

怎样松弛你的身体



宋晓明 编译

中国卓越出版公司

怎样松弛你的身体

(美)高尔曼 著

宋晓明 编译

中国卓越出版公司

1990·北京

2605-7-20

怎样松弛你的身体

[美]高尔曼 著

宋晓明 编译

中国卓越出版公司出版

(北京东直门外春秀路太平庄10号)

新华书店总店北京发行所发行

各地新华书店经销

中国民航印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.25 字数 178 千字

1990年10月第一版 1990年10月第一次印刷

ISBN7-80071-211-7/G·113 定价: 4.10 元

前 言

由于紧张造成心理和生理的压力，是人类生活中的一种正常现象。但是如果这种紧张和压力，长时间得不到松弛，就会产生一系列的问题——从疲乏、焦虑、烦躁、失眠到工作效率的降低，健康的损害，以至矛盾的激化等等，而这种现象，在经济高度发达的国家里是普遍存在的。因此，治疗和解除这类疾病的研究，在美国、日本等国家就发展起来。本书提供的，就是这种研究的一种成果。

我国在向现代化前进的过程中，不但人们的生活节奏变得越来越快，而且经常会遇到一些一时难以解决的矛盾。这样，不少人，特别是在大城市中生活的人，实际上是处于超负荷的运转中，如何松弛自己，消除紧张和压力，也越来越成为我们生活的一个不可忽视的课题。这方面，我们有一些传统的方法，比如养身气功，是可以采用的。同时，我们也应该吸取国外行之有效的方法和经验。

本书的原编撰者是《美国健康》杂志的编辑和高尔曼夫妇。高尔曼 (Daniel Golemen) 是位心理学家，曾任美国《今日心理学》杂志的编辑，并定期为《纽约时报》撰写人类行为方面的文章。他曾在亚洲工作两年，专门研究东方人处理精神压力的方式。高尔曼夫人 (Tara Rernett Golemen) 对运动、舞蹈、东方式打坐及心理疗法有多方面研究，主持过许多处理精神压力的研讨会，并就这些主题写过不少文章，还特别热心于“老人常青服务”。

本书从人体肌肉结构谈起，以图解方式说明肌肉长时间处于紧张状态，会造成多大的伤害；探讨生理与心理压力来源形成的原因。这本书针对身体各部位的问题，告诉你各种简单有效的身心松弛法，实际上是集气功、按摩、运动、瑜伽于一炉，使你能在最短时间内，达到放松自己的目的。

愿你从本书中得到教益，也愿你在实践中有新的创造和发展，使自己能得到充分休息，储备更多的体能，精力充沛地为实现现代化、振兴中华，作出更大贡献。

陈 敏

一九九〇年六月

目 录

第 一 章	渐渐积累的压力	(1)
第 二 章	受害部位	(14)
第 三 章	心脏的反应	(35)
第 四 章	治疗头痛的方法	(47)
第 五 章	解决下颚的困扰	(62)
第 六 章	松弛脸部的方法	(72)
第 七 章	松弛颈部的方法	(94)
第 八 章	怎样训练背部的肌肉	(115)
第 九 章	怎样解除背部的痛苦	(137)
第 十 章	怎样强化消化系统	(168)
第十一章	如何恢复脚部的健康	(182)
第十二章	愉快平静的睡眠	(199)
第十三章	注意解决办公室的困扰	(219)
第十四章	重新看看日常的动作	(236)
第十五章	松弛的身体	(257)

第一章

渐渐积累的压力

心理和生理

听过这些名词吗？挫折感、敌意、忧虑、冲突；压迫感、感情创伤、疏离感等等。这些字眼现在已被一个字眼所取代，就是压力（stress）。几乎所有的人都有压力，所有的环境中，包括研究机构、传播媒介、个人工作，甚至在家庭里，压力无所不在。

压力到底是什么呢？从现代生活来说，压力一般是不能避免的，甚至具有刺激作用。掌握得好，适当的压力能激发人的创造性，鼓励个人成就，追求成功；掌握不好，会适得其反。压力容易引起各种疾病，比如头疼、背疼、情绪不稳，甚至还会发展为严重的生理障碍。

这本书的目的就是通过讨论人体的各种紧张状况，帮助你如何放松身体，免除因身心压力引起的生理不适。因此，本书将探讨导致身心压力的各方面因素。不过，我们所探讨的重点是怎样预防生理方面（身体上）的不适和恢复，而不是如何排除心理方面（情绪上）的压力。比如，如何面对上司，适应环境和工作，与家人朋友相处等等。

这本书每一章都从较大的范围来讨论产生紧张的原因，包括生理方面、心理方面、社会方面，并用最实际的理论提出治疗方法。所不同的是这些治疗方法不仅仅局限于某一种特别方法上，象按摩、指压、瑜伽、伸展运动、亚历山大姿势疗法、费登克瑞斯姿势矫正法等，而是针对身体紧张与不适的具体部位提供最佳治疗方法，包括你身体轻松舒服时，如何避免再度引起紧张。

本书分三部分。第一部分是“生理和心理”。讨论压力的特性、反应与生理、心理的关系。

第二部分是“松弛方法”。你可以了解到怎样放松头部、脸部、下颚、颈部、背部与腿部，你还可以学到如何强化消化系统，减轻压力造成的肠胃不良。

第三部分是“避免日夜所受的壓力”。讨论日间辛劳工作之后，夜间会遇到的问题，同时告诉你最有效的预防办法，以防止形成压力的各种情况和克服坏习惯。

书中所有压力其实就来源于生理和心理的压力。例如，每天坐在电脑终端机前造成的生理压力，又如面对种种困难产生的心理压力。

另一类则侧重受到身心压力，无法用肢体伸展运动如按摩直接消除包括脆弱的血管系统、古怪的肠胃系统、不和谐的性生活和紊乱的睡眠习惯等各种内部生理系统和不适感时，还有其他的松弛治疗或改变生活习惯予以有效治疗。

下面让我们来看，两种不同的压力是怎样影响我们健康的。

心理压力

产生心理压力往往与生活上遇到突变有关。比如，重大疾病、离婚、失业或失去亲人；有时压力也可能由日常的小挫折积累而成的。日常生活中的紧张状态能使人的身体与心理逐步陷入困境。例如，我们每天都面对各式各样的命令马上去做；快去做啊；快！快！快！现在就没弄好；我忘了；快来！根据研究显示，这种日常的困扰有时比重大的危机更危险，对人的身心健康可能造成更严重的伤害。

想想日常生活中的小困扰：钥匙掉了、支票被退票、罗嗦的上司，烦人的工作期限等等。如果你能处于放松冷静状态，这些小麻烦一定能解决；否则，麻烦就大了。一般情况下，压力的大小取决于一个人如何应付这些困扰而定。如何面对这些小困扰，会产生不同的后果。你觉得被退票是件不名誉的事吗？也许你觉得只要打个电话解释一下就行了。你若把困扰看作是挑战，设法应战，就不会感到有太大的压力；如果被困扰击败了，身体自然会受到影响。

一旦认为某件事威胁到你的安危，身体就会产生不良反应。先感到紧张、焦虑，然后觉得日常生活中的重要时刻变得难以应付。一个焦虑的人就会把平时的小事看成危机，发现自己在接受上帝的考验。

随着压力的积累，即便是一个小小的意外也增加生理紧张，使身心总是处于危机感中，一天比一天更紧张。同时，心理反应自然会造成生理上的紧张。

人的身体感受到威胁时，会产生类似战斗或逃命时所需要的各种生理变化；如：心跳加快，血压升高，以便紧急供血到身体各部位。汗腺分泌增加，使皮肤多一层保护，更为坚韧，消化速度减慢，以便将消化系统中的血液调到前线；肝脏大量分泌胆固醇，以提供额外的能源。肌肉也开始收缩，随时准备行动。

我们假如知道附近潜伏了一只老虎，以上的生理变化都有道理；不幸的是，这些紧急反应都是脑部的反射动作，事先并不能分辨面对的就是一只冲过来的老虎，或是一个凶恶的人。结果原来是救命用的生理反应，却变成了现代生活的象征。今后的战场不再是丛林，而是你的腰酸背驼。



生理压力



虽然现代人最大的心理压力是焦虑，但不要忘了，压力最简单的定义是：“受外力压迫与紧张的状态。”

仅就生理伤害而言，压力是造成肌肉收缩的重要原因。可我们的身体并不管肌肉紧张收缩来自什么原因，是工作、危险？还是椅子坐得不舒服？现代生活压力造成的生理性伤害，外观看起来毫无损害。如建筑工地看起来是个危险地方，办公室似乎就很安全。然而一个人如果整天坐在办公室里，伏案写字，经常以不自然的动作弯腰捡铅笔，也会造成背部严重伤害。同样，电脑计算机对我们脆弱的身体也会造成很大的威胁，其损害并不亚于铁铲和挖土机对工人所造成

的影响。

防止积累压力

生理与心理的压力会不断积累,要防止这种积累的压力来破坏你的身体。这本书的重点——也许你难以完全避免身心受到压力,但你应有足够的能力保护身体,抵制压力可能带来的伤害。

本书将彻底帮你了解紧张所带来的伤害,解除你身心压力的影响,帮助你身体不适的部位尽快恢复正常,松弛全身。每一章就不同的受压部位提出治疗方法,自己很容易做,无需特别的设备来辅助。

第二章列有一种自我测试表,你完全可以按照此表来自我评估对压力的反应,并给以分类。此外,也可以利用身体检查表找出自己的受害部位,也就是你身体积累伤害的部位。从这些诊断指南中,可以确定一套重点治疗法——按摩、伸展运动或其他肌肉运用,加上全面的放松技巧,由此改变你部分工作与生活习惯。

此外,当你运用身体的自觉能力加强后,自然地会产生早期警告系统,避免再度发生紧张状况,例如,脖子的长期僵硬与背痛,使你生活得更有活力,不再遭受压力的折磨。

缓慢积累的紧张最后能集中在某一部位造成剧痛。但开始的时候,实在看不出任何征兆:我们的肌肉就象平常的活动一样,收缩起来。如果你握紧拳头,上臂肌肉会随之收缩;如果你收紧大腿,小腿肌肉也会随之收缩。保持这种收

缩状态，肌肉所受到的紧张压力就会不断积累到象正常情况必须放松休息的阶段。

我们的肌肉象一部奇妙的机器，肌肉的弹性组织带动骨骼运动时，不断地收缩和放松、缩短与拉长。但是在承受压力时，肌肉便超过正常的收缩程度，保持“拉紧”的状态。这时肌肉的反应是保护性收缩，就象即将面对攻击一样。这种紧张状态如果持续下去，会破坏常规下的肌肉收缩、放松的精密平衡，干扰肌肉运动的美妙韵律。

拉紧的肌肉不停地保持战斗般的警觉，就会使肌肉疼痛，无法放松下来。健康的肌肉在收缩时产生代谢物，如乳酸，很快就会进入血液中。如果收缩过久，供给肌肉养分的血液就被阻挡在外，使产生的代谢废物无法排出去，积累在肌肉中，引起疼痛。如果你拉紧手臂的肌肉不放松，就会有种感觉：在肌肉收缩一阵子后会发生抖动，这表示代谢物已开始积累，再继续下去，抖动的肌肉就会觉得疼痛异常。

这些代谢物不断积累在收缩的肌肉中，造成恶性循环，疼痛造成痉挛，更阻止了血液的供应，更加速代谢物的积累，结果更加疼痛。

这种肌肉痉挛的恶性循环起初可能是多种因素造成的，但侵犯身体的原因，主要是两种：一种就是生理因素（直接因身体劳动造成）；另一种是由心理（情绪）因素引起的。

这里我们可以举一个生理因素的例子。如果你想更换天花板上的一个灯泡，可能一边换，一边用力将头向后仰看自己的动作。但是你的脖子可不是天生为了让他向上仰成这个角度的。

换灯泡时脖子肌肉所受到的小创伤，看来似乎不太严

重，也许已经使你的脖子有些不舒服了。最好在不注意时，把肩膀稍微耸起来，以免因脖子拉长而感到不舒服。

几天后，你可能耸着肩膀，弯着腰，僵在那里了。你的头还是得向上歪一下，虽然只是下巴稍微抬高一些，但是你又产生了其他问题。如想向前平视，非得拉紧脖子后面的肌肉不可。这个动作使脖子肌肉受到更大压力，结果积累的紧张压力慢慢形成脖子疼痛，最后甚至根本没法转动头部。

现在我们来探讨心理压力对人的影响。如果一个有要事的人，在途中碰到了交通堵塞，眼看就要迟到了，却困在车中心急如焚。当其他车子从旁边插进来，或者又碰上红灯时，他的肩膀就会不自觉地耸起来，并缩一下脖子。好不容易抵达目的地，找到车位把车停妥当，站在微暗的角落中等电梯时，心理已急着准备道歉的台词了。这个可怜的人肩膀和脖子肌肉早已承受过多的压迫了。

假定你正在准备一篇难度较高的报告，限期又很紧迫。你的桌椅高度与打字机位置适中，如果产生了什么后遗症，绝不是桌椅和打字机的错。

坐在桌前分秒必争，极力集中精神，整理资料，还得应付办公室里其他令人头痛的事，如电话，两小时会议……等。虽然这份报告只需要动动脑筋，写写字或打字而已，但全身各部位——双腿、手臂、脖子、下颚、头部都自动地绷紧肌肉，肩膀越提越高，几乎和耳朵一样高了，颈部也越来越僵硬。有人说作家是用肩膀来思考的。写报告时，你可能把腿绕着桌子腿，几乎毫不动弹，坚定地收紧下巴（保持到写完为止），紧锁眉头（这是思考的象征）。

电话铃响了。你把电话夹在脖子和紧张的肩膀之间，离

开椅背，弯身不停动笔。大腿肌肉也处于紧张状态中，时间一分一秒过去，而你仍然继续压迫肌肉，埋头苦干。在这种情况下，你的背部失去支持，下颚向前伸出，拉向颈部，僵硬的手指与手臂不停发出求救的信号，可是大脑不能不抑制这些信号，忽略了身体其他部位的抗议。站起来伸伸腿吧！不行啊，没时间了。

结果你在限期之内交卷了，报告写得很好，可是全身的紧张酸痛，好象一张脆饼，一捏就碎，完全碰不得。明天呢，还有另一份报告，你的肌肉还得承受紧张压力，忍受痛楚，虽然你仍坐在办公桌前努力工作，实际上你已是一批受损的货物了。最后你必须付出的代价可能是经年累月的背痛、头痛和下颚的问题。然而这些肌肉不适的原因是心理因素而非生理因素造成的。

等到不舒服的身体开始全面抗议时，你可能已经忘了那些报告，天花板上的灯炮，你实在痛苦极了，可是却不知道为什么会这样？一心只想如何解除疼痛，越快越好。

这本书的目的，就是希望你能懂得治好压力的侵蚀，恢复放松、健康的身体。

受害部位

每个人遭受的压力型态不同，其中有两个因素相当重要：一是面对身心压力时，身体的反应是何种状况；二是压力的反应大多聚集在身体的哪些部位。我们找不到任何一种解毒剂能适合于所有的人。有些人的心理压力会影响到肠胃

系统，而身体其他部位却不受波及；也有些人一受到压力就头痛。但无论是心理或生理的压力，凡是背部或颈部很脆弱的人，必定会将压力反应到这些部位的肌肉。通常不同的困扰所引起不适的部位也不尽相同。

下一章你可以学到如何初步判定所遭受的压力型态——心理、生理，或两者都有。一旦明确后，就要找出遭受压力迫害的部位——颈部、背部、肠胃或腿部，尽快查找本书第二部分，找出所需要的章节内容。明确找到后再做全身检查，因为松弛愉快的身体，毕竟需要全面。

首先，你必须知道哪一个部位需要‘急救’。通常剧烈的头痛或明显的身体酸痛，是很容易察觉的。但是你最好也想想最近疼痛不明显，而以前却常常困扰你的部位。

其实你的身体早已告诉你，哪里需要特别费心，只要把过去一两年来酸痛不已的肌肉列出来，你就知道该注意哪些部位。你曾有过脖子痛、背痛、脚抽筋或一再头痛的毛病吗？你的胃或下颚常常不舒服吗？你记得哪些地方疼痛过吗？也许一年只痛一二次，或者在每星期都会痛。无论如何这些部位是会同样发出信息的，请注意找吧！



解除痛苦的办法与资料来源



本书所提到的伸展运动、按摩或其它恢复健康的方法，是参考了各种不同技巧，针对不同的部位，根据实际需要组

合而成的。我们并不坚持采用某一派的理论与技巧，我们的原则是针对你受到伤害的部位，找出最好的方法。

瑞典式或按摩

目前在美国最普遍的按摩法是瑞典式按摩法。这个方法是林格（ling）在十九世纪初发明的。本书的许多基本肌肉按摩法都是根据此法而来的。

指压法

这种按摩方法源自东方。先找出身体的穴道，不用针灸，而用指尖加压力于穴位上，以达到与针灸类似的效果。指压法的好处是：不必用针扎，如果你找得到指压点的话，这是一种很好的自我治疗法。

瑜伽

瑜伽运动结合伸展运动、放松运动、深呼吸法与集中意志。每一个瑜伽的姿势都有它特别有关的部位，使那些部位的肌肉拉长，然后再放松。

个人肢体运动

这种运动不但要动肢体，也要动脑，利用肢体与脑的联系来矫正身体运动的姿势。这种运动的发明人托达（Toda）是哥伦比亚大学的肢体运动教授。他希望大家运用自己的想象力，使身体做出最切合人体构造的动作。例如，想象你头脑中充满了氦气，一直向上飘，这时，你的脊椎骨也会随之越伸越长。

阿历山大法

二十世纪初期，美国演员阿历山大发明出一套姿势矫正法，这种方法可以帮助我们有效地使用身体，却不会造成压力。他说这种方法的重点在于保持头部与颈部的正确角度。这种方法特别受到美国演员与舞蹈者的推崇。

菲尔登克雷斯法

这种方法是已故的物理学家菲尔登克雷斯(Feldenkrais)设计的。这种方法运用自然的动作，缓和外界的压力，增加姿势的优美与体能。主要是教会大家重新改变身体的运动习惯。这一套柔和的动作，可以解除压力带来的困扰。

预防疼痛的方法

如果你身体的病痛反复出现，如紧张性头痛、背痛、脖子痛等等。这里我们准备了一些预防方法，等你来学。

看完这本书后，你会发现，我们这里提供的方法中，有一部分可以使你在疼痛发生前先摆脱它。这些预防方法主要是教你怎样去除那些会导致疼痛产生的坏习惯。

身体某一部位反复产生疼痛现象，可能是由于你的习惯动作或平时的身体姿势不当所引起的。本书中有些预防方法就在于重新培养你的习惯动作。

伸展运动也可以避免肌肉承受过多的压力。我们这里提出的伸展运动，可以拉长身体许多部位的肌肉纤维，如果直