

紓解壓力的方法

蔡文哲

好好處理壓力，不僅不會帶來疾病，更會成為生活的動力。

壓力處理是現代人極為需要的“防身之道”。若能好好處理壓力，不僅不會帶來疾病，更會成為生活的動力。下面就從不同的角度，提供大家一些方法：

漸進鬆弛法

這一方法最容易進行，坊間有許多書籍及錄音帶介紹。它的原理在於利用肌肉一緊一縮的動作，使人體會其感覺，進一步能夠隨時要求自己放鬆無需緊張的肌肉。

開始學習時是先舒服平躺，依序令全身的一組一組肌肉緊張五秒鐘，然後逐漸放鬆，完全放鬆。由臉部開始，然後頸部、肩膀、雙臀、胸腹、背部、直到臀腿。等休息平躺的訓練完成後，開始應用到日常生活中。例如坐在辦公室；而後再應用到壓力狀況，如挨老闆責備時。

研究的確顯示，這種訓練可以幫助人更能對抗壓力，而一些病人如高血壓患者，在這種訓練後，大大改善了病情。其它坊間流行的靜坐、瑜珈、催眠都有類似的原理與效果。

運動與飲食

運動一方面可以增加體力來對抗壓力，一方面也可以提供壓力反應的宣洩。研究顯示規律運動的人在壓力下，反應較一般人和緩，心跳不會那麼快，血壓不會那麼高。

專家推介的是一些能夠較具持續性的運動，如慢跑、跳繩、快步走路、游泳、自行車、籃球，每星期至少3次以上，每次約20分鐘。

飲食上也必須養成良好習慣，包括不偏食，保持理想體重，避免過多的鹽、糖及油脂，攝取充足的植物纖維，節制飲酒，都有助於改善我們對壓力的反應。

改變行為方式

前面已經提及所謂“A類型性格”的人較易受壓力影響，這些人的行為方式有其特點。然而研究進一步發現，這些人若能在第一次心臟病發作之後，改善其行為方式，就會大大減少其第二次發作的機會。下列是一些原則：

- 隨時注意自己的反應及想法。尤

本社代售



每本定價280元
(郵購另加掛號郵資45元)

黃詔顏 編著

隨著生活品質的提昇，人的許多觀念亦不斷地在改變，在飲食生活的學習領域中，不僅應知道做出好菜的祕訣，如果能更進一步了解其原理，把握住一些基本原則，可做出更多有變化的菜肴，豐富我們的飲食生活。

本書將各類食物的營養成份組成、結構、種類、特徵、製備前處理、烹調原理依序介紹，盼給予讀者對食物有明確的認識與了解。

豐年社

台北市溫州街14號
(02) 3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社

食物製備

新書介紹

其在發現自己有焦慮或憤怒的情緒時，試著加以調整，提醒自己“放輕鬆點！”，並運用鬆弛法來降低身心的緊張程度。

● 確定目標，弄清事務的輕重緩急、先後次序。不要為枝枝節節的事花費太多心思，更不需緊張。

● 放慢步調，培養耐心。學習聆聽、等待，如聖經所說：“要快快的聽、慢慢的說、慢慢的動怒”。

● 建立生活風格，不隨波逐流。許多時候我們跟著時代的巨輪飛跑，然而往往不是自己所求、所想的，這種壓力更是白受白挨，應該要在繁忙的時間、擁擠的空間中，開闢自己的園地，建立自己的生活天地。

建立健康人生觀

以上各種對抗壓力之道，其實都是治標不治本，試想想：人的能力有限，外來的壓力却無限。現代科技固然帶來種種便利，似乎擴展了我們的能力，然而伴隨而來的却是更多更複雜的壓力，摧殘我們的身心。

所以面對壓力，甚至壓力引發的疾病時，正是我們反省人生意義，重建良好的人生觀的契機。如果只是有求必應的盲目迷信，往往只是在生活壓力中愈陷愈深，唯有啓迪心靈，使人能向著至善開展的人生觀及信仰，才能賦予我們

大陸嬰幼兒 有肥胖症問題

中國大陸每年有將近2千萬的嬰兒誕生，新生兒通常是餵母乳，而其生長率與開發國家類似。但是3個月到6個月後，大多開始斷奶，而改餵一些營養成分不高的嬰兒食品。因此，嬰幼兒生長情況不能達到理想的標準，而且也有缺乏鐵質的現象發生。同時也有發現維他命D及鋅的缺乏。其他也有報告蛋白質/熱量的營養不良症，及缺少維他命A、鈣質及複合維他命B等狀況。硒及碘的缺乏症已比從

大陸雖然經濟情況差，但嬰幼兒的肥胖症是現階段漸漸形成的營養問題。這是去(78)年11月27~29日在四川成都召開的第四屆國際婦幼營養研討會的論題之一。與會人士包括來自美國、加拿大、德國、泰國、英國、香港及台灣的營養工作者400多人。我國由中華民國內國營養學會陳世爵理事長率領19位營養專家前往

每天生活真正的意義，無愧無尤終其一生。

壓力似乎是我們的敵人，帶給我們生活上的危機，但是“危機”正是“危險”加上“機會”，當我們認清這些周遭的危險之時，也正是再次開創新局，重建美好人生的大好機會，希望這篇文章的內容能帶給讀者如此的視野。 ■



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚼品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一 花生麵筋

敬請愛用姊妹品：

統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

統一企業

台南縣永康鄉鐵行中正路301號
電話：(062)532121(30線)