

100個

不可思議的

減

壓

方法

快樂過生活、輕鬆做自己

本書囊括近百道戰勝憂鬱的心靈雞湯

讓你徹底甩開壓力

面對真實自己

- ◆ 咀嚼能消除腦中壓力
- ◆ 治療焦躁的食物有哪些
- ◆ 情緒易於激動者，可用DHA治療

上鼎文化

知性生活研究班／(日)著

100291-92

國家圖書出版品預行編目資料

100個不可思議的減壓方法／知性生活研究班著／(日)
——台北市：上鼎文化，民90
面：公分。——(心靈種子：M01)
ISBN 986-80036-1-X (平裝)
1.健康法 2.壓力(心理學)
411.1 90023082



100個不可思議的減壓方法 心靈種子 M01

作者 知性生活研究班著／(日)

副總編輯 古美蓮

主編 吳從珍

美術編輯 周以芳

出版 上鼎文化事業有限公司

台北市和平東路三段88號2樓之2

電話：(02)2738-9651

傳真：(02)2738-9371

E-mail:etimes@ethome.net.tw

登記證 北市建商公司(86)字第399063號

郵政劃撥 19515691

經銷商 農學股份有限公司

台北縣新店市寶橋路235巷6弄6號2F

電話：(02)2917-8022

傳真：(02)2915-6275

ISBN 986-80036-1-X (平裝)

印製 中茂分色製版印刷事業股份有限公司

出版 2002年(民國91年)1月

版權所有 翻印必究

定價 249元

100個

不可思議的

減

壓

方法

快樂過生活、輕鬆做自己

本書囊括近百道戰勝憂鬱的心靈雞湯

讓你徹底甩開壓力

面對真實自己

- ◆ 咀嚼能消除腦中壓力
- ◆ 治療焦躁的食物有哪些
- ◆ 情緒易於激動者，可用DHA治療

上鼎文化

知性生活研究班／(日)著

100291-92

 上鼎文化

100個

不可思議的減壓方法

輕鬆做自己的家庭醫生

每天你面對許多需要解決的問題
偶爾，你或許感覺體內能源不足
需要充電、多給自己一些喘息空間

本書由日本心理學專家聯合著作

提供100種以上輕鬆減壓的健康療方

讓你學會快樂過生活、輕鬆做自己



ISBN 986-80036-1-X

00249



9 789868 003613

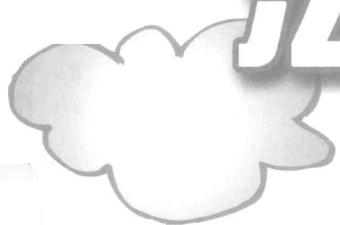
定價 NT\$249元

100 個 不可思議的

減



方法



前

言

找回自己的天空

每天，你忙碌地生活在人群中，上班、趕公車、照顧家人起居、或者是努力地通過一場場考試……，生活中的諸多「不可承受之重」讓你喘不過氣來嗎？

本書中記載了許多不用花錢、不需健康器具、也不用到沙龍就能治療身心的方法，希望各位讀者在公司、家裡或走路中，都能利用簡單的技巧轉換心情！只需一點點功夫，每天都能過得很快樂。

為了順應現在的潮流，心靈治療變得愈來愈流行。尤以心靈治療音樂、芳香療法、按摩等基本的放鬆法最令人注目。

如果想要達到「確實治癒」的效果，本書提供的都是

不會愈做愈累的訣竅。其實在我們生活四周，就有許多成效卓越的「心靈治療法」。

例如心情鬱悶時，不妨到公園裡的噴水池旁邊吸收一點負離子。身體感到疲勞時，就用手邊的原子筆輕輕刺激穴道。眼睛酸痛時，看看具有療效的顏色，或是做做眼球運動都可以。

你知道什麼是可以讓心情變輕鬆的「布偶療法」？要怎樣才能甩開有壓力的人際關係？為什麼咀嚼能消除腦中壓力？如何利用月光浴、和星浴的力量治療身心的疲憊？本書有100種以上的輕鬆減壓方法，讓你徹底卸除心靈重擔，重新找回屬於自己的天空。

快樂是什麼？讀完本書你將會豁然開朗，真正的快樂就是，你終於學會如何面對真實的自己。

治療心靈

—— 煩悶或低潮的處方箋

- 利用噴泉的負離子轉換心情 · 14
- 簡單的水果芳香療法 · 17
- 焦慮的時候將日光燈關掉試看看 · 19
- 讓心情變得輕鬆的「木偶療法」 · 21
- 反映心靈的魔法日記 · 24
- 利用花朵恢復元氣 · 27
- 沐浴在晨光中調整生理時鐘 · 29
- 找一個屬於心靈的秘密花園 · 32
- 治療生理節奏的「1/f 振動」 · 34
- 失戀時的音樂療法 · 36
- 治療焦躁的食物有哪些? · 38
- 讓身心舒暢的香草健康療法 · 40
- 擁抱田園，開啓心門 · 42
- 如何甩開有壓力的人際關係 · 44
- 治療心靈的鏡子和言語魔法 · 46
- 冥想是放鬆心情的好方法 · 49
- 用笑容化解壓力 · 51

可紓壓解鬱的按摩穴道

對於焦慮及鬱悶非常有效的頭頂「百會」· 54
 治療心靈疲勞的腳部「臨泣」、「行間」、「太衝」· 57
 心氣出入的「神門」，以及抑制怒氣的「心穴」· 59
 用貫穿心臟的「膻中」補給能量· 61

治療頭部

暈眩、頭痛的解除法

63

咀嚼能消除腦中壓力· 64

情緒易於激動者，可用DHA治療· 67

熱牛奶是幫助睡眠的飲料· 69

「菊花枕頭」對於頭痛和失眠效果很好· 71

小睡兩分鐘，有助於頭腦清醒· 73

溫水澡和治療音樂能釋放α波· 75

腦中一片混亂時，走路能轉換心情· 77

頸部和身體姿勢會影響情緒放鬆· 79

毛巾運動能讓頸部酸痛獲得改善· 81

用16元硬幣產生電流，讓頭腦清醒· 82



錄

第3篇

治療眼睛

眼睛惺忪、遇強光睜不開眼的特效藥 97

將照明轉暗的燈光療法 · 98

利用燭光進入冥想鬆弛狀態 · 100

眺望遠方能治療眼睛疲勞 · 102

用「溫冷毛巾」消除眼睛疲勞 · 104

成效卓越的「眨眼體操」和「眼球體操」 · 106

利用顏色的力量恢復元氣 · 109

改變室內裝潢色彩，身心就能放鬆 · 112

可治療腦部的按摩穴道

讓頭腦冷靜的指尖「十宣」 · 85

從「印堂」運送能量，將煩悶趕走 · 87

用原子筆刺激「天柱」和「風池」治療頭痛 · 89

頭痛時按壓手部的「全頭點」 · 91

對偏頭痛相當有效的「臨泣」 · 93

耳垂後方的「安眠」和腳掌的「失眠」可治失眠 · 95

治療身體

身體僵硬、四肢無力的解決對策

127

「椅子坐一半」的姿勢，對治療腰痛非常有效。128
可治療上半身筋骨酸痛的減壓運動。130
用腳尖、腳踝運動消除腿部疲勞。132

金魚運動，能改善生活習慣造成的毛病。134
暖和全身和消除疲勞的手、足浴。136
淋浴讓筋骨酸痛、內臟疲勞一併解除。138
輕敲頭部和頸部的交界，有助於預防肩膀僵硬。140

可治療眼睛疲勞的按摩穴道

按摩眼睛四周的穴道來減輕疲勞。118
從「目窗穴」、「太陽穴」運輸能量給眼睛。121
按摩「曲池穴」可有效改善眼睛、肩膀、手肘疲勞。123
眼睛模糊時按摩手指的「養老」。125

綠色植物能滋養眼睛和心靈。114
利用月光浴和星浴的宇宙力量治療身心。116



錄

第 5 篇

治療各種症狀——

打冷顫、煩悶的治療法

洗海藻浴，能美膚、舒暢身心 · 156
酒、牛奶、蘆薈浴讓肌膚閃亮光滑 · 158
加了砂糖或鹽的熱茶可解宿醉 · 161
鞠躬運動改善寒性體質 · 162

155

治療身體的按摩穴道

不會讓肩膀僵硬的讀書方法 · 141
單腳站立有助於腳部消除疲勞 · 142
緊急腹痛可敲打膝蓋減緩症狀 · 143
用「椅子」輕鬆解決嚴重的背部酸痛 · 144

指壓腳掌的「湧泉」可增進生命能量 · 145
刺激「腎俞」和「志室」可有效改善腰痛 · 147
用高爾夫球桿按壓「肩井」治療肩膀僵硬 · 149
按摩「中腕」可減輕胃部不適 · 151
刺激腳掌可治療全身病痛 · 153

適度按摩可趕走寒意 · 163

用「捏」來止癢 · 164

向痔瘡病人推薦中國流傳已久的體操 · 165

摩擦鼻子兩側可治療花粉症 · 167

「用茶漱口」可有效預防感冒 · 169

「木炭」可改變空氣和體質 · 170

耳鳴時就擤鼻子 · 172

啤酒治好生理不順、更年期障礙 · 174

治療各種症狀的按摩穴道

心悸、呼吸困難時可刺激手腕穴道 · 175

利用吹風機治療剛發作的感冒 · 177

煙灸「三陰交」能解決生理痛 · 179

治療便秘請壓「間使穴」 · 181

手脚冰冷時雙手交握刺激「指間穴」 · 182

按壓腳部「築賓」和「三里」可消除宿醉 · 184

喉嚨痛時可扭轉頸部刺激穴道 · 186



第

1

章

治療心靈

煩悶或低潮的處方箋

陳思卿來函諮詢至轉與心醫

利用噴泉的負離子轉換心情

經過一個上午忙碌的活動後，到了中午就特別疲累，「真想轉換情緒！」的欲望愈來愈強烈。

此時不妨到噴泉附近走走吧！利用空閒時間，到公司或住家附近公園的噴水池稍作休息。氣候暖和時還可坐在噴泉附近的長凳上，吃吃便當也不錯！

即使置身於都會中，只要到噴泉旁邊稍微站一下，馬上就會有被清新的空氣所包圍的感覺，身心頓時舒暢了起來。這種讓心靈舒適的秘密，就在於最近儼然成爲話題的「負離子」。水花飛濺在身體周圍，體內充滿了豐富的負離子，此種作用讓心情也跟著變好。

這種爽快的感覺，正是體內細胞愉悅的徵兆。

一聽到負離子這個名詞，就覺得「對身體好像很好」，現在就讓我們來稍微了解它的基本原理吧！

◆親近負離子讓你身心舒暢

所謂離子是指帶正電或負電的原子或原子團。大氣中存在著帶正電的正離子和帶負電的負離子。原本這些正負離子的量都很均衡，但是由於空氣污染，導致正離子過多，讓人類感到不舒服。

長期生活在這樣的環境裡，細胞老化得特別快，並且它還會侵蝕大自然及生物的健康，故對人體有十分不利的影響。反之，如果負離子比較多，身心感到舒暢輕鬆，身體自然就健康了。

簡而言之，我們可說正離子是壞空氣，而負離子是好空氣。

例如整個環境若充滿惡臭、汽機車廢氣、香煙等有害元素，就表示空間內充滿了正離子。此外，被認為對人體有不良影響的電磁波也會產生正離子，在擺滿了電器製品的密閉式房間，也是正離子最喜愛的惡劣環境之一。

長時間待在充滿正離子的場所，就會想要轉換一下情緒，這是一般人的生理反應。最快、最有效的方法，就是到負離子較多的環境中，好好調整體內離子的平衡。

