

中央编译出版社
世文出版(香港)有限公司

SHI WEN BOOK
百世文庫

如何才能克服压力的困扰，还你健康快乐的生活？

完全健康手冊⑤

十天减压



现代社会紧张的生活节奏带来了诸多压力，大多数人都会对生活中不断遭遇的各种压力感到焦虑、困惑和难以摆脱。

《十天减压》将帮助你以最小范围的焦虑和最大程度的快乐心情来控制压力，并利用改变饮食习惯、自我意识、呼吸以及彻底放松等其他各方面技巧来重新制衡你处于焦虑状态的神经系统，提高你总体的生存质量，使你更快乐、更强健，找到更令人满意的生活方式。从此，压力不在，健康永伴。

SHIWEN BOOK

百世文库

完全健康手册

⑤

十天减压

主编 李 芳(医学博士)

中央编译出版社

世文出版(香港)有限公司

☐ 中国大陆中文简体字版出版© 2002 中央编译出版社 世文出版(香港)有限公司
☐ 本书全球著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

十天减压/李芳主编. —北京:中央编译出版社, 2002.3

(完全健康手册;5)

ISBN 7-80109-545-6

I. 十… II. 李… III. 心理保健-基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 012740 号

完全健康手册⑤ 十天减压

李 芳 主 编

出 版:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:66521152(编辑部) 66171396(发行部)

E-mail: cctp.edit@sina.com

网 址: <http://www.cctp.com.cn>

经 销:全国新华书店

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

开 本:850 × 1168 毫米 1/32

字 数:138 千字

印 张:14

版 次:2002 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印 数:4000 册(套)

定 价:32.00 元(全二册)

百世文库

《完全健康手册》编委会

主 编 李 芳

编 委(以姓氏笔画为序)

马 磊 方 铮 江素侠

李明辉 杨汇敏 张 鑫

郭乙瑶 陶 炜 夏 愉

黄爱民

导言

导言	(1)
第一天 常规性减压计划	(13)
使压力变成动力	(14)
寻找压力源	(17)
一些可行的规划法	(19)
第二天 绿色食品减压计划	(23)
生食的好处	(25)
奇特的绿色食品	(27)
几种特殊的绿色食品	(29)
神奇的螺旋藻	(29)
食物之父——紫花苜蓿	(31)
绿色奇迹——青大麦	(31)
海产品	(32)
神奇的绿色食物	(32)
食谱	(33)
第三天 呼吸减压计划	(41)
什么是瑜伽功	(42)





瑜伽功的准备工作	(44)
瑜伽功的三个阶段	(45)
放松体位	(46)
第一阶段	(48)
第二阶段	(59)
第三阶段	(63)
第四天 意念减压计划	(71)
深度放松	(73)
从压力中获得解脱	(75)
自由的约束	(77)
坐禅	(78)
本森的放松响应技巧	(79)
第五天 运动减压计划	(83)
生命在于运动	(85)
运动给你精力	(86)
运动改善心情	(88)
积极的嗜好	(90)
人格成长的关键因素	(91)
运动的超验效果	(93)
如何开始运动	(94)
行走测试	(95)
创建充沛的精力	(97)
此时此地	(98)
第六天 饮食减压计划	(101)
几种增压的饮食习惯	(102)

超量摄取脂肪	(103)
过量的糖	(104)
过多饮用咖啡	(105)
缺少足量的蛋白质	(107)
有益的饮食习惯	(108)
获取充足的碳水化合物	(108)
海洋中的珍品	(110)
减压饮食	(111)
减压食谱	(113)
足够的维生素和矿物质	(116)
维生素、矿物质减压	(119)
第七天 头脑减压计划	(125)
正确的世界观	(127)
左右脑的联姻	(128)
学习新的技能	(130)
心态跃迁	(134)
第八天 药草减压计划	(137)
药品对身体健康的影响	(139)
全面调整	(142)
神奇的兴奋剂	(143)
西伯利亚人参	(143)
亚马孙的力量之源	(144)
独特的雏菊	(145)
神奇的安定剂——缬草	(146)
第九天 睡眠减压计划	(149)





睡眠的两种状态	(151)
两种睡眠状态的对立	(152)
超心灵需要	(154)
最佳睡眠时间	(155)
忘记失眠	(157)
怎样进入睡眠	(158)
睡前安神操	(162)
第十天 自生训练减压计划	(169)
种子的力量	(170)
对自己做主的自由	(173)
沉闷和激动	(175)
自生训练减压	(177)
心态奥秘	(181)
附录一 60 秒 60 招——解除压力	(183)
附录二 成功秘诀 100 个	(199)



导 言



导言

大多数人都会对生命过程中不时遭遇的各种压力感到焦虑、困惑和难以摆脱,但是很少有人会停下疲于奔命的脚步来分析压力究竟为何物。这并不奇怪,因为压力是种复杂的事物,的确很难清晰地加以定义。压力(Stress)来自一个工程物理学范畴的术语(在工程物理学中译为“应力”),意指“物体所承受的、欲使其发生变化的力量”。众所周知,在工程物理学里,应力使物体发生的特殊变化有四种可能的基本形式——扭转、拉伸、压缩和剪切。在生理学范畴内,应力,也就是说,压力,是指人体对物理的、化学的、情感的或精神的因素所产生的反应,它要求人体适应那些因素的作用。那种认为压力都是不



良因素的观点显然是没有道理的。压力使生活丰富有趣,高质量的生活必然对人提出更高的要求,使人从挑战中获得兴奋和愉悦。另外,正像优质钢材冶炼过程中的回火工艺利用了材料的应力,如果你能够友善地对待压力,那些似乎与你作对的消极力量便可转化为积极的力量,从而帮助你提升自身价值、强化个人能力、发掘创造潜力并获得最大的快乐。正如那位在上世纪三十年代首次将压力这个字眼与人类联系到一起之后就一直以“压力之父”著称的奥裔加拿大学者汉斯·赛尔叶当年常说的:“(压力)不会使你垮掉,它只会使你更强大。”

本书将对压力进行探讨,并提供相关的知识、信息、经验和方法,以期帮助读者获得两方面的收益:第一,对生活中存在的各种压力产生清醒的认识。第二,将当下经历的不良压力转变为积极的挑战性因素。压力背后最大的秘密是,所有产生压力的因素——即压力源——其实很少具有致命的破坏性。问题的关键在于人们自身对压力的反应。

《十天减压》的内容按照十天的顺序分成十个部分,因此简明易读,每天的阅读花不了半小时。读者可以很方便地根据个人的处境和问题选看其中相关的内容和相应的对策。如果适逢十日闲暇,也就是假期的话,你也可以借鉴本书逐日深入探究生活中的问题。而且,即便如此,每天花费的时间也不会超过两小时。或者,选择其中一两个内容,比如某项深度放松的方法或者某种清爽的饮食配方,在阅读本书的第一个星期里尝试一下。然后,



每一两个星期试用一种方法,直到你逐渐感觉到身心均已调节到最佳状态。这本书并不专断地要求你放下手中的所有事情而专门遵循书中的内容。那样做本身就构成压力!每个人都是独一无二的。有些事情对某些人来说显得非常严重,而对另一些人来说根本不算回事。其实,好的主意是,每天抽出半小时左右看看本书,愿意的话做做笔记。但是无论你打算怎么利用这本书,一定要把改变自己的期望值订得高一些。因为正如作者经历的那样,读者会惊喜地发现,本书所建议的那些变消极压力为积极因素的好方法,可以大为提高你总体的生存质量,使你更快乐、更强健,找到更令人满意的生活方式。

在下面这一节,我们先从生物化学的角度来认识一下压力和压力的反应,并且开始探讨如何使压力有利于我们,而不再与我们作对。

什么是压力

压力是很难准确定位的——疲倦、超负荷工作、失血、疾病、忧伤甚至欢乐,都可以形成压力,但是其中任何一种原因都不足以准确说明压力为何物。当登山队队长面临悬系着所有队员生命的艰难攀登;当主厨的妇人遭遇了烫伤;当孩子冒着冷雨走在放学回家的路上……尽管人们面对的困境形形色色,而且每个人相应的反应也各不相同——登山队经历着体能消耗和缺氧;烫了手的



妇人承受了惊吓和对伤处感染的担忧；颤抖着的孩子感到寒冷和恐惧——生理上他们都产生了某种特定的反应，相同的生化变化帮助他们应付那些骤然增加在肌体的负担。他们的肾上腺皮质类脂醇激素和肾上腺素都在迅速增加。如同许多其他类型的紧张一样，生物化学变化和生理变化共同建立起应激反应。这就是人体感受到的压力。赛尔叶曾将压力定义为：人体对它接受到的任何负担所产生的“非特异性反应”。

在学习如何明智地对待压力的过程中，有一点是至关重要的——尝试着跟压力做朋友，并且让它为你工作而不是与你作对。压力的确是个难以理解的概念。因为，一想到人体对割破了手指和得知中了头彩会产生同样的生化反应，谁都免不了觉得怪诞。

控制压力的关键在于认识到：并不是外在的压力源对你产生了负面的作用；起作用的实际上是你对他们反应的方式。改变你的反应，或许就能够把负面的作用变成正面的作用。这是在客观的统计研究中反复印证过的。这些研究所揭示的答案非常简单：如果一个人能够把压力当做挑战，并且尽可能从自己的生活中剔除不必要的压力源，那么他不仅可以使压力成为积极因素，而且可以长期保持身体的健康状态，并且在相应过程中获得大量乐趣。这种挑战确实潜存着巨大的、令人兴奋的可能性，意味着我们不会在生活的后期被难以避免的病态毁掉，也不至于遭遇如今随处可见的过早衰老的问题。援引美国医学协会杂志的说法：“大自然无意让我们活得



衰老而多病；它对我们的设计是：以年轻而健康的状态活到高龄。”对此我想添加一点：我们每个人还被设计成可以用各自的方式发挥独一无二的创造性。在我们掌握之中的压力实际上会帮助我们实现这一点。至于控制压力的具体方法，我们将在后面的章节中一一道来。现在我们先来看一看自己的身体在面对各种压力源的时候究竟会发生什么事情。

压力对人体产生的反应

赛尔叶和其他科学家所发现的压力的生物学反应已经被确定为“一般性适应征候群”，其英文缩写为 GAS。GAS 产生的目的在于保护人体的结构和功能并使之处于稳定的状态，也就是我们所知的动态平衡，从而维系人的生命。每一种使人受到威胁的“压力源”都在不同的程度上破坏动态平衡。这种情况一旦发生，GAS 便立即开始起作用。GAS 的运转有三个明显的阶段：最初的警告阶段、活跃的抵抗阶段以及最后的衰竭阶段。在警告阶段，当 GAS 刚刚开始起作用的时候，人体的全面抵抗能力还很低微，交感神经系统发出信号，脑波发生变化，肌肉开始紧张，周围循环增强，肾上腺更迅速地分泌激素。在抵抗阶段，人体所有系统如同受到刺激一样，活跃起来应付挑战，保护人体免受伤害——结果是人体的抵抗能力上升了。这一阶段持续的时间或长或短，取决于个人的全

面素质、对周围环境的态度以及自身对压力源反应的强度。但是这种状态不会永远持续下去。如果压力仍然维持原状,那么迟早会进入第三个阶段——衰竭阶段。既而,当人体最薄弱的系统开始崩溃,出现长期的疲劳状态,人体器官的病变就变得越来越明显了。假如这个衰竭阶段继续下去,最终会使人死亡。

硬币的两面

处于压力之下的人体会消耗更多的氧气,代谢率增高,动脉收缩,血液中乳酸盐浓度上升,心跳加快。承受压力的过程中,体内的可的松水平也会升高。经过一个较长的阶段,这种状态就有破坏人体免疫功能的趋势——这就是人体无休止承受压力的时候抵抗力下降的一个主要原因。假如这时人能及时转入一种身心放松的状态,那么上述所有变化都是可以逆转的:心律变缓、血液乳酸盐水平降低、耗氧量减少,人体便可恢复到再生状态。

在压力与放松之间找到平衡的秘诀有三点:第一,审视一下自己生活中压力的类型,划除不必要的压力源,找到适应其他压力的有效手段;第二,学习一项或多项可以有意识放松自己的技术,练习并掌握那些技术,直到它们成为你的自然习惯;第三,发掘扩展心胸、产生自豪感的途径并创造可使之成为现实的环境。这不仅会帮助你的

导
言





身体处于良好的平衡状态,增强生命活力,而且可以在别无良策的情况下带给你一种有能力控制生活的良好感觉。

如何面对压力

人们对压力源的反应是各不相同的——某个人的压力源可能是另外一个人快乐的源泉——尽管有些特定的压力源,比如烧伤,对谁都是不快的。人与人在综合适应能量耗尽之前可以应付的压力数量和强度也是各不相同的。这取决于每个人自我调节的程度以及与生俱来的综合适应能力。研究人员尚未弄清综合适应能量究竟是何物,但已经知道的是,这种能量不像存在于血液中的热能那样可以通过食物摄取和改变。某些人具有非常大的适应能量——他可以处于不停的变动之中而且可以承受巨大的压力;另一些人在同样的变动和压力之中,其综合适应能量却会很快到达衰竭阶段。正如赛尔叶所说:“如果你是一匹赛马,你就该像匹赛马的样子;但如果你只是一只海龟却非要表现得像匹赛马,那你就是在自寻烦恼。”

赛尔叶相信,一旦人的适应能量消耗殆尽,其结果必然是被压力摧毁;这种能量没有重建的可能。现在我们知道这种看法并非无懈可击,但适应能量本身的确是非常珍贵的。于是我们就有必要仔细审视自己支出该能量的程度,以及是否正在做不必要的过度支出。还有一点

非常重要：应该记住“有上坡，必会有下坡”。这些文字应当牢牢镌刻在我们的头脑中——尤其是我们这些选择了高能耗生活方式的人。我们应该以一种健康的方式从事高能耗的活动，而不是靠滥用药品、喝咖啡和透支生命的办法来维持。关键在于我们是否能够及时自觉地对自己加以控制。这一点我们大多数人都应该学着去做。另外，城市里的现代生活在保持人的生命与自然节奏合拍这一点上远不是理想的环境。然而我们应该了解那些节奏——如同昼夜的更替，我们在能量输出后需要有重建性的能量回馈才能保持平衡——这对于保持旺盛的生命力以及智慧地对付压力都是至关重要的。压力（或者，对我们来说是高能耗的生活方式）与闲适就像一枚硬币的两面。学会轻松地一面翻转到另一面，我们就可以开始把自己的生活看做是一种令人满意的、充实的和具有潮涨潮落般节奏的挑战。于是我们不再为身系高压状态而紧张焦虑，不再担心自己会被耗尽生命力，会被扭曲感知，甚至会未老先衰并患上慢性病。

人类天生就是自寻挑战的。在远古时期，生存本身就是一种挑战，这种挑战赋予人体特定的工作节奏。当危险来自某种外在的因素——比如说，某种野兽的袭击——人体会立即发生反应，提供足够的能量使人搏斗或者逃跑。压力源所造成的人的生理学方面变化被称为“搏斗或逃脱机制”。加速分泌的肾上腺素迅速进入血液，以脂肪和糖的形式将能量供应给大脑和肌肉，以使之强健。此时，脉搏变快，血压升高，呼吸加速。在几秒钟

