

丁辉 编著



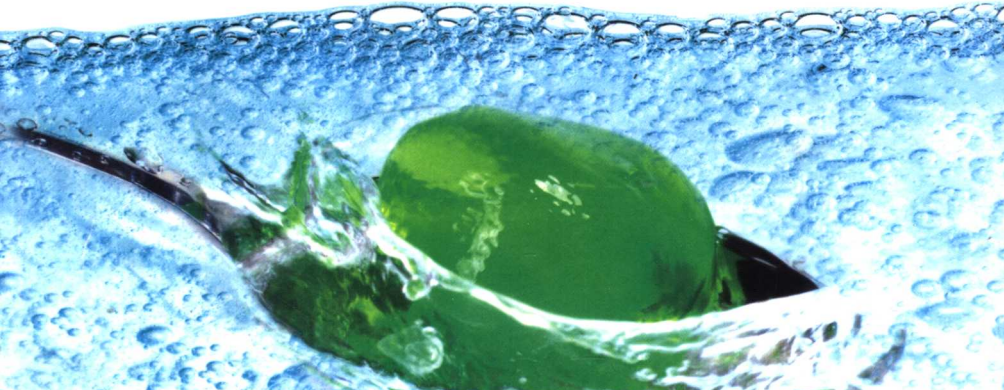
健康

减压

五十法

减轻压力 就是这么简单！

十分钟，让您消除“心情感冒”，
轻松增进身心健康与快乐！

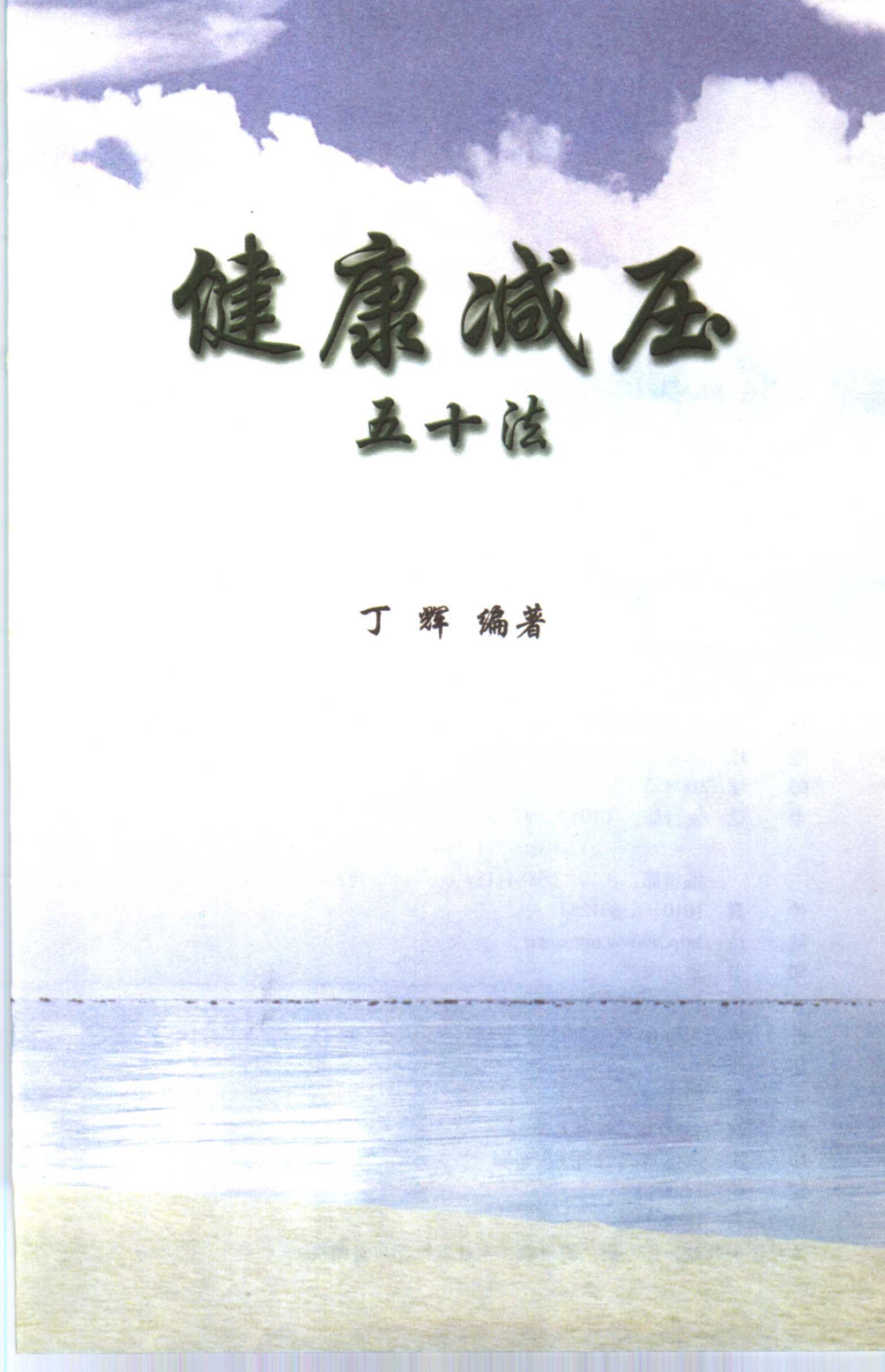


军事医学科学出版社

健康减压

五十法

丁辉 编著



图书在版编目 (CIP) 数据

健康减压 50 法 / 丁辉编著

—北京: 军事医学科学出版社. 2006

ISBN 7-80121-867-1

I. 健... II. 丁... III. 压抑 (心理学) —通俗读物

IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 065867 号

出 版: 军事医学科学出版社

地 址: 北京市海淀区太平路 27 号

邮 编: 100850

电 话: 发行部: (010) 63801284

63800294

编辑部: (010) 66884418, 66884402 转 6201, 6216, 6213

传 真: (010) 63801284

网 址: <http://www.mmssp.cn>

印 装: 京南印装厂

发 行: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 3

字 数: 80 千字

版 次: 2006 年 7 月第 1 版

印 次: 2006 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

版权所有, 违者必究

本社图书凡缺、损、倒、脱页者, 本社发行部负责调换

亲爱的读者：

你愿意减轻压力吗？你想以轻松的方式增进身心健康与快乐吗？只要你在忙碌的生活当中，每天腾出两段各10分钟的时间，暂停一下你这“疲惫不堪”的车，随意选择一些本书给您的减压小技巧，身体力行。同时，静下心来，在思想和心灵深处思考沉静、感悟平和、提升境界。我相信，只要拥有一颗充满活力的心，你将会视困顿为增强自身能力的挑战，最终，你将会明白沉静、快乐、喜悦是唾手可得的。

压力是指所有你必须接受的变化。一般来自两个方面：一个层面是在我们的日常生活当中，塞车、银行和超市排队、邻居大吵、电话铃响个不停等等，这些让我们烦躁的情境所引起的压力；这一类型的压力虽然强烈，但是短暂而表面。另一种压力则是持续不断的存于内心深处的东西，如：没有得到舒解的各类冲突、怨恨和悲哀等。

压力研究的先驱Hans Selye博士曾经说过，压力的杀伤力比我们周遭环境中的任何事物都要强大。我个人认为压力本身并不直接伤人，而我们的认知，也就是我们对压力的反应是会致病的。对压力的立即反应，包括心跳、出汗以及呼吸的加速，肌肉的紧张，口干舌燥等等。心理的苦闷，带来生理的变化，其中包括血压高，血脂、血糖和胆固醇升高，免疫系统功能降低，心血管

疾患可能性升高。人体对压力长期的反应，也会带来有关的健康问题：背痛、皮疹、失眠、头痛、胃溃疡、高血压以及慢性疲劳。

压力可造成伴随而来的负面情绪，如焦虑、沮丧的“心情感冒”。表现为疲倦、抱怨、无精打采、心情不好。男性与女性对压力的反应不同。男性多以生理疾病的形式表现，如：心脏病和溃疡病，而女性多以在情绪上的表现为主，如：焦虑、沮丧等。

二十一世纪是紧张压力的世纪，正面的压力使我们警醒和奋进，使我们有足够的勇气去迎接挑战；负面的压力让我们懊恼和灰心，让我们丧失信心或感受悲哀。

“了解压力绝非逃避压力”（Hans Selye）。本书以读图的方式教您一些简单而独特的减压技巧及新的健康理念，祝愿您借由这本书的启示，迈向更健康的人生！

丁辉

2006年6月



闭上眼睛 让头脑中一片空白



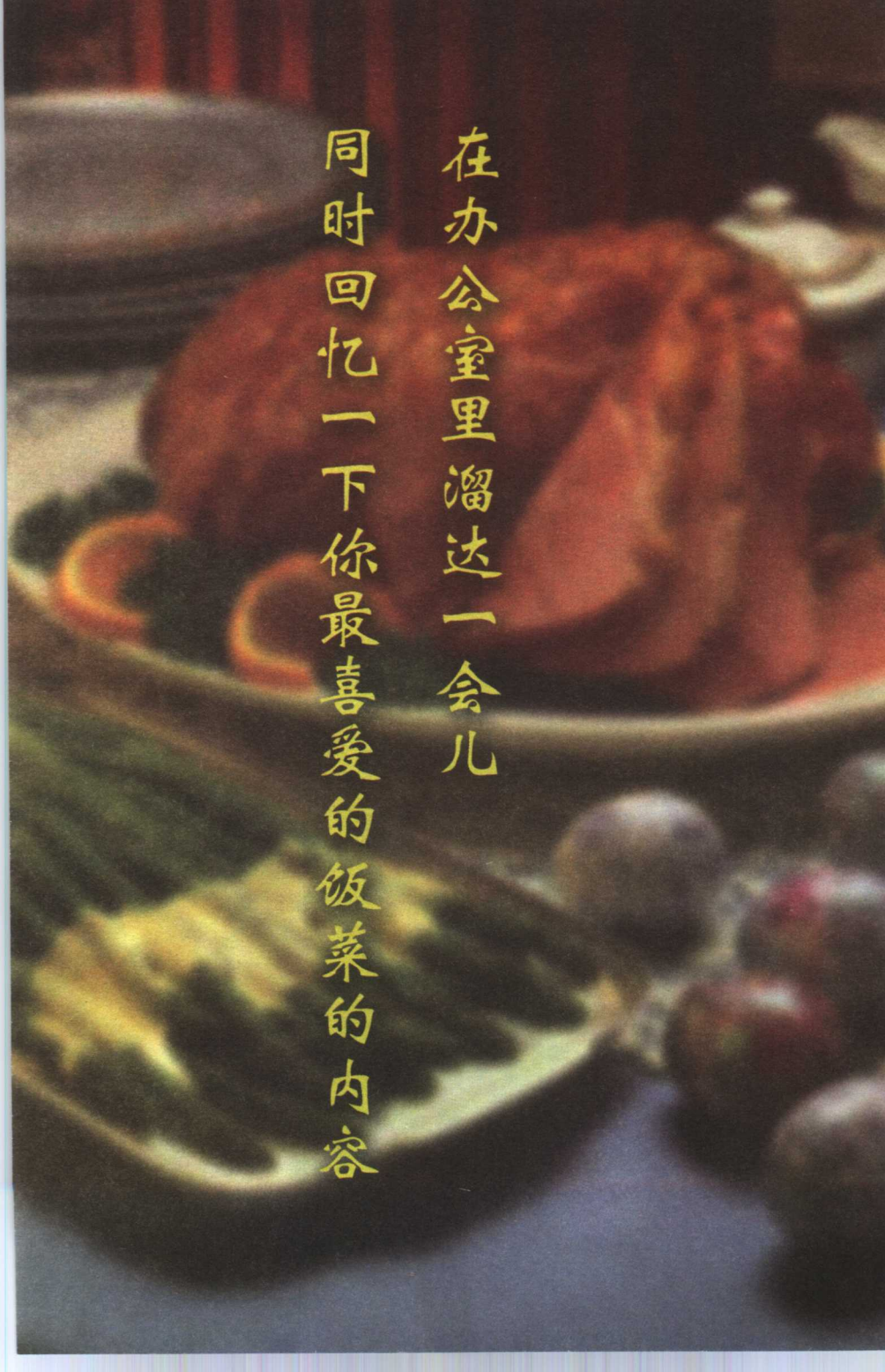
把一张纸揉成一团 像投篮
一样把它投进纸篓里去



新体育

做做伸展运动





在办公室里溜达一会儿

同时回忆一下你最喜爱的饭菜的内容





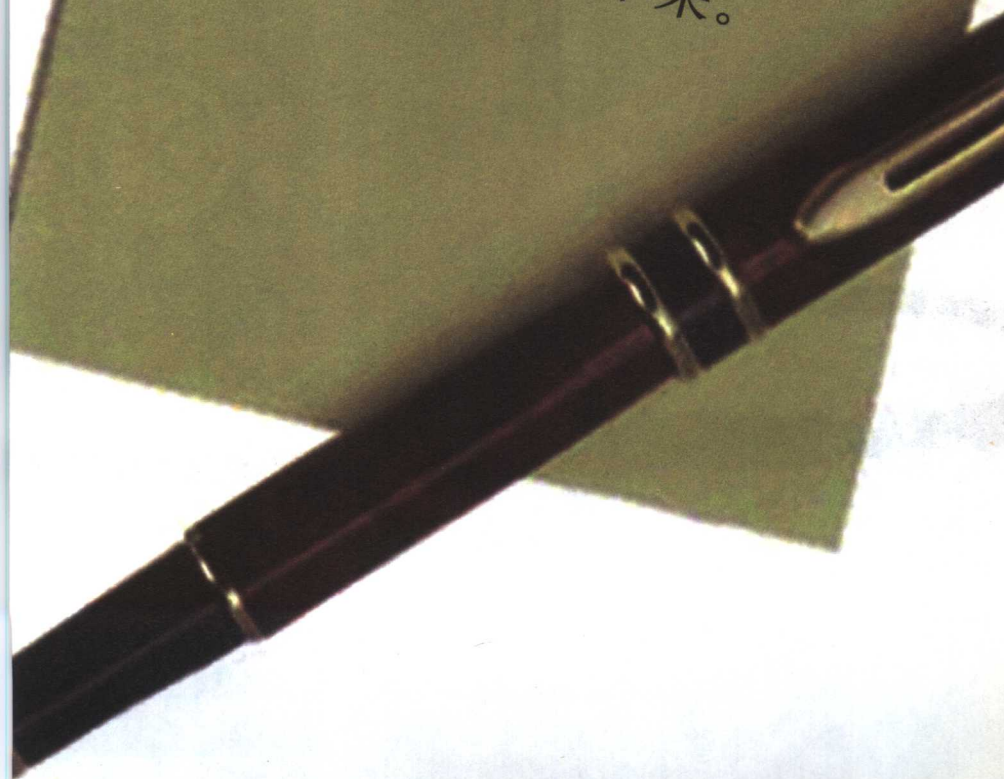
估计一下走到附近的某个地方

—— 饮水机 洗手间或门口

需要多少步

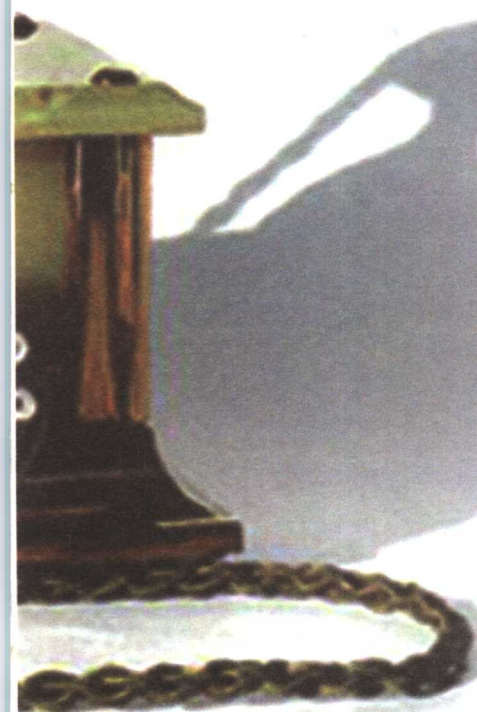
然后走走试试看你猜测的对不对

试着回想自己衣袋
或书包里装了什么东西，
把它们尽量写下来。





打电话询问天气或其他信息
尽力记住他们告诉你的全部细节



用不多不少三十小口





喝完一杯水

尽 你 所 能 地