

不必找医生

神奇的减压法

随时随地 快乐过生活

释放压力 轻松做自己

- 本书收录国内外医学界
实验多年的心理减压法
让你学会如何利用生活小技巧
- 知性编辑室◎ 编著



天津科技翻译出版公司

不必找医生

神奇的减压法

知性编辑室 编著



天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2003-90

图书在版编目(CIP)数据

不必找医生:神奇的减压法/知性编著. —天津:天津科技翻译出版公司,2004.6
(健康人生系列丛书)

ISBN 7-5433-1791-5

I.不... II.知... III.心理保健—通俗读物 IV.R161.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第022455号

授权单位:上鼎文化事业有限公司

出版:天津科技翻译出版公司

地址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电话:022-87894896

传真:022-87893482

网址:www.tsttpc.com

印刷:山东新华印刷厂临沂厂

发行:全国新华书店

版本记录:880×1230 32开本 5印张 86千字

2004年6月第1版 2004年6月第1次印刷

定价:10.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前

言

重新发现自己

每天,你忙碌地生活在人群中,上班、赶公车、照顾家人起居,或者是努力地通过一场场考试……生活中的诸多“不可承受之重”让你喘不过气来吗?

本书中记载了许多不用花钱,不需健身器具,也不用到沙龙就能治疗身心的方法,希望各位读者在公司、家里或走路中,都能利用简单的技巧转换心情!只需一点点功夫,每天都能过得很快快乐。

为了顺应现在潮流,心灵治疗变得愈来愈流行。尤以心理治疗音乐、芳香疗法、按摩等基本的放松法最引人注目。

如果想要达到“确实治疗”的效果,本书提供的都是不会愈



做愈累的诀窍。其实在我们生活四周,就有许多成效卓越的“心理治疗法”。

例如心情郁闷时,不妨到公园里的喷水池旁边吸收一点负离子;身体感到疲劳时,就用手边的圆珠笔轻轻刺激穴位;轻压两眉中间的印堂,可以帮助你驱赶疲倦、恢复元气。不过,当充电完毕后,别忘了伸直脊背,重新回到工作岗位上喔。

你知道什么是可以让心情变轻松的“布偶疗法”吗?要怎样才能甩开有压力的人际关系?为什么咀嚼能消除脑中压力?如何利用月光浴和星浴的力量治疗身心的疲惫?本书集合数十种以上的轻松减压方法,让你彻底卸除心理重担,重新找回属于自己的天空。

快乐是什么?读完本书你将会豁然开朗,真正的快乐就是,你终于学会如何面对真实的自己。



Contents

Part 1 心理疗法篇

- 利用负离子让心情放轻松 2
- 治疗生理节奏的“1/f 振动” 7
- 让身心舒畅的香草健康疗法 10
 - 冥想是放松心情的好方法 13
 - 使身心愉悦的水果芳香疗法 16
 - 反映心灵的魔法日记 19
- 找一个属于自己的秘密花园 23
- 焦虑的时候,不妨关掉日光灯 26
- 拥抱田园,开启心门 29
 - 治疗心灵的镜子和言语魔法 32



●将照明转暗的灯光疗法 36

●利用烛光进入冥想松弛状态 39

●利用颜色的力量恢复元气 41

●改变室内装潢色彩,身心就能放松 45

●绿色植物能滋润眼睛和心灵 48

Part 2 释放 α 波篇

●温水澡和治疗音乐能释放 α 波 52

●多笑有助于促进脑部功能活性化 55

●改善疲惫身心的鲜花疗法 59

●沐浴在晨光中调整生理时钟 62

●善用宇宙力量治疗身心 66



Contents

Part 3 纾解压力篇

- 让心情变得轻松的“布偶疗法” 72
- 失恋时的音乐疗法 76
- 如何甩开有压力的人际关系 79
- 咀嚼能消除脑中压力 82
- 脑中一片混乱时,走路能转换心情 85

Part 4 身心保健篇

- 情绪易于激动者,可用 DHA 治疗 90
 - 打瞌睡是获得灵感的源泉 93
 - 热牛奶是帮助睡眠的饮料 96
- 

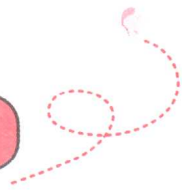
- “菊花枕头”有助于改善头痛和失眠 99
- 身体的姿势会影响情绪放松 102
- 用“湿冷毛巾”消除眼睛疲劳 105
- 暖和全身和消除疲劳的手、足浴 108
- 让身心充满活力的奥秘 111
- 酒、牛奶、芦荟浴让肌肤闪亮光滑 114
- 治疗焦躁的食物有哪些 118

Part 5 实 验 篇

- 可纾压解忧的穴位按摩 124
- 常葆身心康健的穴位按摩 133

The page features several stylized pink butterflies with darker pink outlines and wing patterns, scattered across the upper half of the page. A horizontal dashed line is positioned to the left of the title box.

心理疗法篇

A single pink butterfly is located in the bottom left corner of the page.A decorative pink swirl with a dashed line extends from the right side of the title box.

利用负离子 让心情放轻松

负离子可说是空气中的维生素，被人体吸收后，
可以纾解紧张心情，达到彻底放松的效果。

经过一个上午忙碌的活动后，到了中午就特别疲累，“真想转换情绪！”的欲望愈来愈强烈。

此时不妨到喷泉附近走走吧！利用空闲时间，到公司或住家附近公园的喷水池稍作休息。气候暖和时还可坐在喷泉附近的长凳上，吃吃便当也不错！

即使置身于都市中，只要到喷泉旁边稍微站一下，马上就会有被清新的空气所包围的感觉，身心顿时舒畅了起来。这种

让心灵舒适的秘密,就在于最近俨然成为话题的“负离子”。当水花飞溅在身体周围,此时体内充满了丰富的负离子,这种作用让心情也跟着变好。

此时此刻爽快的感觉,正是体内细胞愉悦的征兆。

一听到负离子这个名词,就觉得“对身体好像很好”,现在就让我们来稍微了解它的基本原理吧!

2. 亲近负离子让你身心舒畅

所谓离子是指带正电或负电的原子或原子团。大气中存在着带正电的正离子和带负电的负离子。原本这些正负离子的量能很均衡,但是由于空气污染,导致正离子过多,让人类感到不舒服。

长期生活这样的环境里,细胞老化得特别快,并且它还会侵蚀大自然及生物的健康,故对人体有十分不利的影响。反之,如果负离子比较多,身心感到舒畅轻松,身体自然就健康了。

简而言之,我们可说正离子是坏空气,而负离子是好空气。

例如整个环境若充满恶臭、汽车废气、香烟等有害元素,就表示空间内充满了正离子。此外,被认为对人体有不良影响的电磁波也会产生正离子,在摆满了电器制品的密闭式房间,也是正离子最喜爱的恶劣环境之一。

长时间待在充满正离子的场所,就会想要转换一下情绪,这是一般人的生理反应。最快、最有效的方法,就是到负离子较多的环境中,好好调整一下体内离子的平衡。

换句话说,负离子通常存在于自然清新的空气里,尤其是在水势不断落下、水花四溅的瀑布周围或喷泉附近,更能产生大量负离子。如果在公园喷水池旁边站一会儿,多吸一点那里的空气,就能轻而易举地转换心情了。

空气中的天然维生素

负离子可说是空气中的维生素,被人体吸收后,随着体内紧张的纾解,自律神经也起了作用,达到心理放松的效果。

由于血液呈现健康的弱碱性,细胞也跟着活化起来,因此生理功能变得顺畅,消化吸收的功能增强,免疫力也提高了。

如今已有愈来愈多的人具有“负离子对身体有益”的观念,因此有关负离子的商品也就陆陆续续上市。如负离子生成器、能产生负离子的矿石饰品、木炭相关产品、负离子的内衣,以及负离子的空气净化机等,不胜枚举。

但是与其依赖这些负离子产品,倒不如去负离子丰富的环境中走一走,便能简单地取得空气中的维生素。就算是忙里偷闲也好,请多多沐浴在充满负离子的环境中,当然其中最方便的地方就是喷水池!

这样不但能恢复元气,还可提高工作效率,不失是个一箭双雕的好方法。



治疗生理节奏的 “ $1/f$ 振动”

事实上自然振动的节奏和我们心脏的跳动及脑波等频率是一样的,也就是说, $1/f$ 振动是生命的基本节奏。

河川的浅滩处发出一阵阵流水声,树木被风吹拂,叶子跟着沙沙作响,鸟儿悦耳的鸣叫,单单在心里想像这些声音,就能让我们心情平静。很多现代人都希望通过声音来“治疗心理”,所以唱片行里卖的心理治疗音乐的生意才会日益兴盛。

具代表性的有集结水声的音乐,大自然合奏的天然乐章,或是钢琴弹出来的单纯音符。这些音乐的共通性在于“ $1/f$ (f 分之一)振动”。

振动是波动的一种,也就是有大有小、有强有弱的状态,自然界声音的振动有一个法则,那就叫做“ $1/f$ 振动”。

事实上自然界振动的节奏和我们心脏的跳动及脑波等频率是一样的,也就是说, $1/f$ 振动是生命的基本节奏。当这种和生理节奏同时的振动传到耳朵时,便会引导脑波发出放松时才会产生的 α 波,听了能让人平静、安稳。

1/f 振动是大自然的恩赐

现代人的压力大,体内的自然节奏错乱,生活形态也违反自然,所以常会感觉“心灵疲倦”、“身体好累”,这就是生理节奏偏离轨道的现象。此时若能聆听振动成分较多的心理治疗音乐和古典音乐的名曲,必能为疲倦的身心带来强大的回响。

其实即使手边没有CD,也能从大自然中体验到 $1/f$ 振动的魅力。如果居家附近有海或河川,不妨到那里听听水声;或者去绿地较多的公园,树木的沙沙声、鸟鸣声,都是自然的美妙乐章;甚至是耳朵听不到的微妙声音,也能从自然界传送到我们