

紓壓 情緒大掃除

正念 身心靈排毒 壓力不近身

日常生活中，因為壓力過大、情緒緊張而就醫的例子屢見不鮮，除了藉由醫師診治，保持規律的運動習慣、培養正念思考，不只能紓解緊張或憂鬱的情緒，還能提高注意力、記憶力及反應能力。

整理／羅怡如 資料提供／萬華醫院應焯輝院長、台北市立聯合醫院

在步調快速的現代社會裡，人們常必須身兼多職，在公司是工作角

色、在家庭裡則是有教育責任的家長，肩負多重的責任而蠟燭多頭燒。身心長期處在疲於奔命的忙碌和壓力緊張中，不僅造成焦慮煩躁的情緒，甚至身體也因此而拉警報，使得失眠、腸胃與精神的疾病悄悄上門。

提高心理韌性

對於紓解壓力，培養「心理韌性」是一個很好的因應之道。台北市聯合醫院

松德院區兒童青少年精神科主治醫師黃彥勳指出，心理韌性可以幫助每個人在面對壓力時，運用內外資源來解決問題，內在資源包括：自信、自我規範的能力、解決問題的能力、面對焦慮的能力、與人合作的能力、計劃能力；外在資源包括：穩定的親情、友情與愛情關係，或是強而有力的社群連結。

美國心理學會對於提高心理韌性提出十點建議：

1. 維持良好的家人、朋友關係。
2. 正視危機，勿簡化為單純問題。
3. 接受「有時周遭環境並非一己之力可改變」。
4. 設立合理可達成的目標。

5. 面對困難，要有決心的行動。
6. 培養自信。
7. 從長期的角度評估目前的困難。
8. 保持樂觀、幽默，並且留意可能的契機。
9. 照顧自己的心靈，也別忘記自己的身體，維持穩定的運動習慣。
10. 克服困難後，回顧過程，重新定義自我價值。

正念轉心念

正念減壓法是一九七九年美國卡巴金博士 (Jon Kabat-Zinn, Ph.D.) 於麻州大學醫學院所創設之課程，結合東方禪修傳統與西方科學研究，三十多年來西方學界已發表上千篇的研究文獻，證實其為一套有效的團體訓練課程。自卡巴金博士開始，正念 (mindfulness) 已進入歐



美主流社會，除醫學體系外，許多企業界、科技界、運動界、教育界等也都在提供正念減壓等正念訓練相關課程，二〇一四年二月美國時代雜誌(TIME)亦對此潮流做出大篇幅報導，並列為封面故事。

正向「紓壓」能將壓力轉換成人生的動力。台北市立聯合醫院松德院區一般精神科主治醫師洪敬倫表示，民眾可能注意到，近來台灣興起一股「正念」風潮。正念發源於東方的修行傳統，是指一種聚焦於當下的專注力，對眼前「正在」經歷的體驗，保持每時每刻，不偏不倚的「正確」覺察。而培育正念的方式，就是開始專注在自己的呼吸與身體感覺上。

如何踏出培育正念的第一步？洪敬倫醫師介紹「呼吸空間」練習：

1. 請坐在墊子或椅子上，保持背挺直，肩膀自然下垂，自然地呼吸，也可以閉上眼。
2. 注意呼吸。不用改變呼吸節奏，專注感受空氣進出鼻腔的感覺。
3. 如果發現自己正在想別的事情，知道這個狀態，嘗試將注意力帶回呼吸上。

4. 不需要苛責自己，也不用否認分心的現象，你的任務僅僅是注意到心思的游移，並將注意力一次又一次拉回到呼吸上。

5. 感受一下練習前後，身心狀態有何不同？

6. 每天做這個練習十分鐘，愈規律地進行，會發現愈能保持專注與平靜。



值得注意的是，壓力既然無法避免，

除了調整想法、透過呼吸練習，也可以藉由看場電影、聽聽音樂、閱讀、找朋友聊天等方式，總之一定要找到適合自己的紓壓方式。另有一個簡單又有效的方式，就是運動。如果平常沒有運動習



慣，不妨可從步行開始，因為比起其他球類運動或跑步，輕快的步行相對容易執行，沒有壓力且隨時可行動，讓人有放鬆自在感。

舒緩情緒茶飲

養心定志茶

- (1) 龍眼肉二錢、百合二錢、酸棗仁二錢、浮小麥三錢、陳皮二錢。
- (2) 先將龍眼肉及酸棗仁稍微炒黃後搗碎，在與其他藥材一同與水一〇〇〇西大火煮十分鐘即可。

藥材主要是幫助安神寧心，適合精神不易集中、情緒起伏大、睡眠品質不佳的民眾飲用，有口瘡口臭、長痘痘、便秘等火氣大的人要避免飲用。



身心靈排毒四部曲

身心靈都需要定期徹底清潔，才能保持如嬰兒般赤誠的狀態，迎接每一天。萬華醫院院長應堃輝從飲食、美容、運動、精神四面向，提出排毒四部曲，讓人們的身心得以舒適喜悅。

一、飲食排毒：飲食正是整個排毒計劃中非常重要的環節。起床後不要立刻進食或忙著洗臉刷牙，可以喝杯加了片新鮮檸檬（乾檸檬片亦可）的溫開水，它可以促進腎臟的循環，激發一天的新陳代謝。食譜中的鹼性食品如水果、蔬菜等應占八〇%，而酸性食品如肉類、牛奶、精製麵粉食品、咖啡、甜食等只能占二〇%。

貼心建議：每週兩天素食，讓腸胃休



萬華醫院院長應堃輝

息。避免過多油膩或刺激性食物在新陳代謝後產生大量毒素，造成腸胃的負擔。適當補充一些維生素C、E等抗氧化劑，幫助消除體內的自由基。特別要提醒的是，細嚼慢嚥的飲食方法不僅有助於保持身材，更可分泌較多唾液，中和各種毒性物質。

二、美容排毒：皮膚是身體排毒的重要途徑，當體內毒素累積過多時，皮膚也會報警。膚色黯淡、乾澀無光、痘痘頻生、油膩嚴重，這些都是身體中毒的跡象，而經由美容護膚的方法來幫助排除肌膚和身體中的毒素，是排毒聖經指導的第二步。

貼心建議：健康的睡眠不僅能讓皮膚更漂亮，還能促進體內淨化。肝臟作為人體最大的排毒器官，在凌晨二點鐘全力以赴地進行運轉並不容干擾，因此，睡眠充足對排毒尤其重要，最佳的睡眠時間是從夜間十一點到次日凌晨六點。

三、運動排毒：當體內的毒素「超載」時，運動可以達到迅速有效的排毒，在愉快的情況下大量流汗，身體裡

的毒素也輕鬆地排出。在運動中，體溫的升高將會促進血液循環，並且能使肌肉結實、改善心肺功能及加強免疫力。

貼心建議：將兩手的大拇指、中指和無名指分別相互對壓住，而小指和食指則保持伸直狀態。保持此姿勢約三分鐘，每天於不同時間進行操練，每回五次，這樣就能經常地通過刺激手指來清除體內酸性廢物，促進體內排毒。

四、精神排毒：面對每日無盡的壓力和複雜的社會，心理也會堆積負面情緒，導致「精神中毒」，而當人心情惡劣時，體內就會分泌有毒的腎上腺素，破壞身體和精神的健康。建議從現在起摒棄一切令人不快樂的負面因素，並按照下面的方案進行。

貼心建議：對身心進行排毒，呼吸是一個重要的得力助手，不僅給身體輸送氧氣，而且對內臟施以按摩，清除體內廢物，幫助保持循環系統正常運轉和提高人的情緒。具有排毒效果的呼吸方法是：採取直立體姿，手心放在腹部上，這樣才能感覺呼吸運動是否得當。兩眼閉合，用鼻緩慢地吸氣，然後用口做腹式深呼吸，重複做五次。此外，購買一些健康且積極正向的書閱讀。

