

25

Natural Ways **健康脉动系列 01**
to Manage Stress and Prevent Burnout

by James Scala

詹姆斯·史卡拉 著
罗慕谦 译

种

自然抗压疗法

长期压力会严重影响你的健康和心情，让我们告诉你 25 个简单、自然的方法，从今天开始掌控自己的生活和健康。各种 DIY 疗法包括写压力日记、教你如何放松、正确地运动，以及饮食和健康诀窍可以支持并强化你承受压力的身心。这些实用的工具能帮助你找出生活中的压力源，并进一步缓和、消除它们。

汕头大学出版社

25种自然抗压疗法

Natural Ways to Manage Stress and Prevent Burnout

詹姆斯·史卡拉 著

罗慕谦 译

汕头大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

25 种自然抗压疗法 / (美) 史卡拉著·罗慕谦译·汕头:汕头大学出版社, 2003.7

书名原文: 25 Natural Ways to Manage Stress and Prevent Burnout

ISBN 7-81036-575-4

I. 2... II. ①史...②罗... 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 (2003) 第 049197 号

25 Natural Ways to Manage Stress and Prevent Burnout

Copyright © 2002 by McGraw-Hill Education

English Edition Published by The McGraw-Hill Companies, Inc

© Chinese simplified characters language edition, Shantou University Press 2003

All Rights Reserved.

25 种自然抗压疗法

作 者: 史卡拉

责任编辑: 佟群英 龙吟华 邹 菊

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 广州大一印刷有限公司

邮购通讯: 广州市天河北路 177 号祥龙花园祥龙阁 2205 室

电 话: 020-85250482 邮 编: 510075

开 本: 890×1168 1/32 印 张: 6.25

字 数: 138 千字

版 次: 2003 年 7 月第 1 版

印 次: 2003 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 8000 册

定 价: 18.00 元

ISBN 7-81036-575-4/B·23

版权所有, 翻版必究

问题, 请与承印厂联系退换

25_种 自然抗压疗法

推荐序 一手掌握压力源，轻松健康过一生	吕碧鸿	3
导论 新流行病——压力		7
1 你究竟承受了多少压力？		21
2 来写压力日记吧！		29
3 建立优先顺序		35
4 设定清楚而实际的目标		41
5 加强沟通技巧		47
6 把 A 型行为变成 B 型行为		51
7 挑战自己的信念		59
8 消除焦虑		63
9 化愤怒为力量		71
10 预防高血压		81
11 戒烟或永远别碰烟！		89

12	中和一氧化碳和空气污染的不良作用	97
13	冥想	103
14	学习放松	107
15	运动	113
16	减去多余体重不再胖回来	121
17	控制 K 因子与饮食中的盐分	131
18	每天服用综合维生素和矿物质补充剂	137
19	摄取足够的钙与镁	143
20	提高维生素 B、C、E 的摄取量	149
21	让纤维质担任你的抗压战士	155
22	避免过量饮酒	163
23	为血糖稳定而吃	169
24	为头脑选择正确的食物	179
25	试试天然草药	189
结论 握有对压力的控制权		195

推荐序

25 种自然抗压疗法之

一手掌握压力源，
轻松健康过一生！

25 Natural Ways to Manage Stress and Prevent Burnout



高科技的现代化社会，使人们得以拥有丰盈、多彩多姿的生活。然而，蜕变迅速的生活情境与步调，却也挑战着社会大众。造成现代人生活失衡的种种现象对身心健康的冲击，以及进而降低了的社会功能，这些恐非人们始料所及的。拜医药科技进步之赐，急性、传染性、快速危及性命之疾病已大幅减少。慢性疾病，例如高血压、糖尿病、气喘、心脏病等，也都已经有了简单、方便、有效的医药处置方式，病患的寿命得以延长。然而，从日常照顾病患的临床经验与诸多研究文献中，我们却清楚看到科技带来的负面效应。不易掌握的慢性疾病日益俱增，还有众多抱怨身体不适却又无法检查出原因，或无法获致满意疗效而游走医院的病患，非常写实地呈现出现代化生活的产物——压力的无所不在及其震撼力。

压力对健康的影响，一般而言是经由三种机制造成。首先，是透过神经与荷尔蒙作用之机转，发挥其生理效应，例如心悸、盗汗、头痛、胃病等。其次是个人因应方式不当，例如抽烟、酗酒、暴饮暴食等行为，加重对身体的残害。再加上个人对身体不适的警讯有所忽视或不在意，因而延误就医时机，终致疾病的产生或恶化。目前对于慢性疾病的处置，除了必须配合药物治疗以外，更重视的是非药物的治疗方式——也就是生活形态的调适，例如正常的生活作息、均衡的营养与适当的运动以协助控制病情、减少药物使用、降低身体的负荷、提升生活品质等。从医疗专业照顾病患这个方面来看，可以看到现代化的生活已不允许人人都拥有完美的生活形态，压力也确实

在疾病的成因与治疗上占有不可抹煞的重要角色。

本书作者詹姆士·史卡拉博士是拥有 30 年丰富经验的营养学家，营养与健康的关系是其主要的研究领域。坊间有关压力处理的书籍不少，但本书的特点在于史卡拉博士以全人整体照顾的模式及预防医学的观点来论述。他首先简短清晰地阐述压力对身体造成的影响机制与结果，其次提供 25 种管理压力——包括预防与处理的自然疗法。他尤其着重于预防的角度，先是引导读者去估计承受的压力，让读者察觉压力的存在与严重性，进而藉压力日记来分析压力源，以及后续诸多预防、减少以及纾解压力之道。从生活环境、不良生活习惯、饮食内容来探讨与健康之间的关系，强调并提供适切的营养资讯及运动方式，以储备因应压力的能量，协助大家抗压与化解压力。全文浅显易懂，相当贴切日常生活点滴，是一本实用的参考书籍。

过去，社会大众对压力与身心疾病的相关性不甚了解，对于压力的存在毫无意识之人亦为数不少，但是压力其实已经在身体内启动了不良的反应。由于相关资讯的发达与触手可及，现实的社会环境已逐渐让大家正视并接纳身心合一的健康与疾病概念，相信本书的自然疗法更能鼓励大家身体力行，储备预防与因应压力所需的能量，健康快乐地过好每一天。

台大医学院家庭医学部行为医学科主任

台大医学院社会医学科主任

导论

25 种自然抗压疗法之

新流行病——压力



一个人如果经常承受压力，却不愿去了解发生了什么事，或是即使知道了也不采取任何行动去预防或处理压力，势必要付出惨痛的代价。

20 世纪以来，人类的平均寿命从 1900 年的 40 岁出头，提升至 1996 年的 70 岁左右，成长幅度将近两倍。然而，比较 1900 年和 1996 年的前十大死亡原因，我们不得不反省——20 世纪科技到底为我们的健康带来了哪些正面和负面的影响？

如表 1.1 所列出的，1900 年人类的前三大死因皆为传染性疾病，但到了 1996 年，占据前四名的变成了饮食和压力相关的疾病。此外，糖尿病、自杀、慢性肝病和意外事故等，也都和饮食、压力脱离不了关系。在 20 世纪末，人类的十大死因中有七项，即使不是由压力直接引起的，也和压力密切相关。毋庸置疑地，压力在现代生活中只会有增无减，而随着压力的

表 1.1 十大死因

排名	1900 年	1996 年
1	肺炎与流行性感冒	心脏病
2	肺结核	癌症
3	腹泻与肠炎	中风
4	心脏病	肺脏疾病
5	脑出血（中风）	意外事故
6	肾脏病	肺炎与流行性感冒
7	意外事故	糖尿病
8	癌症	爱滋病
9	衰老 *	自杀
10	白喉	慢性肝病

* 可能为阿兹海默氏症，该疾病于 1906 年被首次诊断出来。

增加，我们的健康也深受其害。

压力与疾病的关系

压力与我们的饮食和生活习惯息息相关，因此会直接造成或间接引起所有列于表 1.1 中的疾病。无法以健康的方式适当控制压力的人，会寻求其他方式来纾解压力，如抽烟，或是忽略有益的活动，如运动，以缓和压力带来的各种身心症状。这些消极的习惯不见得就是不良的压力纾解方式，也不一定是致命疾病的主因。我们可以来比较一下，这些不良的压力纾解方式所制造出的问题（列于表 1.2），和表 1.1 列出的现代十大死因。

每一个列于表 1.2 的健康问题，都会引起其他的健康问题，因为每一个健康问题往往会恶化其他的疾病，而其中**有许多疾病只在年老时才显露症状**。譬如，老年人容易因钙质流失

表 1.2 有害健康的压力纾解方式

纾解方式	可能引起的相关健康问题
暴饮暴食	心血管疾病
抽烟	糖尿病（成人第二型）
喝酒	高血压
吃高脂食物	癌症
吃过甜食品	肝脏疾病
吃太咸的食物和零食	肾脏病
运动不足	肺脏疾病

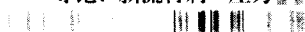
而引起骨质疏松症。罹患骨质疏松症的几率，可因服用钙片而降低，却会因抽烟、过量饮酒、兴奋剂、不当饮食和缺乏运动——这些常见的压力纾解方式而增力。然而，压力和骨质疏松症的关系是如此遥远，不管是罹患骨质疏松症的 65 岁老太太，或是照顾这位老太太的医生，可能都不会想到，老太太一生中承受的压力与这个疾病的发生，可能有任何关联。

我们乐见自己的生活因现代科技的神奇而变得更丰富、更复杂，因此我们也必须面对社会进步的黑暗面，并且学习处理生活现代化后一并产生的压力。我们必须学会应付，现代社会在职场、生活习惯和娱乐方面所提供的无数选择。我们面对的选择，往往比我们能充分了解、甚至有效利用的选择还要多。现代生活的复杂性，使得我们必须经常在同一时间内进行许多事——在过去，这些事往往是一次一件地被完成。

本书将介绍各种方法，教你如何应付现代社会中潜藏的各种压力。

解压力的作用

“压力”这个字对每一个人都有不同的意义。我们身处于一个焦虑的年代，复杂、竞争激烈且有时不怎么温暖的社会，逼得每一个人都得承受某种程度的压力。严格说来，“压力”指的是身体被各种压力来源折腾耗损，这些产生压力的来源，我们称为“压力源”。



压力不一定是件坏事。一个接受训练的运动员，有技巧，有目的地给予自己压力，能够提升运动表现和维持一定的体力。警察和消防人员进行演习，或是我们每天运动健身，都是利用压力产生助力的例子。有计划地制造生理压力，如适当的运动，可以提升我们应付生理压力和情绪压力的能力。

然而对大多数的人来说，压力代表的是我们每天面对的情绪挑战，这些挑战对我们的身心健康深具影响力。我们都曾听过类似的闲谈：“他的头发白得太快了”，或“她看起来比实际年龄老”，更露骨的则是：“他的压力太大了”——在别人提起心脏病发作的友人时，我们经常会听到这些话。

我们如何应付这些压力，不管是生理上或心理上的，决定于“迎战或逃跑”（fight-or-flight）反应的能力。这项反应能力使我们的身体做好准备，随时去面对明确、危险的生理挑战。然而，在面对更微妙的情绪挑战时，这个反应带来的伤害可能比它能提供的保护更大。

“迎战或逃跑”反应之于生理压力

想像你在夜里独自走在街上，突然街旁的门后跳出一个人。在这一瞬间你会立刻紧绷起来，可能开始逃跑，或者站在原地准备应战。这个攻击者是个明确的挑战——严格说来，也是一个符合定义的压力源。你的自主神经系统（不包括大脑）会在不牵扯任何意识思想的情况下，将你的身体备战于“迎战或逃跑”的状态。在面对暴徒的那一瞬间，体内会产生许多重

要的变化：

- 消化系统暂时完全停摆，血液流向肌肉和大脑，让你能随时迎战或逃跑，并且快速地思考。
- 呼吸加快，即使是在还没开始逃跑或奋战之前。这可以为肺部带来更多的氧气，进而增加血中含氧量。
- 心跳（脉搏）急速增加，血压上升。心跳加快可以更快地将富含氧气的血液送往肌肉和脑部，以增加能量的制造。
- 立即开始流汗，以散发因血流量增加与能量上升所产生的体热。
- 肌肉收缩，让你能随时逃跑或迎战。收缩的肌肉同时也更能承受各种生理伤害，如重击或刀伤。
- 大量凝血物质进入血液，以确保受伤后能迅速止血，继续行走。
- 可以产生能量的葡萄糖（血糖）被释放至血中，以迅速提供能量。同时脂肪也被释放，在你需要持续逃跑或奋战时，可以提供持久的能量。

遭受攻击，这是个压力事件的典型例子——就如同在百万年前，石器时代的祖先面对一头凶猛的野兽。这些生理反应深植于我们的基因之中。

生理压力会使身体制造大量的正肾上腺素（norepinephrine）和适量的肾上腺素（epinephrine）。这两种荷尔蒙就是所谓的肾上腺素（adrenaline），它会促使心跳加快、血流量

情绪压力

想像你在人力不足、竞争激烈的行销部门工作。手上的企划案不断地增加，“未完成”匣塞得满满地，“已完成”那格却还是空的，而电脑里的电子邮件几乎要挤爆信箱。你正在为升迁而努力奋战，你想得到那个响亮的头衔、豪华办公室和私人秘书，最重要的是——你必须支付刷爆了的信用卡和女儿的牙齿矫正器。除此之外，还得参加一堆毫无建设性的会议，向管理部门报告你的企划案进度，好像只要把问题报告出来，就能解决问题了——事实上，你应该把这段时间花在企划案的工作上。而在开会期间，你发现：

恼人的事……

- 你因为担忧某事而感到恶心，开完会后经常不吃午餐，或者只从贩卖机买个零食，配杯咖啡就算了事。有时候你甚至想试试抽根烟。
- 每当副总裁提出问题追根究底，而你脑中又没有他想听到的、简单、乐观的好答案时，总让你觉得喘不过气、无法呼吸。
- 当有人为难你时，你经常感到心脏怦怦地跳个下停。有的

时候你会觉得胸口一阵气闷，即使那感觉稍纵即逝。

- 最近你买了标榜能“使整个海洋干涸”的止汗剂，因为腋下的汗水总是弄湿衬衫，使你不得不花大钱把衣服送去干洗。而讽刺的是，办公室里其实一向都很凉爽。
- 你经常觉得自己满腔愤怒，但总是立刻压抑下来。表面上你很冷静，心里其实很冒火。
- 同事常请你说话别太大声，但你从没发觉自己在讲话时有提高音量。此外，你还发现恼人的情况在下班后还会持续。
- 晚上在家时，你常感到脖子僵硬，且下背部的肌肉紧绷。
- 尽管已经很疲惫，你还是经常把工作带回家，甚至在配偶入睡后仍继续工作。而当你真的要上床睡觉时，却又睡不着。
- 如果你是男性，你在性方面的表现大不如前；如果你是女性，则发现自己性趣欠缺。

情绪压力会引发体内释出肾上腺素，以及另一种荷尔蒙——肾上腺皮质素 (cortisol)。肾上腺皮质素会促进储能物质的释放，如蛋白质、脂肪和肝糖——这些物质平时储存在瘦肉组织，等到需要时再转变为葡萄糖，可以长时间地提供能量，让我们的身体准备好进行大量的体能活动。大量的体能活动会耗尽这些物质，但是在情绪压力的情况下，葡萄糖和脂肪酸也会同样被释出，却不会被消耗掉。因为，开完压力重重的会议，或和家人吵完架后，我们通常不会去发泄体力，以消耗这些物质。相反地，我们可能会去吃午餐、小酌两杯、喝杯咖