

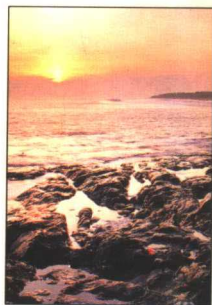


101 好日子丛书 · 101 好日子丛书



101

身心调节要诀

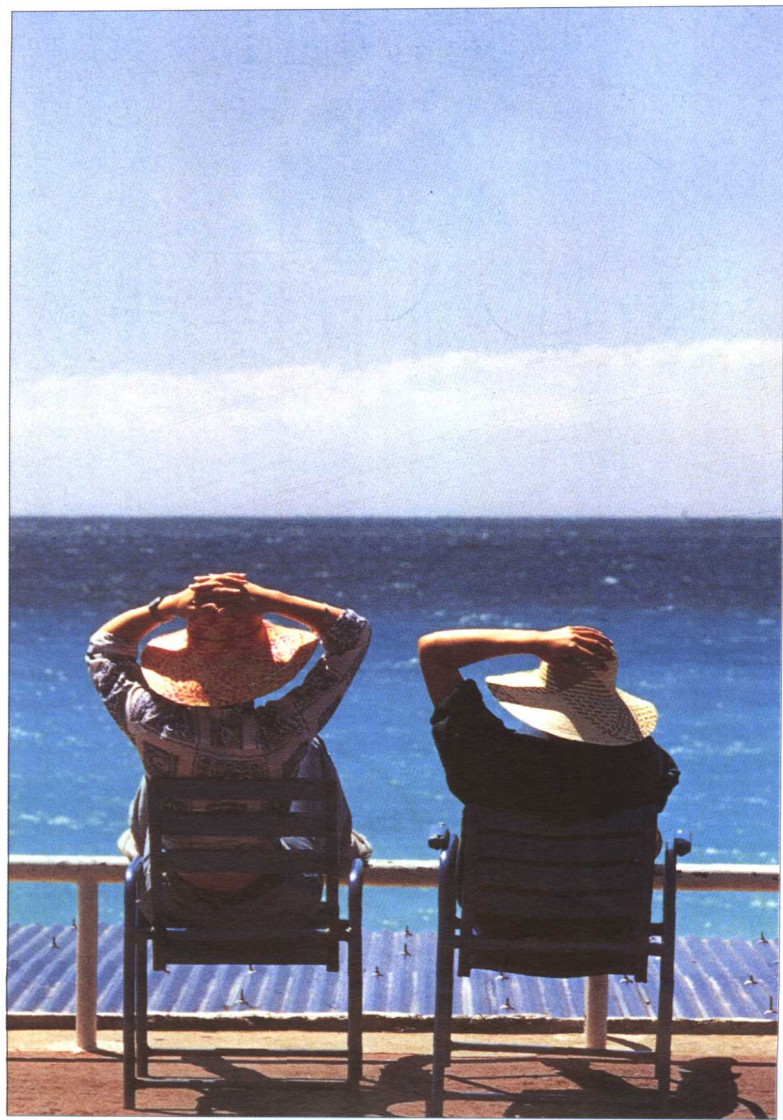


湖南文艺出版社

101 好日子丛书 · 101 好日子丛书

身心调节要诀





101 好日子丛书 · 101 好日子丛书

身心调节要诀

原著：里特亚·罗克斯

译者：黄 艳 等



湖南文艺出版社

总策划、主编：曾果伟
策划、责任编辑：许 涌



A DORLING KINDERSLEY BOOK

WWW.DK.COM

著作权合同图字：18—98—040 号

101 好日子丛书

身心调节要诀

原著：Nitya Lacroix

译者：黄 艳 等

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

1999 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

开本：787×1092 1/32 印张：2.25

印数：1-19,000

ISBN 7-5404-2019-7
Z·47 定价：12.00 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换



101 好日子丛书·101 好日子丛书

页码 8—11

什么是放松？

- 1 为什么说放松是必要的
- 2 放松对精神和肉体的影响
- 3 自我调节的神经系统
- 4 身体的意识察觉
- 5 精神的意识察觉
- 6 你能放松自己吗？

页码 12—23

身体的舒缓与伸展

- 7 精神与肉体的联系
- 8 消除紧张
- 9 身体语言
- 10 纠正你的站姿
- 11 消除站姿的紧张
- 12 舒服的坐姿
- 13 长时间的坐姿
- 14 长时间的站姿
- 15 舒服的卧姿
- 16 行走
- 17 放松疲劳的双腿

- 18 握东西的姿势
- 19 防止手部紧张
- 20 伸展身体来放松
- 21 肩部和颈部的放松
- 22 脊柱的放松
- 23 伸展后背减轻痛楚
- 24 增强你的生命活力



页码 24—27

呼吸调节

- 25 呼吸与放松
- 26 稳定的呼吸节奏
- 27 呼吸与行动
- 28 深度放松的呼吸
- 29 减少焦虑的呼吸
- 30 受恐慌攻击时的呼吸

按摩与放松

- 31 按摩的益处
- 32 选择一个职业按摩师
- 33 与同伴的按摩
- 34 环境与设备
- 35 按摩用香料与药油
- 36 用来放松的药油
- 37 背部按摩
- 38 脸部按摩
- 39 足部按摩
- 40 自我按摩
- 41 头、颈和肩部的按摩
- 42 手部按摩
- 43 脚和腿部按摩
- 44 抖动掉紧张的压力



积极有益的思考

- 45 让思想超越物质
- 46 正确的观点与态度
- 47 自信的威力
- 48 培养幽默感
- 49 锻炼你的左右大脑
- 50 什么是想像?
- 51 运用你的想像
- 52 何时、何地去想像?



如何拥有良好的睡眠

- 53 为什么说睡眠是重要的?
- 54 工作与休闲的平衡
- 55 战胜过度的睡眠
- 56 布置好你的卧室
- 57 烛光中的沐浴
- 58 放松的药物
- 59 结束这一天
- 60 增进睡眠的药油
- 61 战胜失眠症
- 62 想像促使有效的睡眠
- 63 轻松地醒来

良好的营养

- 64 为什么需要健康的饮食?
- 65 什么是平衡的饮食?
- 66 应避免的饮食
- 67 购物前的计划
- 68 营养的饮食计划
- 69 健康的烹饪
- 70 有意识的饮食
- 71 防止午后低血糖
- 72 不要在生气时吃饭
- 73 良好的消化
- 74 戒掉坏习惯

安排好你的休闲生活

- 75 宠物的帮助
- 76 培养一种爱好
- 77 音乐的插入
- 78 在大自然中漫步
- 79 享受体育活动
- 80 安排好自己的时间
- 81 探寻自己的创造力
- 82 假日:抛开一切
- 83 远期的计划与安排
- 84 与你的同伴远游
- 85 家庭度假
- 86 为旅行作准备
- 87 使你的长途飞行更舒适
- 88 在路途上



创造一个舒适的家庭

- 89 生活简朴一点
- 90 消除杂乱
- 91 创造你自己的物质空间
- 92 创造你自己的精神空间
- 93 摆放的艺术
- 94 选择与使用颜色
- 95 使用天然材料
- 96 温暖与通风
- 97 充足的光线
- 98 柔和的灯光
- 99 安静且合适
- 100 将自然带入室内
- 101 房屋外的布置

索引 70

编后记 72

什么是放松？

1 为什么说放松是必要的

学会如何放松自己将会改善你的生活质量，它将消除外界压力所带来的消极影响。当你充分放松后，你的精神和肉体将同时得到休息，并贮存新的能量。它可以让你感觉精神饱满，充满活力，能更好地处理现代生活的压力。放松使你恢复到你最好的状态。

积极的放松

休闲运动可以帮助你恢复精神压力和意外事件造成的不平衡和不适应。(见第79条)



2 放松对精神和肉体的影响

如今，许多医学专家都承认精神和肉体是密切相关的，它们相互作用。紧张的情绪会降低身体的免疫机能。思想上放松将增强你身体抵抗疾病的能力。相同的，如果你的身体得到了很好的放松时，你的精神也会变得较平静。

平静的思想会放松身体

身体的放松会消除精神上的紧张



放松一下

3 自我调节的神经系统

人的自律的神经系统掌管人体对外界压力所作出的一系列复杂的反应，它可以让你的生理系统在压力过后恢复平静。它被分为两部分，分别是：交感神经系统和副交感神经系统，它们掌管着人体的

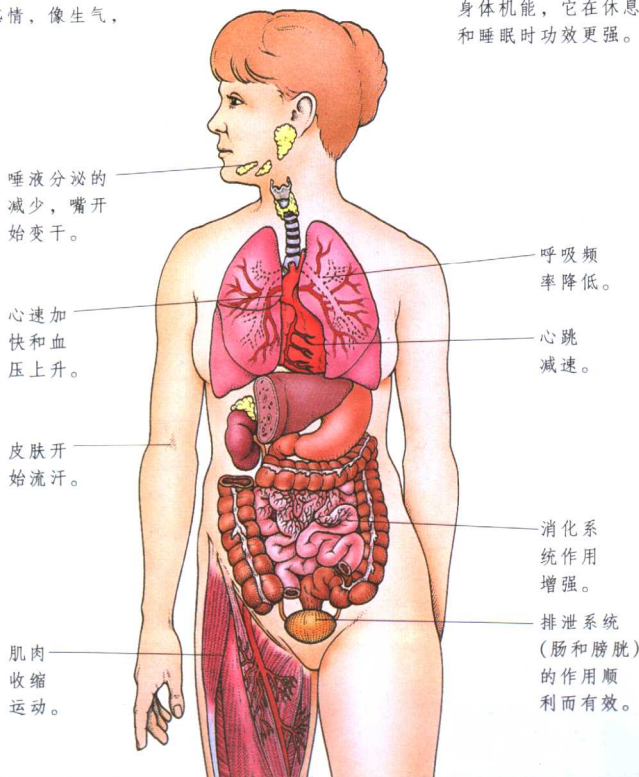
各大器官。交感神经系统对身体受到的刺激作出反应引起生理变化，而副交感神经系统则将消减这些生理反应，帮助身体减除压力，使整个生理系统恢复平衡。

交感神经系统效应

对交感神经系统的回应——感情，像生气，害怕等。

副交感神经系统效应

副交感神经系统调节身体机能，它在休息和睡眠时功效更强。





4 身体的意识察觉

首先要知道身上哪些部位是自然绷紧的，这样你才能开始放松它们。请起立，闭上眼睛，将注意力依次集中到身体的每一部分。然后问自己：这一部位是拉紧的还是放松的？是平衡的还是处于紧张压力之下？

- 你的膝盖伸屈自如吗？
- 你觉得牢牢地站在地上，并且很平稳吗？

手是否感觉放松，手指是紧握的吗？

你的小腿和脚踝是否感觉放松？



你的下颚和嘴是放松的还是僵硬的？

头部和颈部与脊柱成一条直线，还是歪了？

呼吸时是否充分，能用上膈膜肌肉吗？

呼吸是否深入胸腔？

你的膝盖伸屈自如，还是僵硬紧张？

注意呼吸

当你全心注意身体各部位时，有意识地朝那一位呼吸，使之放松。

5 精神的意识察觉

了解你自身的优势和劣势，会使你更清醒地意识到如何改变你的生活，使它向着积极的方向发展。即使你对生活的绝大部分都感到很自信，也很轻松，不过你应坦然面对那些感到紧张压抑的方面。

所以花些时间来衡量一下自己的精神状态吧。

列清单

将生活中的积极影响和消极影响两方面的因素逐个列出，改变那些令人紧张的成分，直到你满意为止。



6 你能放松自己吗？

以下的八个问题能帮助你了解生活中的哪些方面是让你感到紧张压抑的。如果你对问题的答案是肯定的，你将能从本书介绍的放

松技巧中获益。将自己从任一压抑中解放出来，都会使自己一生获益匪浅。

你的身体感到紧张吗？

身体的一般不适和疼痛常导致生理和心理的紧张，而身体的这些不良反应往往是由于种种不正确的姿势或精神压抑如恐惧、焦虑所引起的。因此，应进行呼吸练习，调整身体姿势，使肉体和精神都充分放松。

你会时常困扰于恐慌吗？

长期的焦虑和恐慌是非常有害的，它导致神经衰弱。要寻找恐慌焦虑的根本原因，并用科学方法进行治疗。可以学会呼吸技巧来帮助减少焦虑。



你觉得寻找快乐很难吗？

你觉得放松和使自己充分享受生活很困难吗？参加一项大众化的体育项目会使你得到与别人共处的快乐。体力运动还会使你减轻紧张感。



你缺乏活力吗？

懒惰通常有其生理上的根本原因，如沮丧、精神颓废，在这种情况下，应寻求医生的帮助。而且，懒惰也常与你生活的环境有紧密的关联。分析使自己乏力的原因，然后循序渐进地改变这种状况。

你的饮食健康吗？

健康饮食的基本原则是：正常的三餐进食，保证营养。然而，当你处于紧张压抑的时候，你最需要，也最容易违反这一原则。因此，不管你的工作、生活有多么忙碌，你都应坚持健康的饮食，以保证身体的血糖和能量水平处于稳定。

你觉得与人交往很难吗？

可以选择自己感觉较好的人与之交往，通过这种有益的往来关系，可以树立自己的信心。与人交往时，要清楚明白地说出自己的需要。



你的工作量太大了吗？

不要让工作控制了你的生活。要留些时间给家人和朋友。在工作和休闲之间保持一种健康的平衡。



你的想法总是消极的吗？

你妒忌别人吗？你觉得生活待你不公吗？你总把事情想得最坏吗？如果是这样，你需要改变潜意识中给你带来消极影响的东西。肯定的、积极的想法和想像能帮助你重新衡量你的心态。

身体的舒缓与伸展

7 精神与肉体的联系

肉体上的紧张不适往往是由于精神紧张压抑而形成的自然反应，放松是消除肉体紧张的关键。这种肉体的紧张似乎是深入身体各个重要部位，引起肌肉的僵硬、紧绷，让人觉得这部分肌肉好像与身

体脱离了一样。进行深度呼吸并缓慢地放松身体的紧张部位，能帮助你辨析任何潜在的紧张压力并使之放松。有一句“把世界扛在你的肩上”的话恰如其分地描绘出精神与肉体之间的紧密相联。

什么隐藏在后面？

身体的不同部位会对不同的紧张产生各自的反应，因此你可以利用身体来调节你的精神状况。

肩膀的姿势能显示你的精神状态

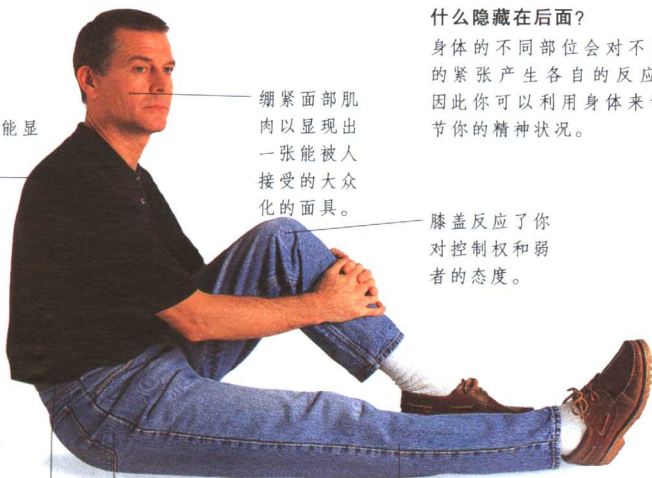
绷紧面部肌肉以显现出一张能被人接受的大众化的面具。

膝盖反应了你
对控制权和弱者的态度。

背部肌肉面对压力形成保护区域。

骨盆与生存和快乐的感觉相联系。

腿与童年的情感有关，如童年的美好时光。



8 消除紧张

用这类练习来缓解任何忧郁的情绪和肌肉的紧张，使你的身心重新回到放松的状态。

躺在坚实而平坦的垫子上，将注意力依次集中在身体的每一个部分，从脚尖开始到脸部。对每一部位，只要简单地先将其绷紧然后放松，重复几次，就能使之放松。首先，吸气的时候，将肌肉绷紧，然后屏住呼吸；最后，呼气时将肌肉放松。

- 当你呼气，放松肌肉时，可以发出声音，以表明自己正在放松。
- 对放松的各部位功能的重要性要更了解。

慢跑活动▷

下班后进行慢跑或步行一段距离，会使你消除一天的紧张、疲劳。



绷紧和放松

做完以上介绍的练习后，将全身绷紧，然后放松，之后休息 10 分钟。



了解你的身体

了解身体对紧张的反应，这样你能更快地消除紧张。

9 身体语言

你的身体总是如实反映了你的情感，即使你明显地想给人一种其他的印象也难以掩饰。因此对人的身体语言要敏感些，同时自己也应学会更放松的姿态，这样在和别人交谈时，就能给人更友好的印象。

表示友好

与人交谈时，放下手臂，双眼注视对方，表示你是友好而开诚布公的。



10 纠正你的站姿

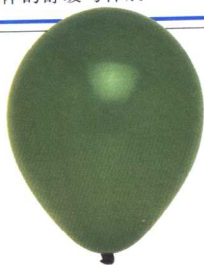
保持身体某些部位的姿势既正确又放松，这对其结构的调整和保证其功能正常发挥都是十分重要的，而且还能使人的体态优雅。不良的姿势往往是由外伤、长期肌肉紧张或习惯性的不良坐姿或站姿引起的。可以通过合格的技巧老师的授课练习，重新恢复正确的姿势。慢性的肌肉紧张可以通过身体内部的平衡和其他体内疗法来治疗。而且通过重新认识身体各部位，如头部、颈部、脊柱的重要性来使自己纠正不良的姿势。

平衡的身体

结构平衡的身体姿势会增加身体的轻松感。

11 消除站姿的紧张

想像可以减轻姿势的紧张（见第 50 条）。把自己的头部想像成一个正在朝着天空飘浮的气球，使颈部从肩膀向上伸展，并使脊柱延伸开。当你的上身优雅地使你摆脱地球重力向下的牵拉时，你的下肢才能更好地在地面上站稳。



飘浮的气球

12 舒服的坐姿

检查一下你的坐姿是否正确，特别是当你想放松时的坐姿是怎样的？当你全神贯注和别人交谈，或者专注于工作，或者在看电视时，你总是很容易地不自觉地恢

复原来不正确的坐姿。不良的坐姿会减少呼吸的深度，压迫体内组织和肌肉。你应该尽力学会并保持一种敞开式的平衡坐姿。

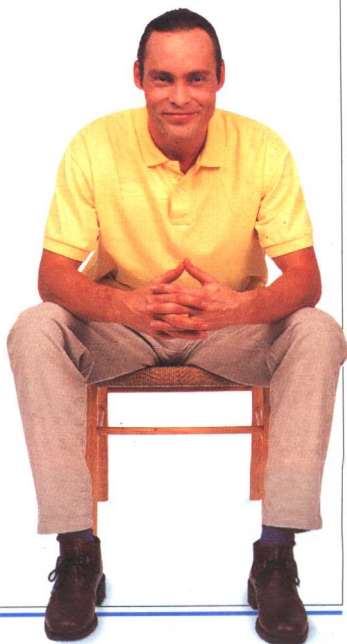
◁ 坏习惯

长时间的交叉腿坐姿会导致驼背塌肩，会增加脊柱的压力。



▷ 放松的姿势

如图的坐姿可以使你更充分地呼吸，保持你的骨盆平衡可以使你的脊柱更好地伸展和放松。



13 长时间的坐姿

当你的工作需要长时间地坐在桌子前时，要使自己的座椅和设备感觉最舒适。工作时，保持头部平衡，使脊柱伸直。调整椅子的高度使臀部比膝盖稍高。



适当运动

脚凳可以促进身体的血液循环，使脚和腿部肌肉保持放松。工作休息时间里，要伸展一下脊椎骨，并放松肩膀。

14 长时间的站姿

如果工作需要长时间的站立，不要将重心压在臀部或轮流放在某只脚上，这样会使脊柱变形扭曲。正确站姿应当是不时地活动身体促进血液循环，并在身边放一张椅子，这样在休息时间到来时，可以坐下休息一会。



脚凳

脚凳可以使你不在扭曲脊柱的情况下，让重心轮流落在一只脚上。它能使你的脚踝、膝盖放松，以使你保持平衡的站姿。

隔几分钟换一次脚