

健康
生活系列

營造健康身心的最 *Hit* 妙招

輕鬆抗壓

Quick Ways
to Relax

健康生活研究組・凝子 編著

萬里機構・得利書局出版



輕鬆抗壓

*Quick Ways
to Relax*

健康生活研究組・凝子 編著
萬里機構・得利書局出版

健康生活研究組

顧問：王佩儀博士

統籌：張克眉

健康生活系列

輕鬆抗壓

編 著

凝子 @健康生活研究組

策 劃

張克暘

編 輯

蔣 微

插 圖

陳焯嘉

出版者

萬里機構·得利書局

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

新豐柯式製本有限公司

出版日期

二〇〇六年五月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN-10: 962-14-3247-2

ISBN-13: 978-962-14-3247-6

健康生活系列

品嚐健康生活系列

天然百味和人生百味，同樣是生活歷練的最好養份和生命保健的最好醫生。健康是財富，是精彩人生；寵愛自己，就要關心自己的健康。

一套看似順手拈來，細讀又包羅萬有的健康生活實用手冊，道盡天然百味，搜列健康百科，是追求養身養生人士不可放過的健康生活簡易指南。

王佩儀博士

香港理工大學理大京港中醫診所總經理

香港職業訓練局中華廚藝學院訓練委員會委員



前言

隨着現代社會的不斷發展，都市人擁有愈來愈多的精彩生活，然而，極速變化的工作和生活節奏，卻挑戰着我們生活的各個環節，造成現代生活失衡，身心健康備受衝擊。最突出的表現就是慢性疾病叢生，高血壓、糖尿病、氣喘、心臟病等疾病日益俱增，還有很多抱怨身體不適卻又無法查出病因的患者，都無可置疑地證明壓力無處不在。

壓力對身心健康有着不可低估的作用。如果面對壓力處理不當，例如抽煙、酗酒、暴飲暴食等行為，無疑加重了對身心的傷害；然而若忽略了身體不適，延誤就醫時機，難免終致病情惡化。

但是「壓力」如何定義？「壓力」帶來的影響都是負面的嗎？如何在壓力下仍能安之泰然，盡享隨後而來的成就感？

本書深入淺出地幫你認識壓力，了解壓力的存在與嚴重性，分析壓力的來源成因，進而分享舒解壓力的良方妙策。從生活及工作環境、不良生活習慣、飲食角度逐一探討與健康之間的緊密關係，並提出切實可行的均衡營養搭配和運動方式建議，協助上班族有效化解壓力。

壓力無所不在，而壓力也可能如同滾雪球一般，愈滾愈大；積極地將壓力轉換成生活的助力與體驗，讓壓力伴隨我們，幫助我們成長，讓每一天都過得輕鬆愉快！

目錄

前言	3
----------	---

PART 1 壓力物語 7

 何謂壓力？	8
 壓力種類知多少	10
 壓力從何而來	11
 壓力無人可「免疫」	12
 壓力與疾病	13
 「抑鬱」來得悄然無聲	14
 抑鬱症諸多表現	15
 如何走出抑鬱	17

PART 2 職場減壓良方妙策 19

 職場減壓九大法則	20
 白領減壓小秘訣	23
 拆解老闆「高壓」	26
 五種方法助你職場減壓	29
 七大策略助職場男士減壓	31
 養生專家把脈個案	34

PART 3 吃出好心情 37

 情緒與食物關係密切	38
 「致命」搭配有損健康	40
 合理搭配保健康	45

☞ 高壓力食物與減壓食物	48
☞ 天然食物天然減壓	50
☞ 職業女性抗壓營養素	52
☞ 改善睡眠助減壓	54
☞ 減壓「美人計」	56



PART 4 開心大餐 59

☞ 益身湯水能減壓	60
☞ 絕配開心食物	66
☞ 攪拌機攪出「快樂」	70
☞ 減壓排毒抗衰都不誤	74
☞ 輕鬆吃法任君選	78
☞ 減壓食物逐個數	83
☞ 最佳減壓食譜	88



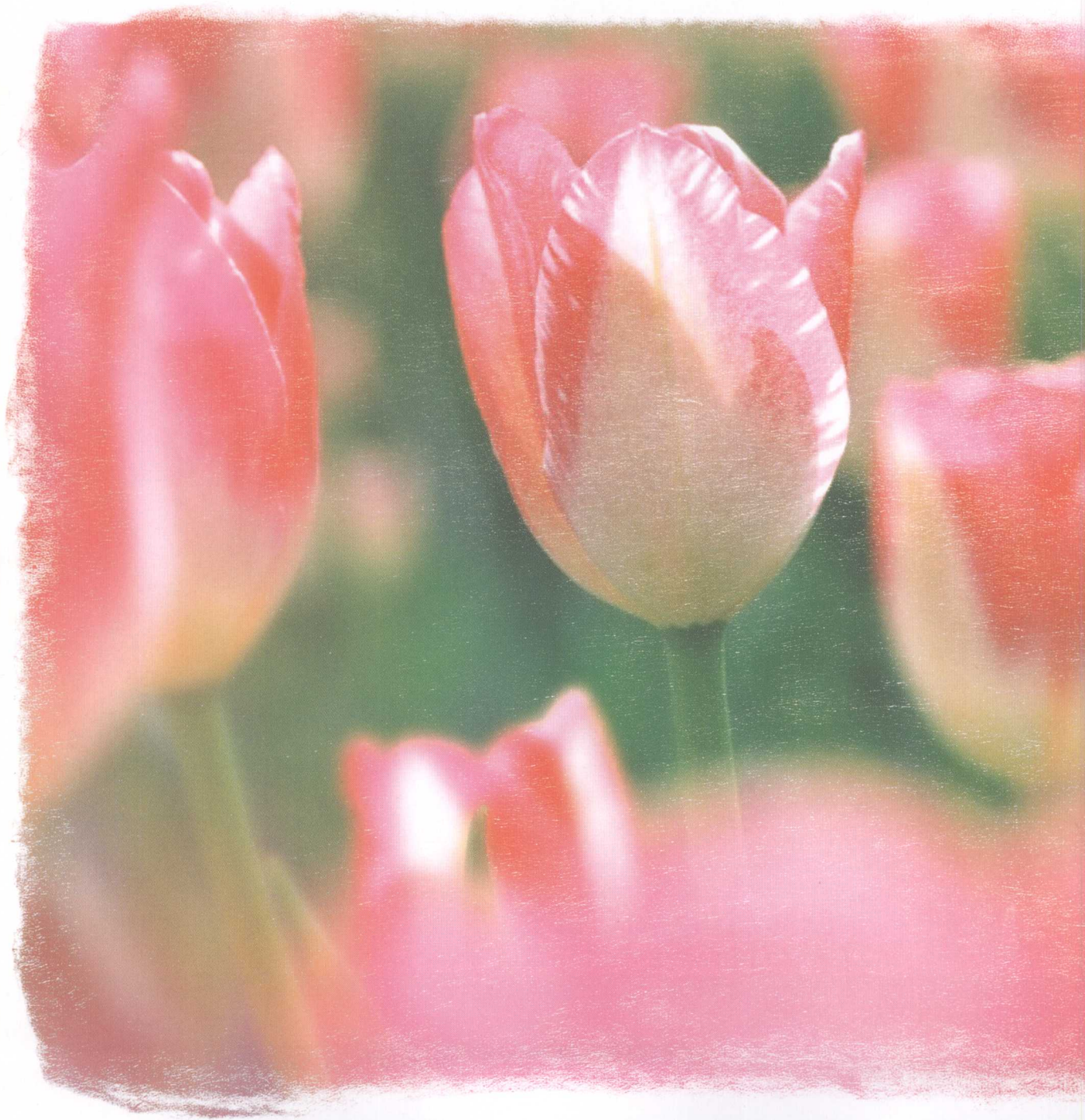
PART 5 3R原則消除「太累」 95

☞ 緩減壓力5張王牌	96
☞ 趣味有效另類減壓法	99
☞ 瑜伽呼吸減壓法	101
☞ 舒緩肌膚的完全貼心減壓法	102
☞ 女人的同性友誼是減壓良方	104
☞ 典型4類人減壓法	105

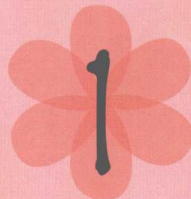


PART 6 「心理奴隸」面面觀 109

☞ 你是不是「高壓族」？	110
☞ 你能承受多少壓力？	111
☞ 測測壓力來自哪裏？	113
☞ 知道你最需要什麼嗎？	114
☞ 自習點穴減壓大法	115
☞ 對壓力說「Bye」！	118



PART



壓力物語

世界衛生組織指出，
人類未來將受到三大慢性疾病的威脅，
分別是癌症、心臟病和抑鬱症。
對於時刻承受着生存壓力的都市人來說，
減壓抗抑鬱將是一個不斷循環的生活過程。
壓力增加了患上糖尿病、高血壓、肥胖，
甚至心臟病和骨質疏鬆的危險，
壓力也成為了患抑鬱症的催化劑。
認識壓力，抗拒抑鬱，瞭解它的真面目，
將令你面對壓力時掌握分寸，進退自如。



何謂

壓力？

以科學的語言來說，壓力乃是有機體（生物）在具有傷害能力的媒介（動因）中，為了維持本身正常的狀態，機體接二連三地掙扎就稱為「壓力」。

凱洛·塗金頓在其著作《減壓》一書中談到：人們一直生活在兩種壓力中，一是作用於軀體的物理壓力，如大氣壓、地心吸引力、心臟壓力等，這些壓力維持生命形式；二是內在的精神壓力，如生存競爭的壓力、對危險與死亡的恐懼、人際壓力、情緒與情感壓力等，這些壓力保持人的警覺（清醒狀態）和合適的行為模式。

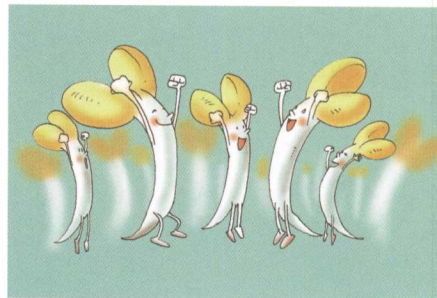
也有人如此通俗地理解「壓力」：壓力其實是來自內心的一種壓迫，即一直想要做什麼但是做不來。想得太多壓力就大了，心情就會鬱悶。

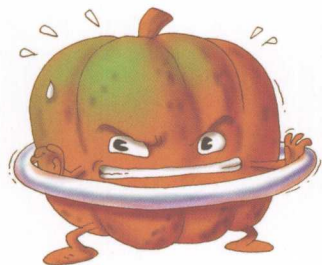
有關壓力的小故事

☆ 豆芽菜「舉重」

種過豆芽菜嗎？有沒有發現，自己種的豆芽菜都細細長長的，好像營養不良似的；可是市場上賣的豆芽菜，肥肥胖胖的，看起來又嫩又脆！其實這其中大有奧妙！

商家在孵豆芽的時候，先把種子灑下去，接着在種子上面蓋上一層玻璃片之類的重物，當種子要冒出芽的時候，首先就會碰到這些玻璃片，為了長出芽，並有力量舉起這層重物，種子們會相約，有默契地一起喊：「一、二、三頂」、「一、二、三頂」，於是就長成肥肥胖胖的豆芽菜了！它們通過「壓力」的逆境考驗，反而長得又胖又健壯！





☆ 南瓜「突圍」

關於壓力，美國麻省Amherst學院曾經進行了一個很有意思的實驗。實驗人員用很多鐵圈將一個小南瓜整個箍住，以觀察當南瓜逐漸長大時，對這個鐵圈產生的壓力有多大，最初他們估計南瓜最大能夠承受500磅的壓力。

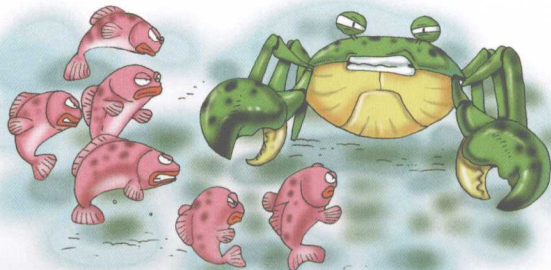
在實驗的第一個月，南瓜承受了500磅的壓力；實驗到第二個月時，這個南瓜承受了1500磅的壓力；當它承受到2000磅的壓力時，研究人員必須加固鐵圈，以免南瓜將鐵圈撐開。最後，整個南瓜承受了超過5000磅的壓力後瓜皮才產生破裂。

他們打開南瓜，發現它已經無法再食用了，因為南瓜的中間部分充滿了堅韌牢固的層層纖維，為了吸收充分的養分，以便突破限制生長的鐵圈，它所有的根往不同的方向伸展，直到控制了整個花園的土壤與資源。

☆ 小魚「求生」

還有一個實例，日本人很喜歡吃一種魚，可是這種魚必須從西伯利亞空運到日本。不知道為什麼，每次空運過程，都會有高達40%的魚因為飛機搖晃暈機而死。為了降低死亡率，有人提出在水箱中放入魚類的天敵——螃蟹，這樣一來，魚為了躲避螃蟹的攻擊，自然會集中精神，全力戒備以保護自己，不畏外在環境的威脅。結果，真的奏效了！魚的死亡率從40%降到5%。

透過上述三個故事，是否能得到一些啟發？豆芽因抵抗壓力而變得又粗又壯；南瓜為了衝破壓力而徹底改變內部結構；魚兒因受到威脅而充滿活力。由此我們可以說——壓力是成長的開始；壓力是生命的活力。大自然小小的生物，面對壓力都能做出如此神奇的反應，我們在漫長的人生道路上會遇到逆境，面對壓力，豈不更應該頑強抵抗，誓死抗爭嗎？





壓力種類 知多少

☆ 預期壓力

是由未來憂慮所引起。例如：未來我的職位還能不能保住？我還有銀行貸款要還，萬一失去工作能力怎麼辦？諸如這些對未來不確定的憂慮而產生的壓力，都叫預期壓力。

☆ 情境壓力

情境壓力是一種即時的威脅、挑戰。例如，很多人平常能夠侃侃而談，可是一站到台上，在無數目光注視下，就會感到一種莫名壓力，這是由於情景環境而導致的壓力。

☆ 慢性壓力

源自一些無法控制、只能忍耐和接受的經驗，或者是平常可能感覺不到的一些細微事件沉積下來的。例如：有的人從工作開始直到退休一直忍耐，心裏總有非常大的壓力，怕犯錯，不同在職場工作時間越長，這種慢性壓力就會越來越深。

☆ 殘留壓力

是過去的壓力，表現為不能或不願將過去的傷痛或不好的記憶抹去。每個人在生活中不可能一帆風順，有的人很難把失敗的陰影抹去，這種難以抹去的陰影稱為殘留壓力，這種壓力會在特定的場合爆發。例如，有的人可能在發佈會上將一句台詞唸錯了，會後他忘掉了這件事，可在特定場景下，潛意識又會馬上爆發出來，他會莫名其妙地發慌，結果將本來會唸的台詞又一次唸錯。



從何而來

一個人為什麼會感到壓力？引起壓力的原因又是什麼？壓力源大致有以下4類：

☆ 心理

心理壓力的發生，簡單來說就是「要」與「不要」的問題。在每個人的心中都有滿足基本需求，與達成願望的想法。如果這些需求的追求遭受挫折，就會產生心理壓力。



壓力相關小調查

根據調查顯示：

- ◎ 每年到精神科求診的人以中年女性居多，多數是和家庭有關的壓力，例如夫妻關係、婆媳問題、子女教養問題。
- ◎ 上班族則多以工作壓力為主，以20~39歲居多，壓力源來自感情、婚姻、家庭、情緒等諸多問題。這群正值事業衝刺期與家庭建立期的年輕人，常常兩邊都不能兼顧，而被壓力壓得喘不過氣來。

☆ 身體

對身體產生直接損害的刺激，例如各種疾病、環境噪音、溫度變化等。

☆ 社會

社會生活中所發生的變化，廣義地講，如政治動亂、戰爭、政經制度的變革等；狹義地說，如工作環境變動、家庭成員的重大生活事件等。

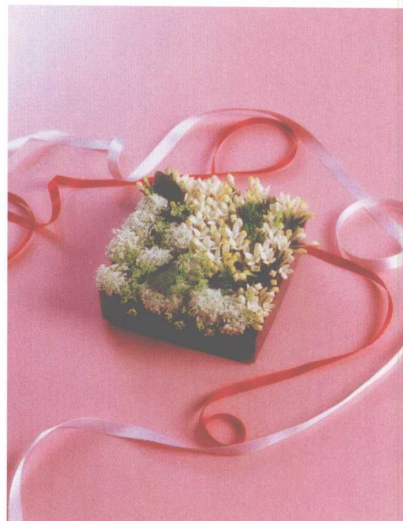
☆ 文化

指移民或跨國旅行時，因為生活方式、語言不同而產生文化差異，繼而產生適應壓力。



無人可「免疫」

人活着就會感受到壓力的存在。沒有人可以「免疫」。不管喜歡與否，壓力每天都會陪伴着你，就像呼吸一樣，如影隨形，無從逃避；而且在每個生命階段，都有壓力，只是性質與強度的不同而已。壓力並不是一樣東西，而是一個過程。這過程由六個因素互為影響所組成。分別是：壓力來源、壓力評估、壓力反應、適應能力、過去經驗、家庭及社會支援。



如何看待壓力

壓力是有益的還是有害呢？這不在於壓力源強弱或者壓力種類，而在於個人對事件或環境的反應。以飛行為例，有些人喜歡它，甚至非常享受飛行的感覺，於是他感受到的是良性壓力；而有些人感到恐懼，甚至會變得歇斯底里，這就是不良壓力。

壓力的正面意義

壓力有時也有正面的意義。適度的壓力會讓我們做事更有效率、更有動力，讓我們更有衝勁去完成任務，激發潛力。就以工作來講，如果不把工作當一回事，可能隨便做做就交差了事，那工作表現可能就不能讓上司滿意；但如果過於重視工作，會變得患得患失，反而會讓你的能力受到影響。所以不能否認適當的壓力是很好的助力，但如何在「過」與「不及」間取得一個平衡就非常重要了。



壓力 與疾病

據專家分析，精神壓力過大往往導致各種疾病的產生，例如：心臟病、中風、高血壓、胃潰瘍、神經衰弱等等，精神壓力還能讓人養成一些不良習慣，如：抽悶煙、暴飲暴食等等，這些不良習慣有的會演變成致命疾病，有的甚至會致命。

壓力與疾病的關係

很多疾病都是由多種原因綜合而引起，很少僅僅由一種原因就導致疾病產生。可以下這樣結論：所有失調都是因壓力而起。

- ◎ 潰瘍是一種與壓力有關的失調症。
- ◎ 心臟病是與壓力有密切關係的一種失調症。
- ◎ 消化性失調，如結腸炎、結腸痙攣、胃炎、習慣性腹瀉和便秘對壓力的程度都非常敏感。

與壓力有關的疾病還可以列出很多。簡短概括得出一個結論：身體被迫保持很長時間高度緊張，如果不加緩解的話，就可能在一定程度上傷害到自己。



知多D

文明的苦惱

根據調查顯示：

- ◎ 由緊張引起的失調長久以來已經替代了傳染性疾病，成為許多國家的主要醫療焦點。
- ◎ 最近幾年，美國、西歐和日本有4種失調症已經顯得非常突出，被稱為文明苦惱，這就是：心血管失調、癌症、關節炎和呼吸系統疾病（包括支氣管炎和肺氣腫）。



「抑鬱」 來得悄然無聲

壓力與抑鬱是一對「雙胞胎」

抑鬱症是一種情感性精神障礙，以顯著而持久的情緒低落為主要特徵。據世界衛生組織統計，抑鬱症目前已經成為世界第三大疾病，全球發病率約為11%。預計到2020年抑鬱症可能成為僅次於心臟病的人類第二大病患。在中國，抑鬱症的發病率為3%~5%，人數約有2600萬人，其中10%~15%的人最終可能選擇自殺來擺脫抑鬱。

據相關調查顯示：男女患抑鬱症的比例為1：2。中年男子雖然目前不是這一病例的高危人群，但是近兩年35~45歲中年男子的抑鬱症發病率值得關注：在統計數字上男性抑鬱症人數比女性少一些，但自殺率卻比女性高4倍。



知多D

抑鬱是心靈的「小感冒」

- ◎ 抑鬱症就跟普通感冒一樣常見。
- ◎ 換句話說，它就是心理疾患中的「小感冒」；容易「感冒」的人平時應加強運動，尋找各種各樣的「快樂餐飲」，多參加各種活動，比如郊遊、唱歌、跳舞等，持之以恆，可以有效地舒緩抑鬱情緒。
- ◎ 如果諱疾忌醫，很可能會給個人、家庭、社會帶來不幸。

很多人認為抑鬱症屬於心病，是個人性格的原因，因此排斥治療。然而，權威資料證明：導致抑鬱症更多的是生物學的因素，抑鬱症是可以治癒的。如果抑鬱症得不到及時治療，患者內心會越來越痛苦，思想與現實慢慢脫節，常常會無緣無故地覺得有罪惡感，喪失生存的欲望，嚴重者會有幻覺出現，甚至自殺。

抑鬱症

諸多表現

抑鬱症病因未明，一般認為與遺傳、精神狀態、身體、心理和環境等因素有關。病程平均半年左右，長者可達2～3年之久。

各方表現全面睇

☆ 情感

心情壓抑、鬱悶、沮喪，充滿憂愁和絕望；對日常活動缺乏興趣，對前途悲觀失望；度日如年，有生不如死的感覺。

☆ 認知

腦力遲鈍，思維遲緩，記憶力減弱；注意力無法集中，回答問題緩慢；語音低沉，言語少，甚至緘默不語；自尊心及自信心低落，自我評價下降。

☆ 精神

在情緒低落的基礎上整個精神狀態普遍受到壓抑，工作和生活的積極性顯著降低，活動減少，反應遲鈍，嚴重時可終日不言不語，也有部分患者有嚴重的焦慮症狀，出現自殺觀念和行為。（資料：74%的自殺者都曾被診斷患有抑鬱症）





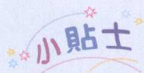
☆ 行為

動作遲滯，無精打采，表現被動，易依賴他人，遇事退縮，不願意與人主動交往。

☆ 身體

對生活失去興趣，經常沒有食欲；經常感到疲倦，頭部、背部、胸部和胃部疼痛（並非身體原因，而是自我感覺）；出現腹瀉、心悸、失眠早醒，整個人消瘦與憔悴，體重逐步減輕。

一旦患了抑鬱症，會嚴重影響生活質量，有些人雖意識到自己可能有這方面問題，但一聽說這是精神疾患，就忌諱到精神專科就診，害怕被別人說是精神病；更有甚者，指責醫生的建議，怎麼也不願意相信自己患上心理疾病。



壓力管理小故事

培訓師在課堂上拿起一大杯水，然後問聽眾：「各位認為這杯水有多重？」有人說是半斤，有人說是一斤，講師說：「這杯水的重量並不重要，重要的是你能拿多久？拿一分鐘，誰都能拿；拿一個小時，可能覺得手痠；拿一天，可能就得進醫院了。」

其實這杯水的重量是一樣的，但是你拿得越久，就越覺得沉重。這就像我們承擔着壓力一樣，如果一直把壓力背在身上，不管時間長短，到最後就覺得壓力越來越沉重而無法承擔。

我們必須做的是放下這杯水，休息一下再拿起來，只有這樣才能拿得更久。所以，各位應該將承擔的壓力於一段時間後適時地放下，並好好休息，然後再重新拿起來，如此才可承擔更久。