

抒解壓力 試試這十招

整理／公關部

金

錢、工作或家庭都可能讓人精神緊繃，英國「每日郵報」報導，營養師夏洛特華茲（Charlotte Watts）提供紓解壓力十妙招。

- 第一招、溫水洗手：**很多方式可啟動身體的自我撫慰機制，身體任一部位浸泡在溫水中就有這種效果。
- 第二招、哼歌：**壓力大時血壓會升高，研究顯示發聲和共鳴對血壓有正面效果。
- 第三招、扮鬼臉：**放鬆一下緊張的肌肉，也提供身體放鬆的內部訊息。
- 第四招、吃生芹菜：**研究顯示，咀嚼動作有助降低皮質醇（壓力荷爾蒙），若是嚼口香糖，只有咀嚼卻沒吞嚥，可能擾亂消化系統。吃芹菜除咀嚼，還可攝取芹菜素，有減緩焦慮和幫助睡眠的功效。
- 第五招、塗鴉：**壓力大時，為舒緩情緒，可讓掌握創意的右腦活躍起來。在手邊準備塗鴉版，壓力大時塗塗寫寫，就能冷靜下來。
- 第六招、捏眉間：**壓力大時常會咬牙，這能增加腦部血液流動，讓人快速反應，但持續咬牙、皺眉會導致頭痛。可先從眉間按摩，沿著眉毛延伸到太陽穴，一路按摩到頸後、肩膀，讓全身放鬆。
- 第七招、塗護唇膏：**壓力大時會想吃東西或摸嘴巴，觸碰嘴唇會觸發、舒緩緊張機制。與其在壓力大時大吃大喝，導致體重增加，不如簡單塗個護唇膏，同樣可達到放鬆效果。
- 第八招、吃沙拉：**萹苣莖部的高苣鴉片素能幫助穩定情緒，有利於紓壓放鬆。
- 第九招、脫鞋：**腦袋亂糟糟時，「腳踏實地」有助思考。一直把腳塞在鞋子裡，不利血液循環，會導致身體更緊繃。
- 第十招、擁抱自己：**抱抱、捏捏自己，另外，和他人擁抱時，會讓人感覺一切都很好。