完成使命；有的人卻感覺如臨大敵，雖拚命完成工作，過程卻感覺像千斤重的重擔，壓得自己喘不過氣！

差別完全來自於，我們對壓力要如何處理，如何應對；處理方式不同，承受壓力的大小也不一樣。對壓力進行有效的管理與抒發，是所有的上班族應該積極學習與面對的知識。

當生活中面臨著各種壓力時，不妨尋求本書中的積極建議，幫助自己有效管理壓力，使壓力獲得健康抒發。它將教導你各種積極排除精神毒素的好方法，讓你在日復一日的生活壓力中，學會舒壓、排遣與放鬆，在壓力中依然能優雅自如地面對。

什麼是壓力？

壓力是身體上對應於心理的一種反應。當我們在生活中碰到緊急狀態，或面臨全新的挑戰、突然遭遇變故時，腦部的皮質丘接收到壓力訊號，便將訊息傳給下視丘，再傳給交感神經，於是人體就會產生發汗、心跳加快、血壓升高、甚至手脚冰冷的生理症狀。

當身體遭遇壓力訊號時，會產生各種生理反應幫助身體對於壓力的刺激做出備戰應對的因應措施。

適當的壓力是一種生活的刺激與調劑，對身體與精神來說，都是正常可接受的外來刺激。適當的壓力可以使人精進與成長，督促人們自我要求，成為個人與社會進步的動力。

壓力的初步徵兆是什麼？

人如果長期處在高度壓力下，伴隨而來的就是一連串負面的身心症狀，長期未經處理的壓力則會影響身體與心理的健康。

人們未能及時面對或處理壓力，選擇逃避或忽略，僅運用意志力硬撐，長期下來，身體與心理面對過於龐大的壓力，便選擇以各種身體症狀或心理症狀來反映，這就是人們需要正視壓力的徵兆。

初期的壓力症狀往往有：經常發脾氣、容易患得患失、對自己喪失信心、覺得時間永遠不夠用、走路飛快、一邊做事一邊在想其他的事情、缺乏耐心、躺在床上卻腦子靜不下來，無法入睡；煩躁時喜歡抽菸、飲酒，或暴飲暴食。

壓力的症狀還包括：沒有原因的出現頭痛、背痛、胃痛症狀、經常沒來由的腹瀉，即使看醫生求診，也沒有獲得改善。

無法排解的壓力最直接的反應就是影響健康。上述各種生理反應就是因為沒有養成宣洩舒壓的習慣，巨大的心理壓力促使抑制人體免疫系統的荷爾蒙成分增多，而這些荷爾蒙會使免疫系統的反應變慢，長久下來便引發各種消化性症狀。

嚴重的壓力與後遺症有哪些？

當壓力持續存在，身體上會逐漸產生失眠、焦慮、食欲降低、神經衰弱，經常感到疲倦、便秘，甚至出現脖子與肩頸痠痛、腰背疼痛等症狀。

若壓力大到超乎人體能夠因應的範圍時，會逐漸降低人體內在的免疫功能，

同時延緩體內毒素代謝排除的速度。這也說明為什麼許多承受龐大壓力者，比其他人總更容易罹患感冒或受到其他病毒的侵襲。

長期忽略壓力，人體的免疫力受到龐大壓力而逐漸受損時，體內就極容易受到致癌細胞的侵襲，喪失原本自我保護的抑制作用，這就是人們常說壓力足以致命的原因。許多人以為癌症的發生是源於環境與食物因素，卻不知道壓力正是影響免疫力健康的重要因素。

忽略壓力會發生什麼影響？

人們對於壓力的處理方式有很多種。有的人能與壓力共舞，視壓力為成長的刺激劑，這一類人就能夠隨著與日俱增的壓力調節自身，日益鍛鍊堅強，不僅能夠面對壓力，還可以成為管理壓力的高手。

絕大多數人喜歡迴避壓力，或刻意壓抑自己的壓力。習慣性的壓抑尤其經常發生在男性之中，認為承認自己表現出有壓力的狀態是弱者的表現，唯有全部承受，才是強者的表現。

然而，通常認為自己是堅強不敗之身的人，對於壓力的耐受度也越低。長期

壓抑的結果，初期會以身體的各種生病症狀反映出壓力——失眠、反覆感冒、胃痛、消化不良等。

當人們碰到上述症狀時，習慣性堅強者的第一個反應通常是：「這是身體的疾病，與壓力沒有關係，我只要吃藥休息一下就好了。」這類強者通常不願意承認壓力影響到自己的生活作息與身體狀態。而長期忽視與壓抑的結果，往往會引發胃潰瘍、慢性疲勞、長期失眠、憂鬱症、高血壓、心臟病等常見病症。

學習與壓力共處，自覺壓力並管理壓力，可說是現代人的一種必備能力。做好壓力管理，能使身心恢復平衡，擁有健康快樂的人生。

憤怒與壓力之間有什麼關聯？

當我們碰到各種壓力時，常會有憤怒與悲傷的情緒。尤其是人際關係引起的事件，常會讓人不愉快並引發憤怒的情緒。

許多人認為要成為一個高EQ的人士，就必須學習不生氣、不發怒，因此選擇將憤怒深埋壓抑，但這並不是健康的處理方式。

其實，發洩自己的憤怒也是舒壓的重要方法。我們在遭逢壓力時，必須認知到，適當的表達憤怒才是健康平衡之道。如果過度克制自己的憤怒，會對身心造成很大的傷害。

如果內心有憤怒的情緒，就需要正視它，不能欺騙自己，以壓抑的方式交待過去。因為一旦有憤怒而沒有發洩，未經處理的憤怒就會永遠留在身體中，這種負面情緒能量會在我們的身體內發酵腐敗。

習慣壓抑憤怒的人，往往以為時間一久就會忘記憤怒，然而，這種負面的憤怒情緒會在時間的累積中發芽長大，最後就會以身體疾病或心理病症表現出來。

人們必須學習正視自己的憤怒情緒，重要的是，選擇不傷害他人的方式，在不干擾他人的情緒下，表達憤怒。

如何發現並管理壓力？

首先，我們要辨認出壓力。大部分人身處壓力中，卻沒發現自己已經在壓力的嚴重影響，因此辨識壓力是管理壓力的第一步。

當置身於壓力環境時，我們的身體與心理能夠自覺到壓力。比如胃腸會開始感覺收緊或異常蠕動；或身體肌肉感到異常緊繃。當身體出現上述徵兆時，要有自覺壓力正在造訪你。能夠自覺到壓力的發生，是一種好現象，這可幫助你有效察覺壓力、管理壓力，進而宣洩壓力。

但是，也有許多人整天忙於工作，無法感覺自己正面臨壓力，自然也無法有效管理自身壓力。那麼，如何感覺到壓力存在呢？當你早晨感覺到沒什麼精神、對事情總是想要逃避、莫名開始憂鬱、總是不時感到不安、晚上睡不好、總是翻來覆去地、睡眠質量差……這些現象都表示你正面臨著壓力。當發現自己有上述徵兆時，要坦然地面對，不要逃避壓力。

既然壓力是無法避免的，無須逃避它，但是我們需要有效抒發壓力，不至於讓壓力堆積而不自覺，等到發現時，已經對身體造成負面影響了。

若在壓力初期就能夠自覺到壓力，不妨尋找一些有效的方法來紓解壓力，讓自己開心起來，運動、逛街、看看讓自己愉悅的事物、看場喜劇電影、找朋友聊天、購買自己喜愛的衣服或飾品、聽一張喜歡的音樂、芳香精油舒緩、找尋合適自己的放鬆飲食來品嚐等，都可以幫助轉移情緒，消化壓力，找到抒發的窗口。

Part 1

培養能夠紓解壓力的飲食習慣

15

・飲食與壓力有何關係

・舒壓的營養成分大公開

・十種每天生活不可或缺或舒壓好食材

・適合早餐享用的十種美味減壓輕食

・十款夜晚吃了也不會增加負擔的無壓輕食

Part 2

天然飲品，越喝越有元氣

51

・九道減壓花草茶

・安定情緒的養生飲品

・八款放鬆心情的天然果汁

・今天就要喝醋！

Part 3

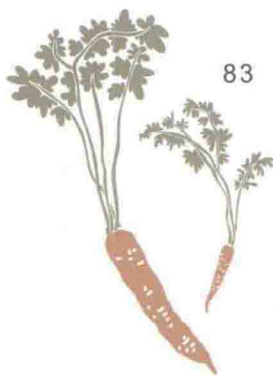
讓運動成為舒壓的好幫手

83

・別再成為「不動」一族

・有效減輕壓力的運動種類

・簡單&有效的減壓小體操





Part 4

簡易按摩舒壓

- 六種最有效的眼部按摩操
- 五種按摩操消解肩頸壓力
- 十招紓解全身壓力的按摩操

Part 5

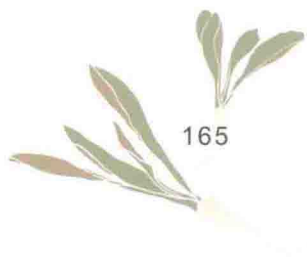
天然的芳香是壓力的治療師

- 十種改善焦慮的精油按摩配方
- 三種改善因壓力而產生身體疼痛的芳香按摩
- 居家的芳香舒壓

Part 6

大自然減壓法

- 十種消除高壓的泡澡方
- 效果一流，氣味芬芳的精油泡浴
- 大自然裡的減壓妙方



165

125

107

Part
7

創造舒壓的生活環境

175

· 不同色彩的能量

· 透過色彩的布置幫助紓壓

· 花朵與綠色植物布置

· 空間的無壓布置

Part
8

調整心態，自在紓壓

199

· 找出壓力源，管理它

· 坦然面對自己的優點與缺點

· 創造生活的小變化

· 深呼吸的冥想&靜坐

· 離開負面的朋友圈

· 以哭泣釋放身心壓力

Part
9

以藝術溫柔紓壓

223

· 藉由美妙音樂紓壓

· 快樂放鬆的玩陶時光

· 塗鴉的暢快時光

