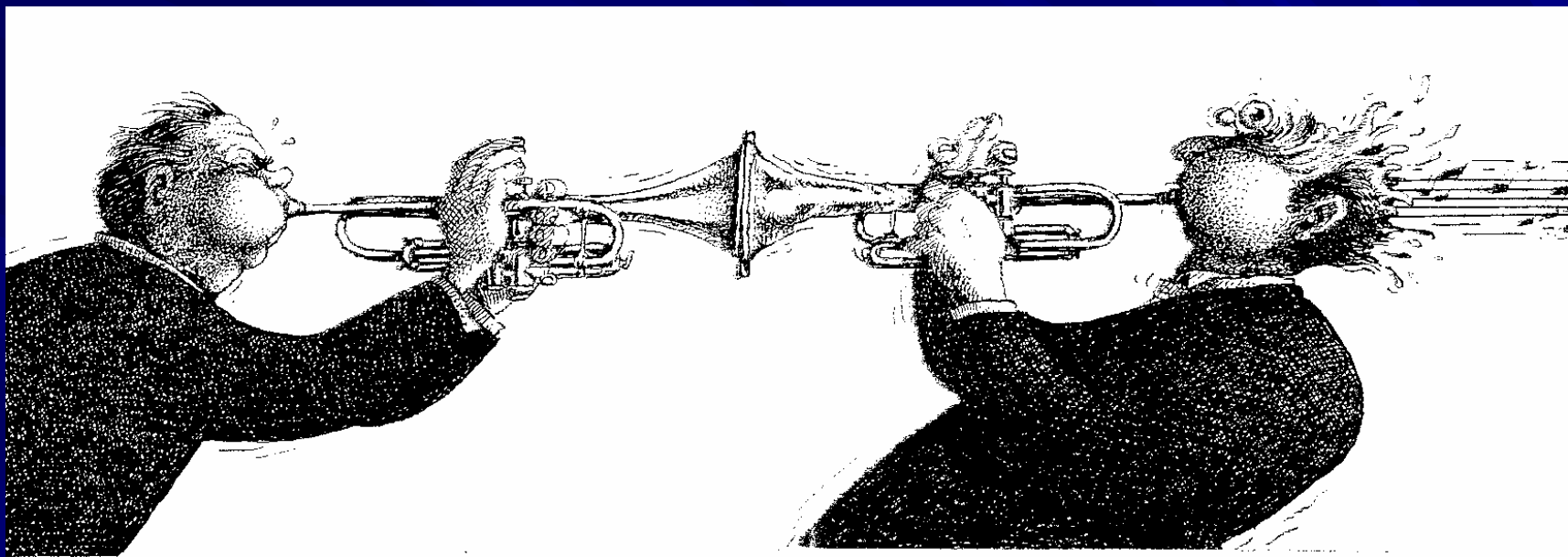


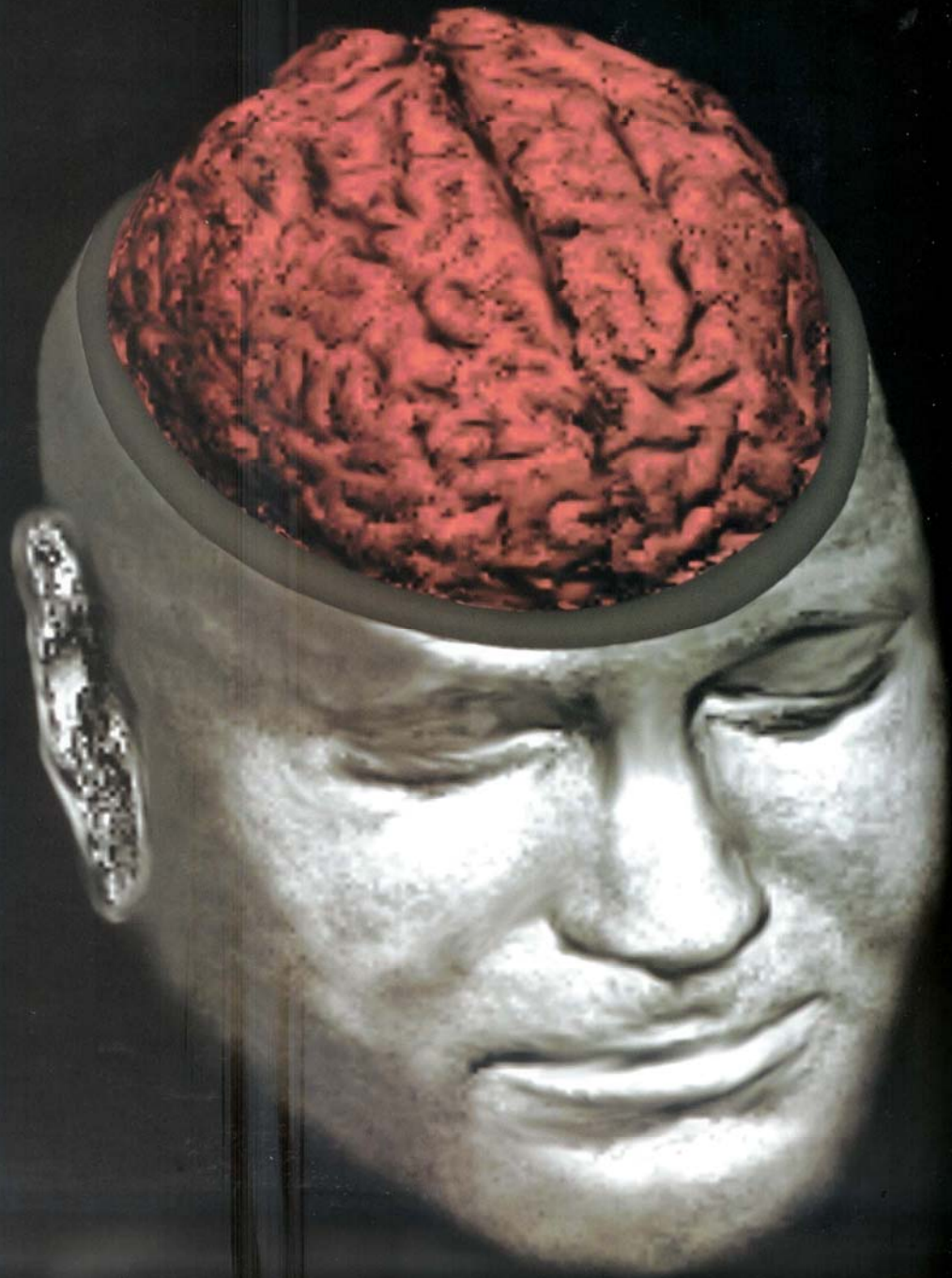
壓力調適與健康管理

江漢聲 教授

輔仁大學醫學院院長



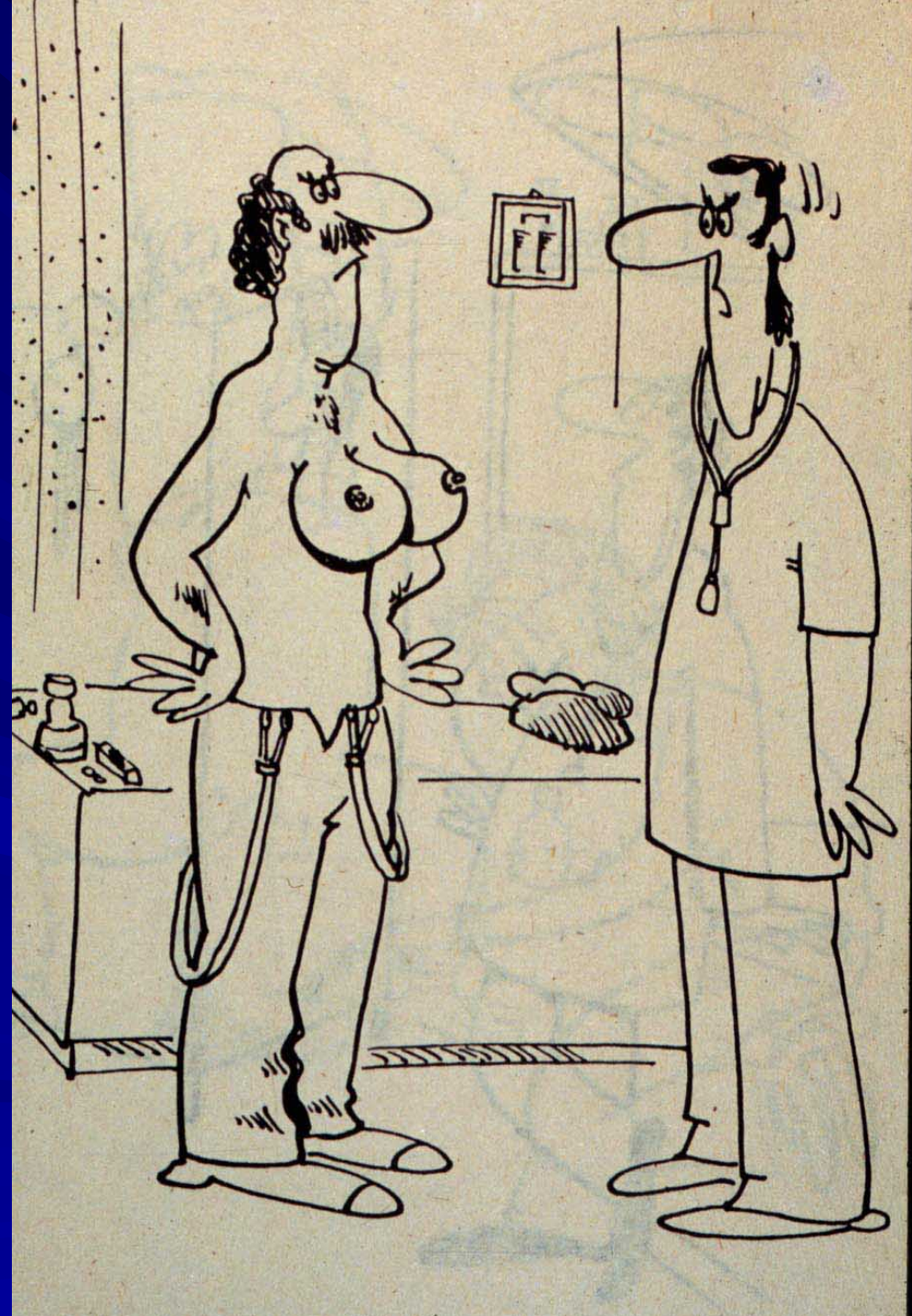
請問您的腦子有多重？這麼重為什麼要每天帶著它到處跑？用它來裝壓力，還是裝智慧？



■ 沒有病 不等於 健康

■ 任何程度的病人，也
可以活得健康

■ 什麼是健康？



對健康有更積極的願景，才是健康

健康又包括：

- 身體的健康
- 心理的健康
- 情緒的健康

要更健康就要改善：

- 生活的管理
- 伴侶的關係
- 家庭、朋友、社區等群居的生活

決定一個人是否健康

10% 醫療保健

20% 環境影響

20% 遺傳基因

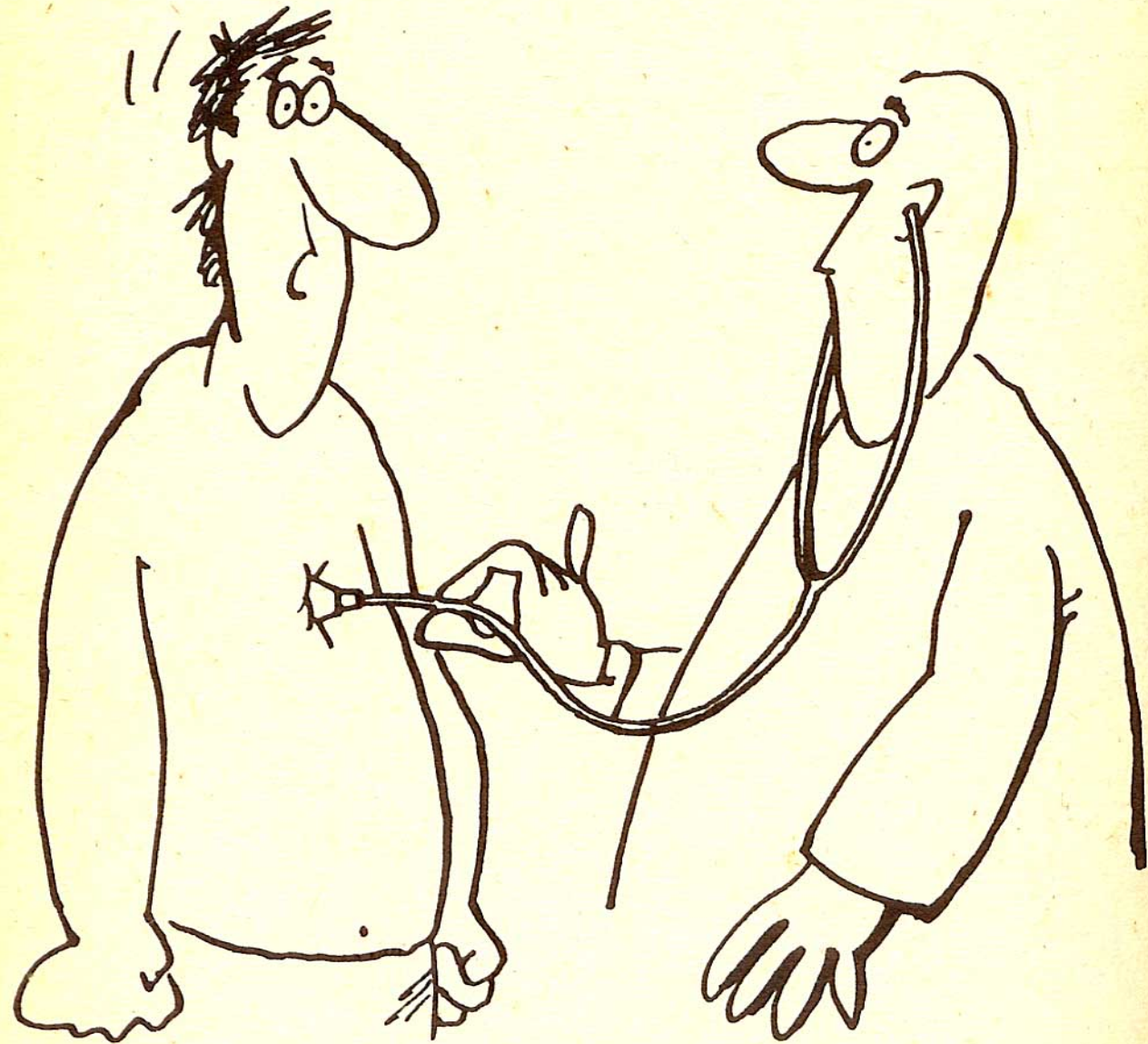
50% 生活方式和個人行為



- 根據美國流行病學者研究，有潛在代謝症候群（metabolic Syndrome）危機的人分成三組以（1）藥物預防（2）健康生活方式（Healthy Life Style）（3）不做任何限制；追蹤15年之後，以藥物治療這組反而出現許多併發症。健康生活方式這組幾乎沒有發病，而不做任何限制的人，有一定比例的發病率。

您說我的心臟像三十歲的人一樣健康是什麼意思？

我今年才二十二歲



身體的健康

- 你覺得自己健康嗎？
 - 有了問題你才注意健康嗎？
 - 你有什麼症狀困擾你？
 - 你有什麼慢性病？如何做追蹤防治？
 - 你定期做健康檢查嗎？

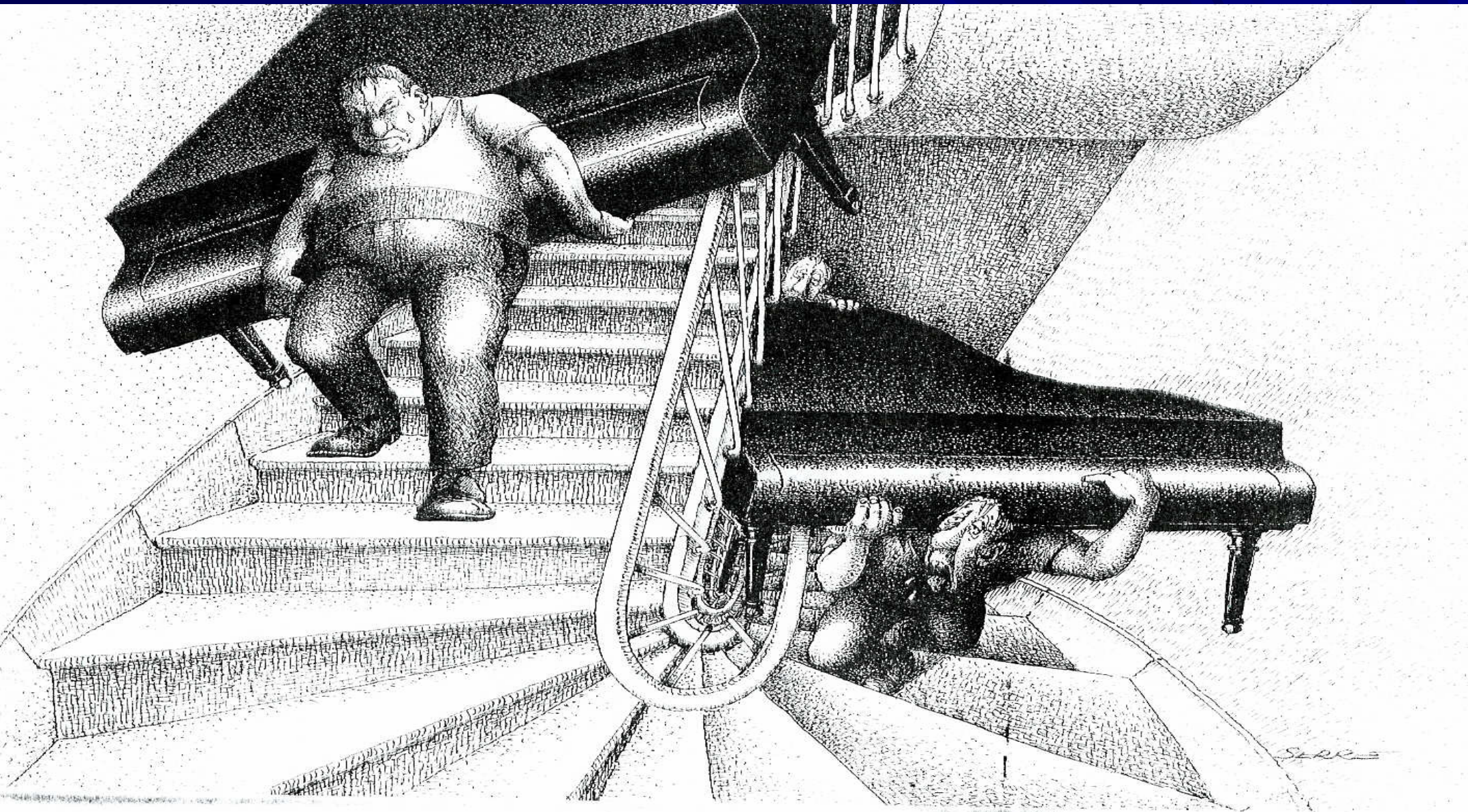


這個世界上，那一種痛每個人都能忍受？

SEARS

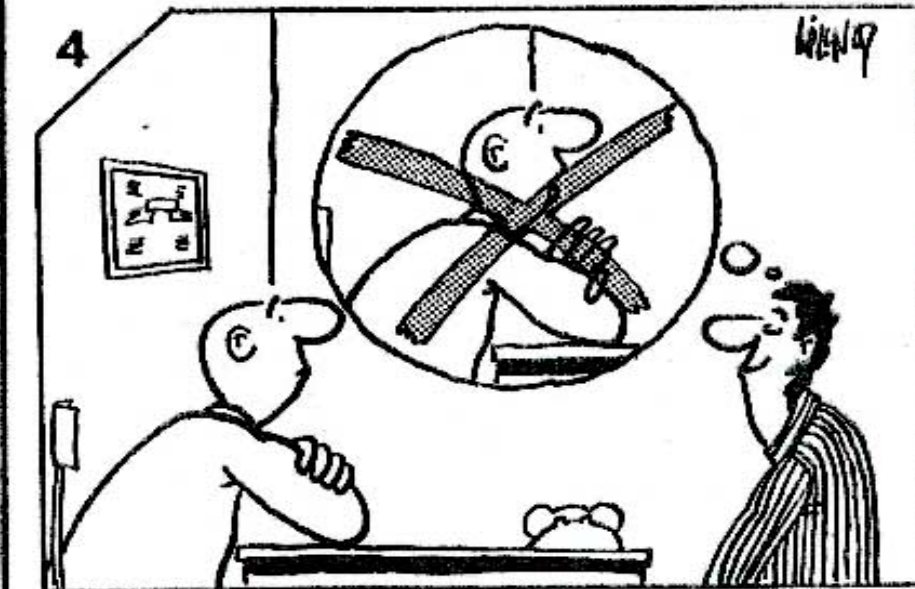
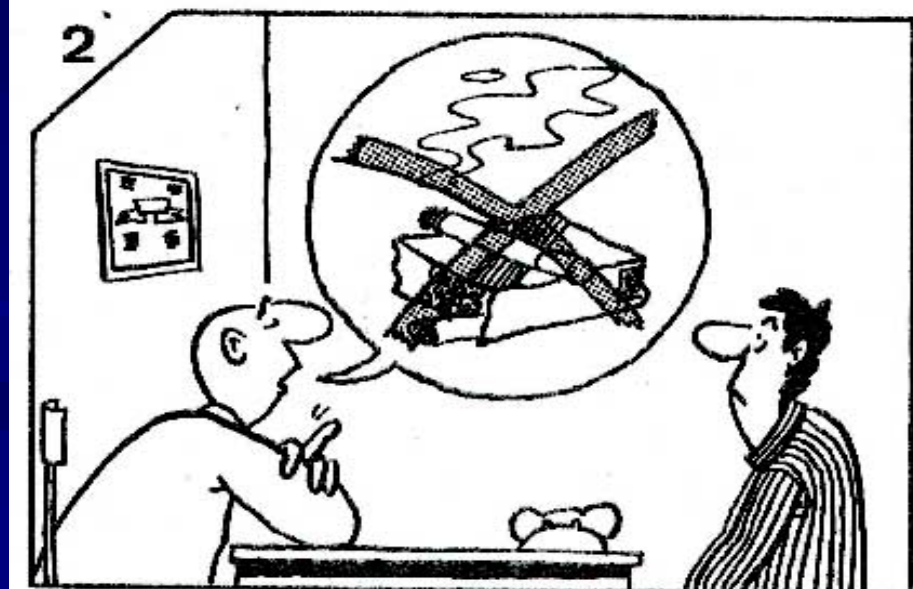
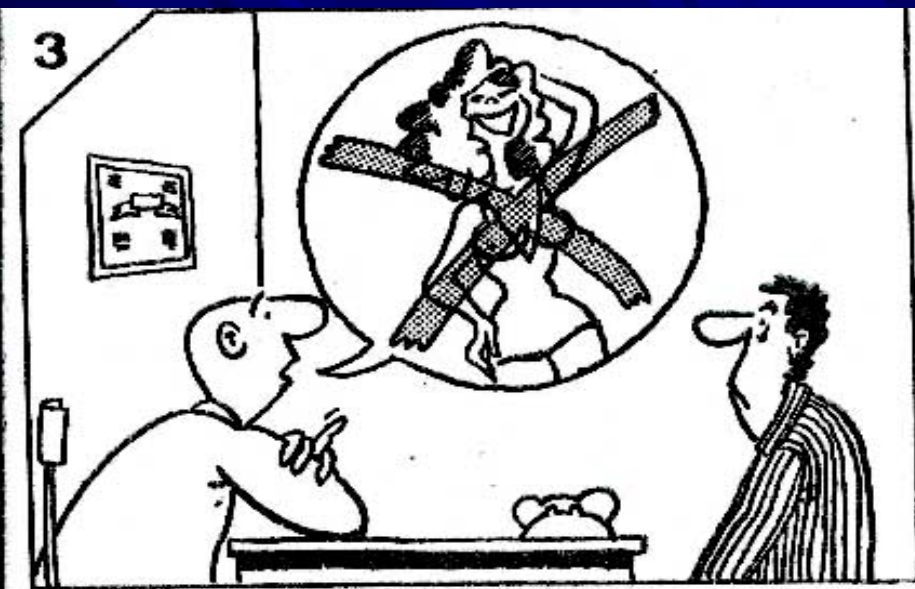
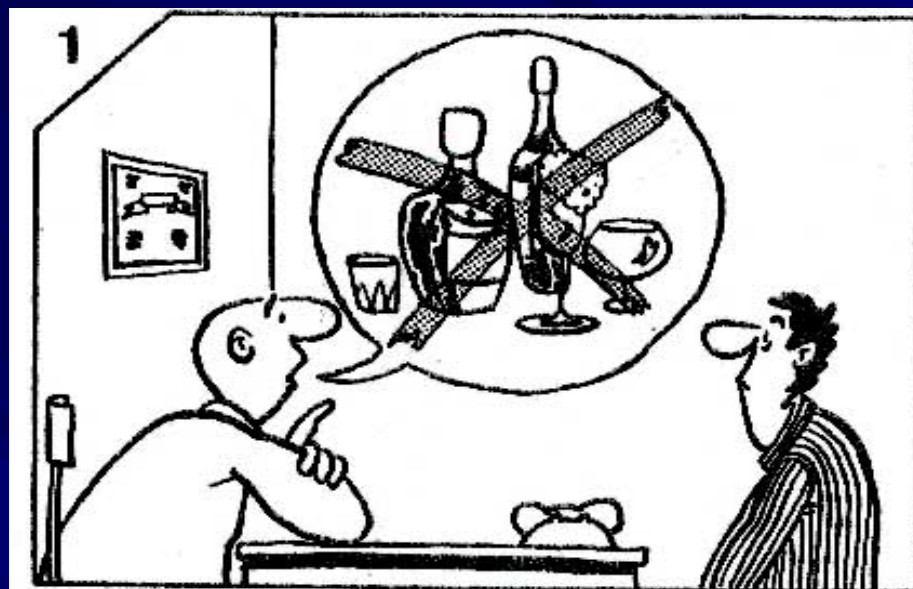
情緒的健康

- 你覺得今天快樂嗎？
- 你經常感到挫折、沮喪或憂慮嗎？
- 你容易表現憤怒、恐懼、受迫害、罪惡感等情緒嗎？
- 事情不順時，你會怪別人或自責嗎？
- 當錯誤形成時，你會原諒別人或自己嗎？



生活的管理

- 飲食管理 — 減重或其他相關計畫
- 睡眠管理 — 不是治療失眠而已
- 工作調適 — 工作中的有氧運動和保健措施
- 休閒安排 — 工作活力的來源
- 運動習慣 — 是保持健康的不二法門
- 戒除不健康的嗜好 — 決心和毅力

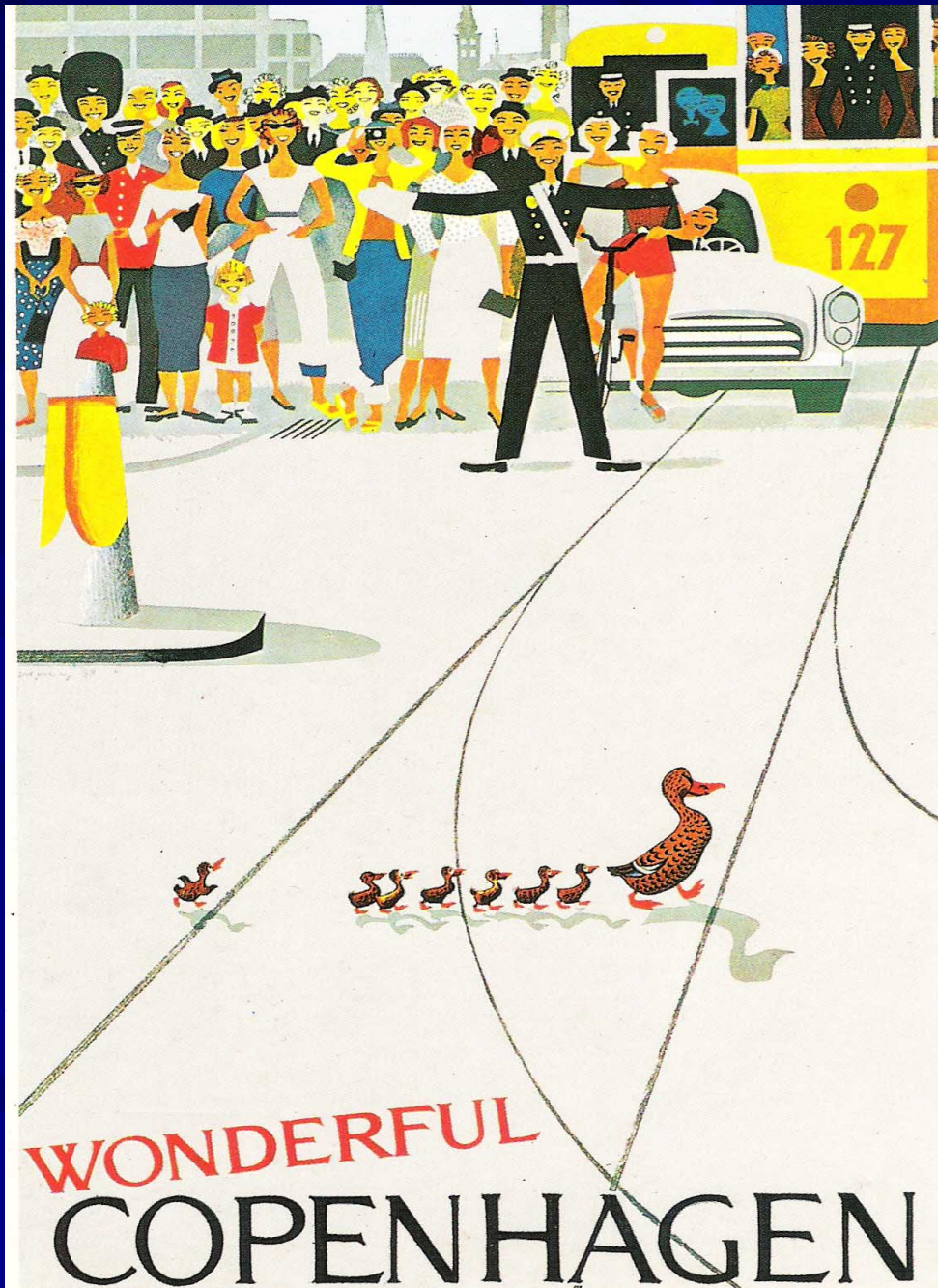


什麼是壓力

- 壓力就是現代生活的一部分
- 工作繁雜、家庭爭執、經濟拮据、時間緊迫，都是每天常見的幾個壓力因素而已
- 除了常見壓力因素之外，天氣冷熱、身體不適、情緒起伏等等，都是經常導致壓力的環境肇因



生活的壓力
就是這樣的
無奈！



WONDERFUL
COPENHAGEN





I've Lost My Focus

我已經不能專心

es help us multitask, but they also drive
 w to take control and get more done
 可以多工作業，但也使我們疲於奔
 回主控權、提高效率？

A STEPTOE

s with Hollywood
 Klein, and you might
 um. Or slip her one.
 rises at 7 a.m. in the
 she shares with her
 dgety, demanding,
 wish of a task juggler.
 whose credits include
 ageddon, has 15 film
 elopment—all of them
 ging and nurture. Her
 g that and several
 ever do just two things
 oly do four or five.

sive and addicted
 t user,” Klein cheerily
 ment at her office finds
 enplay by phone with
 notes while glancing at

跟 好萊塢製片珍妮佛
 克萊恩共處幾個小
 時，你可能會想要吞一
 粒鎮定劑。或者給她吃一粒。她
 和丈夫住在日落大道，早上 7 點
 一起床開始她就要兼顧許多事情，
 動個不停、要求不斷、喋喋不休，有如旋
 舞苦行僧^①。現年 41 歲的克萊恩曾經製
 作《珍珠港》與《世界末日》，目前她
 手上有 15 部電影與電視企畫同時進
 行——全部都需要不斷的敦促與醞
 釀。要管理這些事情、管理好幾個爆掉
 的收件匣，她有一套策略：能同時做四、五件事
 就不要只做兩件。

② 「對於多工作業以及使用新奇的小玩
 意，我是執迷不悟而且上了癮」，克萊恩愉快
 地承認。在她辦公室，典型的一幕是這樣
 的：克萊恩用電話和編劇討論劇本、記筆記的
 同時，眼睛瞥向她黑莓 PDA 上接收的電



③ Actually,
 known to do he
 call. “While I’
 out. I’m drink
 Palm Pilot fo
 boasts Klei
 in traffic.
 ④ 其
 會做每日
 是最糟的
 一面喝咖啡

電

s
 b
 no
 some si
 and (gasp
 when e-1
 p
 sa
 snap
 her e
 feels an
 feels no b
 up in the
 a nervous
 ④ 跟
 意自己擅長多
 項：「我看到

壓力所引起的生理反應(一)

- 反射處理 -- 一般不會自覺
- 驚嚇處理 -- 腎上腺素(Adrenalin)急速分泌

一般適應症候群(General Adaptation Syndrome)的反應：

三階段 -- 警覺、抵抗和衰竭

壓力所引起的生理反應(二)

■ 一般適應症候群

- 警覺反應:攻擊或逃避方式面對，時間很短，心跳加快、肌肉收縮、心臟、腦、肌肉的血流增加、其他部分則減少、呼吸增快、氧氣運用增加、汗量增加
- 抗拒反應:(類固醇作用)停留在抗壓情況的能量和循環改變、血壓較高、糖分較高，引起各種身心症狀
- 衰竭反應:長期抗壓會導致各種疾病，嚴重的話會引起電解質不平衡、器官機能耗弱，甚至過勞死

壓力所引起的生理反應(三)

■ 長期壓力對一個人的身心影響

— 情緒焦躁、鬱悶、緊張、失眠、沮喪、疲勞等等

— 產生身心症候群:因情緒因素導致的生理失調，如胃痛、頻尿、頭暈、咳嗽等等

MANN

1993

「新男性」專題研討會

男人！難人！



簡單測量你的壓力

心情溫度計

回想一週來的狀況就五種個人主觀感覺來
量化心情是否健康：

焦慮

憤怒

憂鬱

不如人

失眠



請在下列各項中，選出最符合您最近一年來之生活情形，如無特別情形，則請選出最接近您生活情形之項目。每一項目，均設有四個生活情形之選擇，請以圈選之。

分級測驗表 - 樣式測驗表

項目	非常符合	符合	不符合	非常不符合
1. 容易取捨不安	4	3	2	1
2. 容易取捨苦惱	4	3	2	1
3. 容易取捨 - 感情生活	4	3	2	1
4. 容易取捨 - 工作上	4	3	2	1
5. 容易取捨 - 個人生活	4	3	2	1

請在下列各項中，選出最符合您最近一年來之生活情形。如無特別情形，則請選出最接近您生活情形之項目。每一項目，均設有四個生活情形之選擇，請以圈選之。

非常符合 4 符合 3 不符合 2 非常不符合 1

會 善 善 善

心情溫度計

評分標準，每題五分

總分

治療方式

零至五分

沒有明顯困擾

六至九分

輕度困擾

自我調適

十至十四分

中度困擾

需要諮商

十五分以上

重度困擾

找精神科治療
(可以健保)

學輔叢書 002

管你的壓力

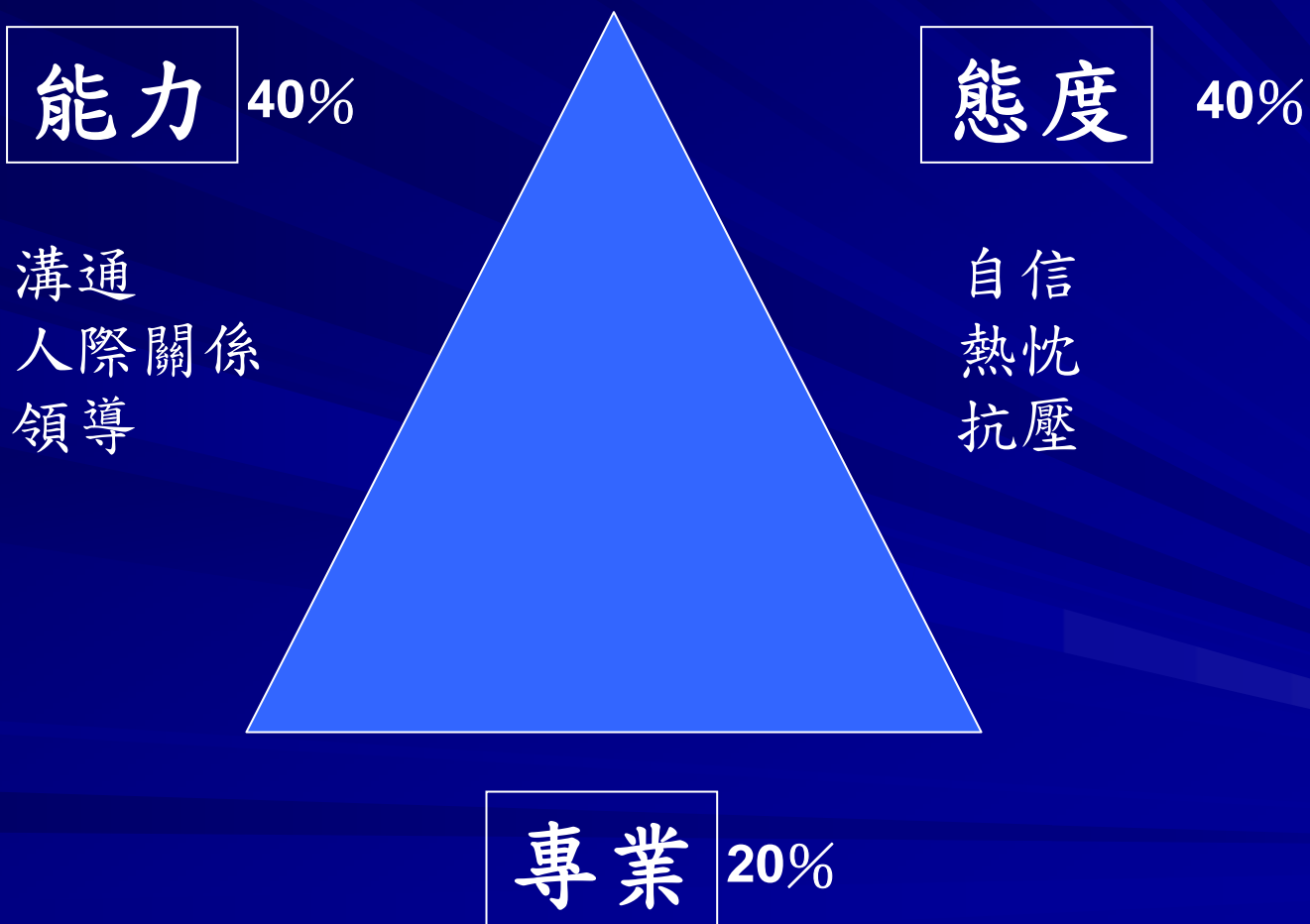
Manage Your Stress

鄭穆熙 策劃

輔仁大學學生輔導中心 編印

抗壓屬於
一個人的
生活能力
和態度！

一個人成功的條件



錯誤的紓解壓力方式

依賴化學藥品

使用毒品，不論其合法或是違禁品

喝酒

抽菸

暴飲暴食

看太多電視

突發性情緒失控

無助感

隨意花錢

極端行爲



壓力管理

- 認知治療－為什麼有生活壓力的問題
- 行為治療－有什麼行為對策

壓力的認知

- 認識你生活中壓力的來源是什麼？
- 為什麼會有壓力？事情本身還是人的看法？
- 壓力會讓你不知所措或情緒失控嗎？
- 你會把壓力藏在內心嗎？
- 你處理壓力的對策是什麼？
- 你覺得讓自己放鬆容易嗎？
- 你向誰尋求支持或安慰嗎？



SERRE

調適壓力的行為對策

1. 時間的管理
2. 人生觀的改變
3. 建立良好的紓解壓力管道— 培養特別的嗜好
4. 練習自我放鬆— 冥思、瑜珈、氣功、催眠
5. 尋求支持和安慰的對象— 伴侶、朋友、團體
6. 藥物治療— 有些已是一種精神病症，需要診療

時間的管理—記住，工作永遠做不完 就看你想先做完什麼

1.疲倦之前先休息

2.學習如何在工作中獲得鬆弛

3.在家中該常保輕鬆，這樣才能保持健康

4.採用這四條良好的工作習慣：

(1) 清理辦公桌上所有的文件，只留下當前要處理的事件

(2) 按事情的重要性，訂出處理的優先次序

(3) 問題發生時，如事實資料足夠，當場就解決

(4) 學習如何組織，授權與督導

5.提高工作熱忱

6.不要擔憂失眠



—— 做個智慧生活家 ——

快樂看待每一天

蔡詩萍 · 卜大中 · 廖輝英 · 陳季蕙
江蕙馨 · 胡因夢 · 鄭聞來 · 廖筱蕪
彭樹碧 · 張怡筠 · 陳國華 · 溫 蒂



Business Beautiful Life

HAPPY

12位名家高手生活智慧大公開！
從工作、愛情、健康、人際關係、
自我成長、理財等，
不同面向切入，
告訴你怎樣活得快樂、活得精采，
每天都有好機會。

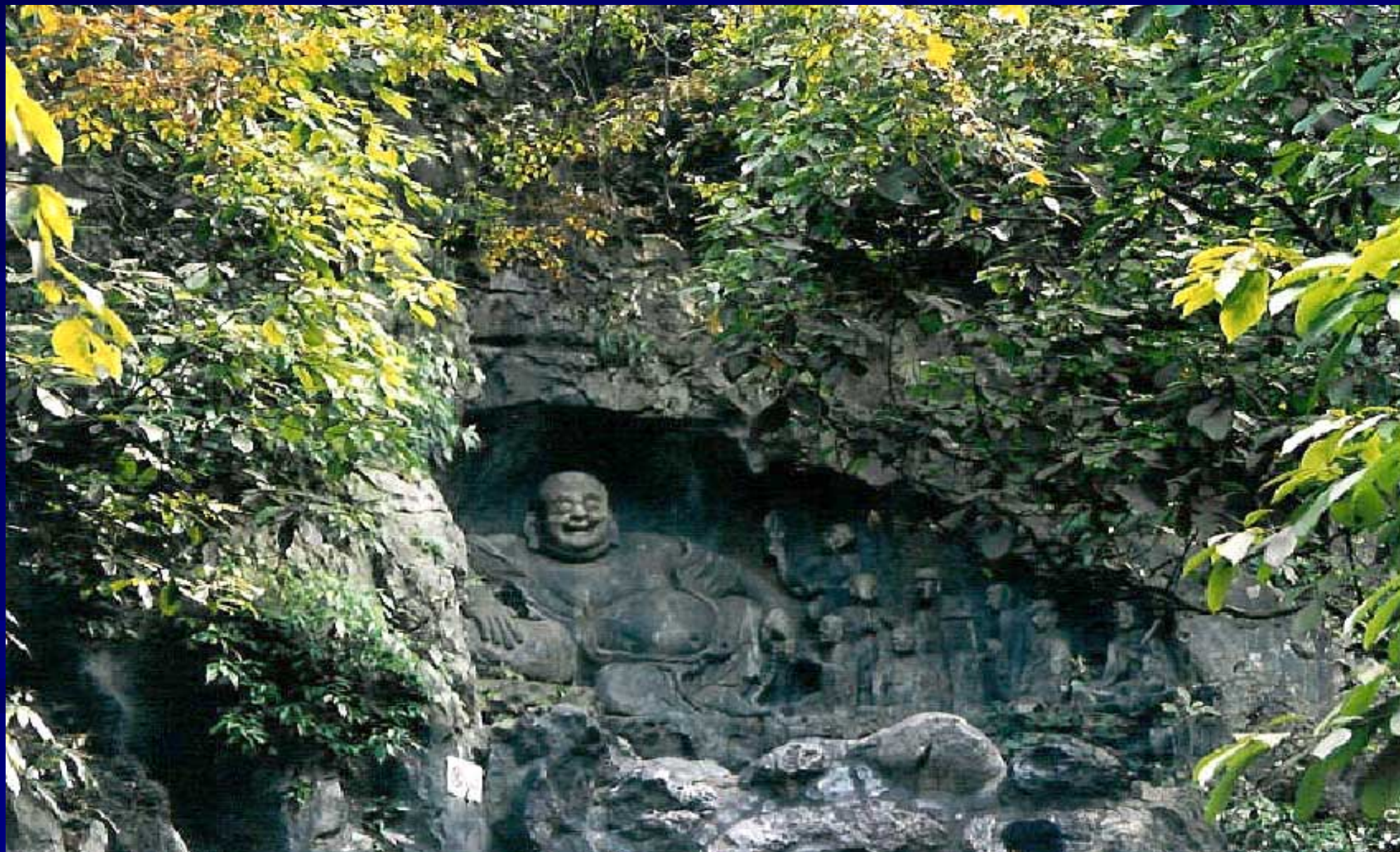
“樂在工作”的具體建議

笑口常開—

“笑”的好處

- 提高抗壓性
- 增強免疫系統
- 最佳有氧健身術
- 減緩憂鬱焦躁和其他精神官能症
- 舒緩高血壓、心臟病
- 看來更年輕、防老化
- 促進和諧的人際關係
- 增強自信

大肚能容世人難容之事，笑口笑盡天下可笑之人！



醫生：笑是最佳良藥

陳進盛／綜合報導

西洋有一句俗語說：「笑是最佳良藥」，真是由不得你不信，美國「拍立得」(Polaroid)公司在愚人節前夕進行的調查發現，95%的醫生發現笑對他們的病人健康有所助益，而且有75%的受訪醫生願意為他們的病人開立這劑免費的治療良方。調查並發現茱莉亞羅勃茲在演出影片中的笑容最獲美國人青睞，而傑雷諾是最能立即帶來笑果的深夜脫口秀節目主持人。

馬里蘭大學心理學教授普洛文說，笑可以讓人「遠離」生活中的爭執、不快與痛苦，確實是「最佳良藥」。調查發現，每四名美國成年人中有三人每天要大笑四次以上；也發現笑可能是一種年齡指標，18到34歲美國人中超過八成的人每天都大笑，但超過65歲者的每天大笑比率卻不到六成。

處方：喜劇錄影帶 劑量：每日兩回

笑一笑 降血糖

遺傳學家證實笑療法 幫助糖尿病患者有效

【編譯朱小明/綜合報導】

古人說，笑能治百病，日本遺傳學家村上證實，開懷一笑真的有幫助糖尿病患者降低血糖的功效，日後醫生開處方可能會包括喜劇錄影帶，劑量是每日兩回。

村上指出，「笑療法」既簡單，又省錢，而且沒有副作用，他在三年前和日本一家娛樂公司合作，進行笑療法實驗。先讓糖尿病患者聽一段枯燥的大學課程，再請娛樂公司的頭牌諧星來段脫口秀。驗血結果發現，比起令人昏昏欲睡的講課，患者大笑過之後，血糖真的下降了。

基因雖然難以改變，但有90%的基因並不活躍，科學家相信可藉外來刺激把這些基因活化。村上認為，歡笑就是能啟動基因療癒能量的開關。他的研究顯示，至少有23個基因受到笑聲的激發而功能增加，其中18個和免疫反應、訊號傳導、細胞生命週期有關，另五個基因的功能尚不清楚。

日本西部大阪產業大學在2004年進行的一項實驗，除了提供老年人醫療，並結合體能訓練和笑療法。92位參加實驗的老人家表示，他們一年的醫療費用降低了三成。

現代24笑 壓力不見了

崙頭愛笑俱樂部 推動「歡笑瑜伽」 街頭練笑功不怕別人見笑



〔記者李容萍／桃園報導〕台灣第一個戶外愛笑俱樂部——崙頭愛笑俱樂部，本月初成立以來，積極推動大笑有益身心的運動，昨天早上在桃園縣崙頭福德祠聚會齊練笑功，吸引從各地慕名而來的男女老少加入，短短卅分鐘的愛笑運動，讓大夥身心舒暢，精神愉快，歡迎喜好在大眾面前搞笑又「不怕出糗」的人加入。

「歡笑瑜伽」運動是由印度內科醫師克特利亞 (Dr.Madan Kataria) 發明的，全世界目前有兩千五百多個團體，每天或每週有固定的時間、地點

網址：<http://www.laughter-yoga.org.tw>



LEUGENHÄHNCHEN

ANTON RAFFAEL MENCKE

Carole Kercher

Die Adria

RAFFAEL

Malerei in Venedig

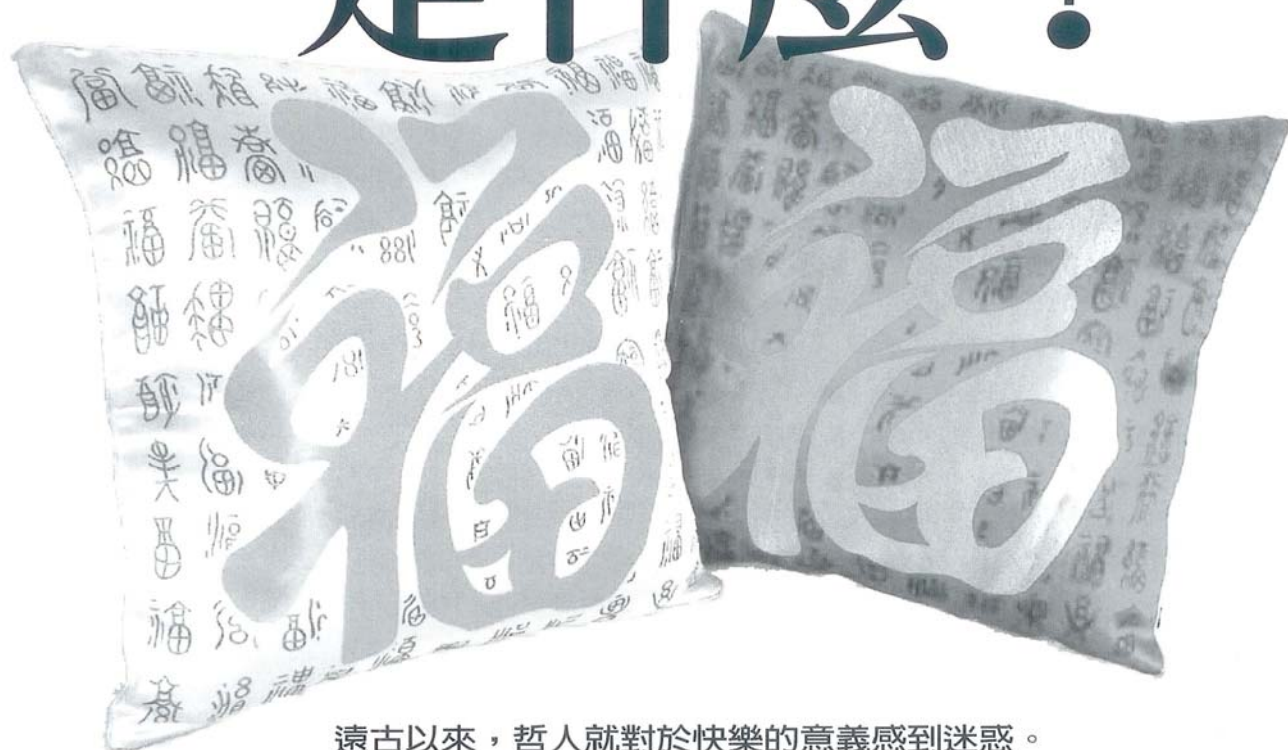
YUNNAN

現代壓力研究之父Hans Selye 醫師說：

人們不應以負面態度面對壓力，個人本身對壓力的反應，才是問題的中心。

在經歷相同處境時，有人視之為壓力，有人則視為生活的經驗而已。

幸福 是什麼？

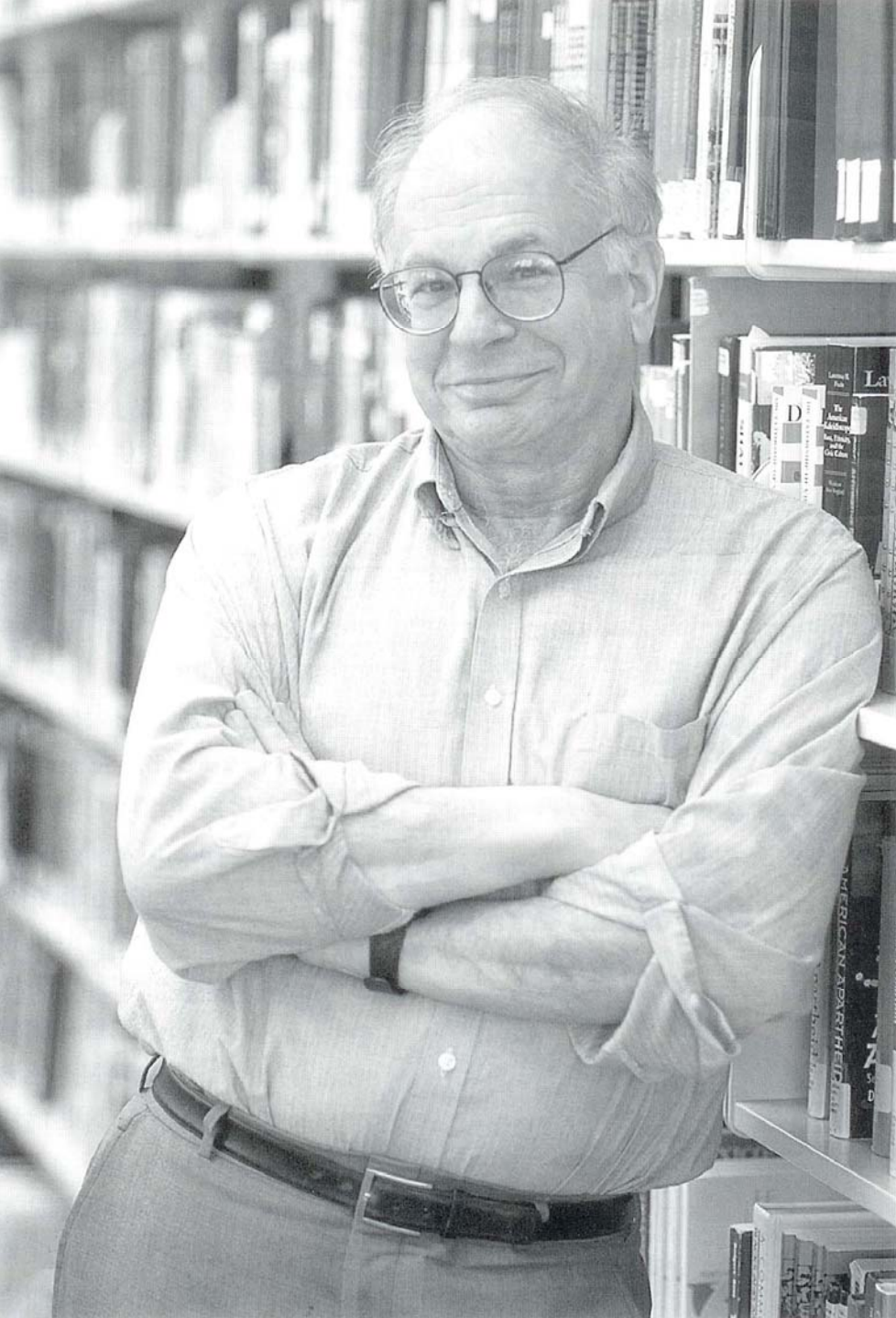


遠古以來，哲人就對於快樂的意義感到迷惑。
現在科學家、心理學家與經濟學家，
對這個主題能夠帶來什麼新意？比起前人，
我們更能夠將愉悅量化嗎？

快樂和幸福有什麼不同？

怎樣做一定可以得到幸福？





2002年諾貝爾獎的心理學家 Daniel Kahneman以“一天重建法”(This Day Reconstruction Method, DRM)來測一個人整體生活滿足感，卡恩曼及其同事將兩份問卷發給居住於美國俄亥俄州哥倫布市，以及居住於法國勒恩市的婦女；第一份問卷評估其整體生活滿足感，第二份則要求她們寫下一整天的日記，將內容打散成分段的生活經歷（跟朋友共進午餐、做家事...等等），然後針對她們在每一段經歷中所感受到的特定情緒，給零到六分的分數。

快樂停損點(Hedonic Setpoint) (生命轉折回歸點)

更多快樂是短暫的，經常會回到接近先前的快樂程度

1. 錢多到某個程度，並不會帶更多快樂
2. 中樂透彩和癱瘓傷，一年後回到停損點
3. 富有的人更多滿足，並沒有更快樂
4. 婚後快樂的增加是暫時性的

幸福—長遠的快樂，提昇快樂停損點

- 生活環境影響不大
- 遺傳決定的人格因素讓某些人天生較有幸福感，但也會隨時空改變
- 與壓力相關的荷爾蒙Cortisol有關

培養能為你帶來平安快樂的心情

1. 心中滿懷平安、勇敢、健康與希望。
2. 永遠不要對敵人心存報復。
3. 預期一般人都不知感恩。
4. 該盤算你得到的恩惠，而不是你的煩惱。
5. 不要羨慕或嫉妒他人。
6. 設法從失敗中獲益。
7. 為他人創造喜悅。

WWW.NATIONALGEOGRAPHIC.COM.TW

2005年11月號

台灣：NT\$199

香港：HK\$45

NATIONAL GEOGRAPHIC

國家地理雜誌 中文版

揭開 長壽的祕訣

尼泊爾毛派揭竿起義

阿卡迪亞之秋

神祕豹貓

戰地書信

印尼海底怪胎

摩里斯的火鴨雞

ISSN 1608-2621
4 710859 184015 8 11



他們如何長命百歲？

儘管背景與信仰各異，這三個相距甚遠的地區的百歲人瑞，
仍有些共同的重要習慣。

“Don’t get too serious. Sing out loud and play your music.”

—SETSUKO MIYASATO, Okinawan nonagenarian

eating large amounts of beef because it was widely available and cheap. According to Suzuki, they now live an average 64 years—17 years lower than the Okinawa average.

Still, a healthy diet is hardly the only prerequisite for a long life. Scientists say another key factor is your mind-set—that’s to say, the emotional resources that enable you to cope with the stresses of daily life from missing the bus to enduring the death of a loved one. Inner strength derives in part from vigorous activity, mental and physical. Bama centenarian Huang Maliang, for example, still prides herself on her ability to thread a tiny embroidery needle, although she no longer works in

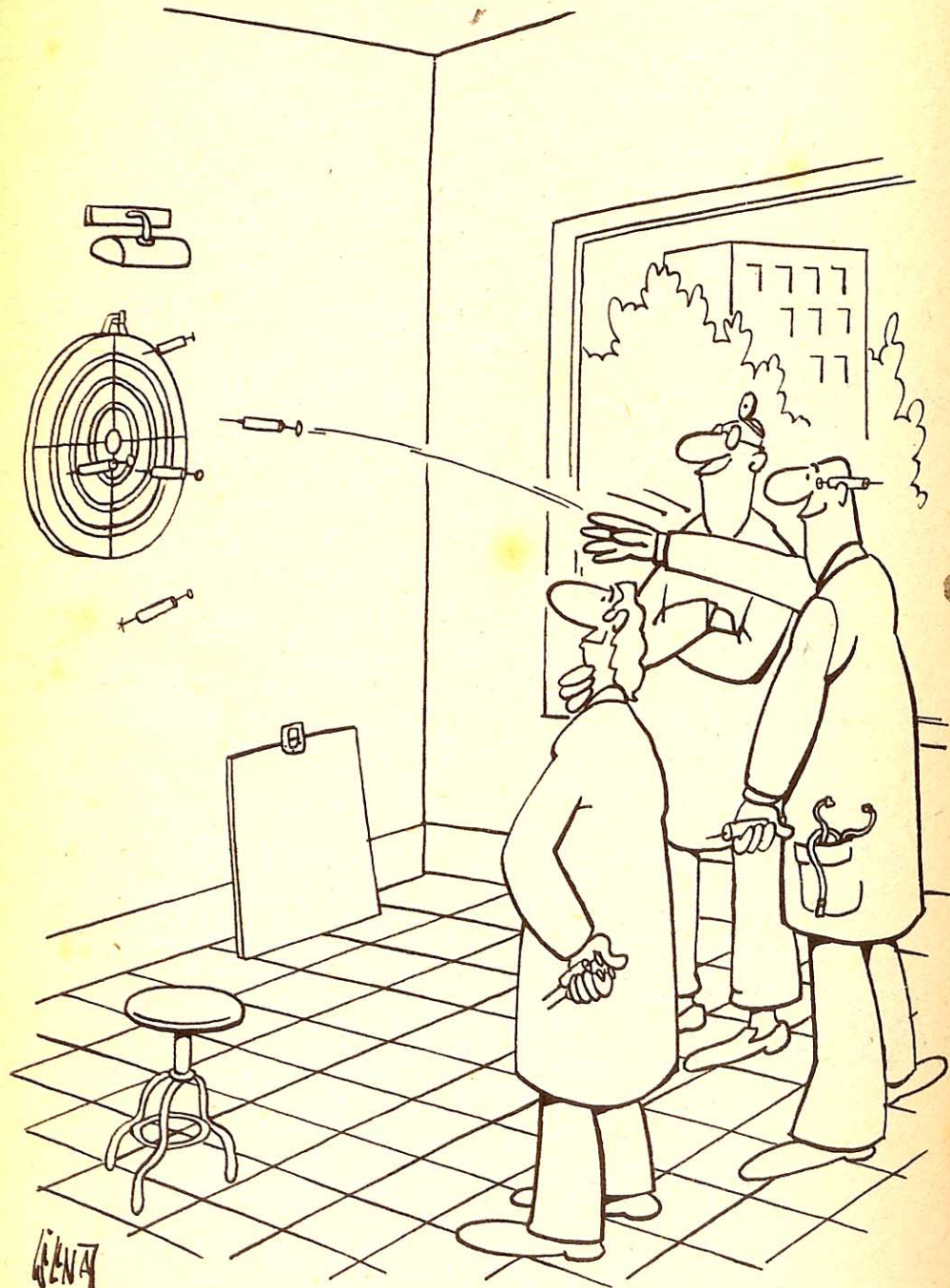
important because it helps build the inner strength she believes is the key to achieving a long life. “In the end, it’s your mental attitude that’s most important,” she says. “Every morning I wake up and I’m just grateful for being alive and healthy. You have to try not to worry about tomorrow too much. Don’t get too serious. Don’t think too much. Sing out loud and play your music.”

Don’t worry. Be happy. Live long. It might not be quite that simple, but it’s time-honored wisdom from a woman who has lived by it for almost a century. —**With reporting by Mingi Hyun/Seoul, Susan Jakes/Pinghan, Hannah Kite and Yuki Oda/Okinawa and Tim McGirk/Hunza Valley**



中年後培養人生的新嗜好

- 不斷嚐試新的點子
- 什麼時候開始學習都永遠不嫌遲
- 新的樂趣，用以建立人際關係
邁向新的人生



GENA





SERRA

自我放鬆的生理回饋機轉

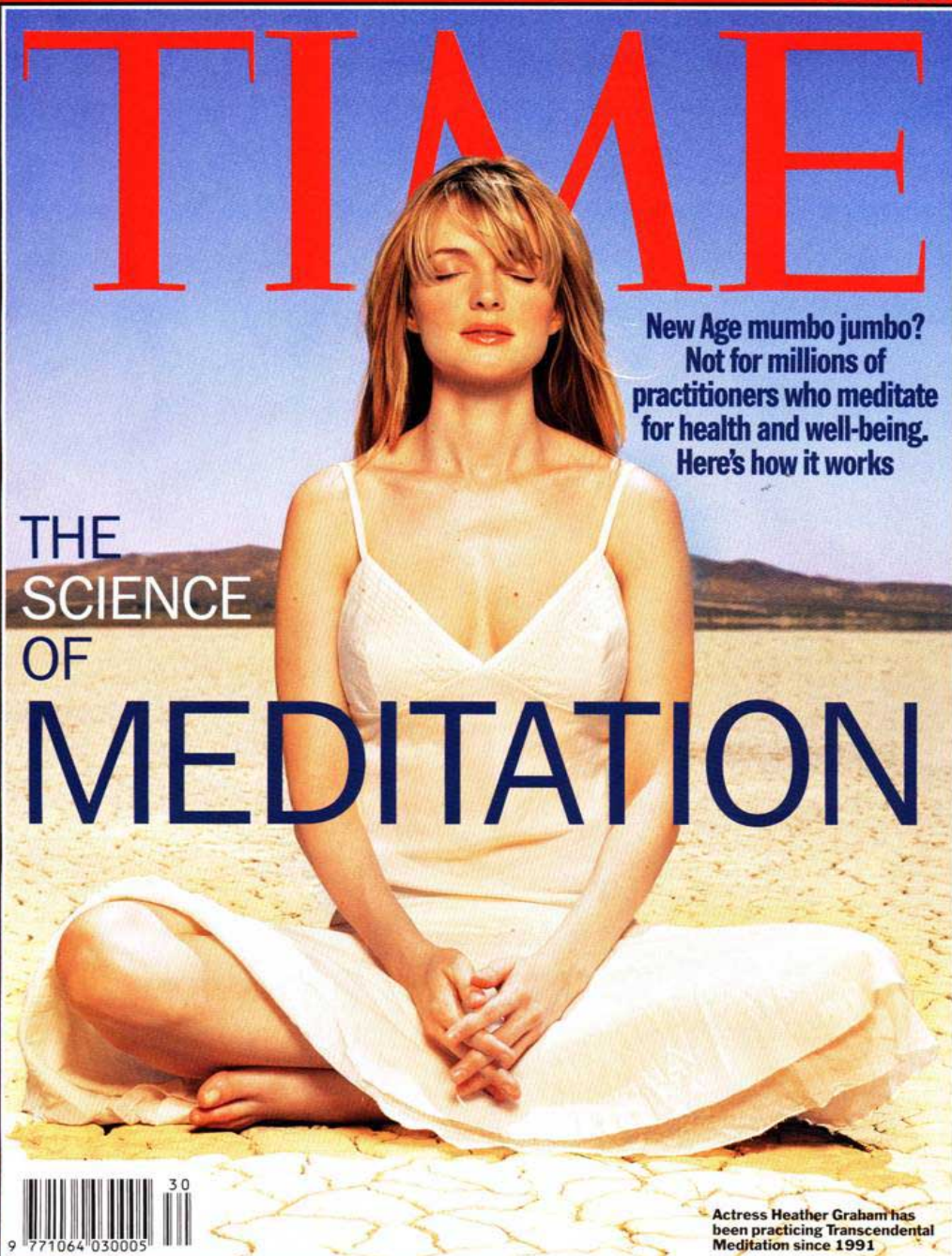
- 什麼是 B i o - f e e d b a c k ?
- 放鬆治百病—冥想、瑜珈、氣功都同一道理
- 以提肛運動為例

TIME

**New Age mumbo jumbo?
Not for millions of
practitioners who meditate
for health and well-being.
Here's how it works**

THE
SCIENCE
OF

MEDITATION



9 771064 030005 30

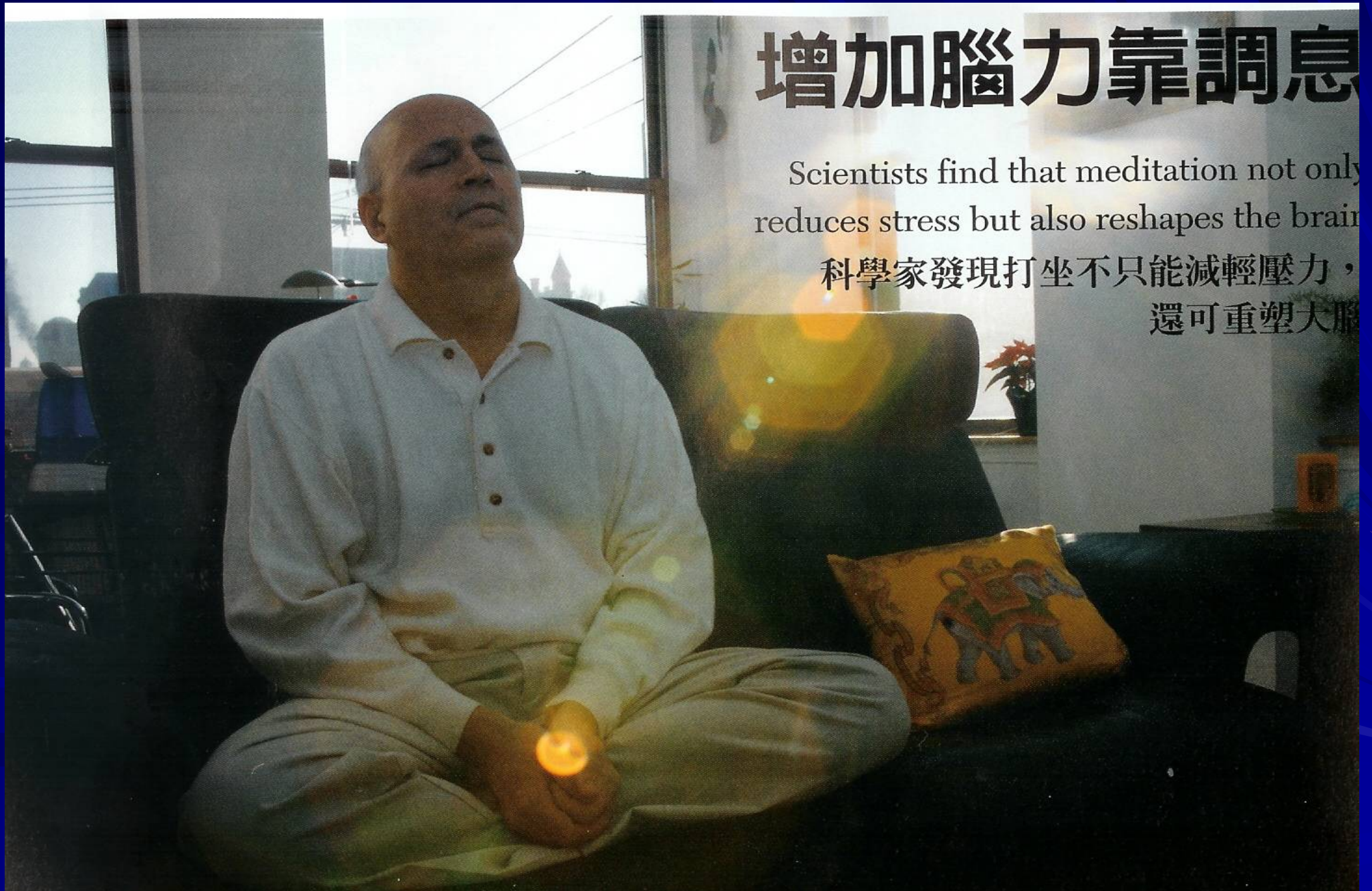
Actress Heather Graham has been practicing Transcendental Meditation since 1991

PHOTOGRAPH BY [unreadable] STYLING BY [unreadable] HAIR BY [unreadable] MAKEUP BY [unreadable] DRESS BY [unreadable] MEDITATION BY [unreadable]

增加腦力靠調息

Scientists find that meditation not only reduces stress but also reshapes the brain

科學家發現打坐不只能減輕壓力，
還可重塑大腦



禁失尿善改 臀提肛縮陰縮

產

後或中老年婦女，臀部多顯得鬆垮垮的，加上缺乏運動，骨盆肌肉鬆弛，許多人都有漏尿或尿失禁的困擾，練習瑜珈的頭頂地初級輪式，可鍛鍊陰道、肛門及腰腹部的肌肉，不僅可結實臀部，美化大腿，還可改善尿失禁及子宮下垂等問題。

做法：①平躺在地板上，膝蓋彎曲，兩腳稍微分開與臀部同寬，腳跟儘量靠近臀部外側，腳尖立起，雙手抓住腳背（圖一），調息預備。

②雙手扣緊腳背，臀部提高，肩膀離地，以頭頂住地板，肛門縮緊，腰部儘量向上弓高（圖二），自然呼吸，緩緩吐氣，停留十秒。

③頭、肩膀著地，臀部腰部慢慢放回地板，回復圖一的姿勢，調息一下，反覆練習三次。

要訣與效果：初級輪式是一種縮肛提臀、強化腰力的瑜珈動作，練習時，須儘量拉近肩膀與腳跟的距離，以便把腰部臀部往上推到極限，當頭頂地臀部抬高時，可順便刺激頭心百會穴，增加腦部血液循環；經常練習這個動作，臀部肌肉會越來越結實緊俏，抬臀縮肛縮陰，是一種改善尿失禁及子宮下垂的復健運動，有這方面困擾的人，每天起床或睡前不妨多練習一下。

▲健身美容瑜珈術部分內容已集結出版，內附有一百多張示範圖片，每本訂價一百五十元，會館之友另有折扣，劃帳帳號：一五八四〇九七〇，戶名：時報育樂股份有限公司，電話：（〇二）二七九三六〇〇轉一三〇一、一三〇二。

◎示範／林怡君老師



那些因素決定一個人後半生的健康

- 是否有很好的生活管理—解除病痛的良方、良好的休閒和睡眠、減壓、設定生活的目標
- 恆定的伴侶關係
- 社會生活的滿足度

中年之後要如何吃？

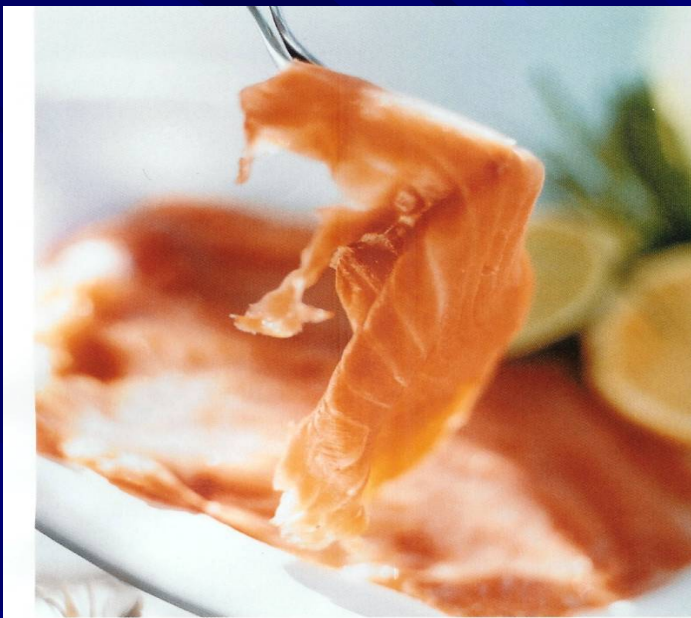
紅：蕃茄（熟的更好）、紅椒

黃：南瓜、地瓜、西瓜、老玉米、黃豆

綠：綠茶

白：燕麥製品

黑：黑木耳



從現在開始建立親密的伴侶關係

1. 每天做一件事讓對方覺得窩心
2. 每週有半天單獨的相處
3. 每月有一個共同的假日
4. 愛的筆記本和行事曆

如果在週末星期五晚上服用犀利士...

Sunday

或星期天早上



07:00

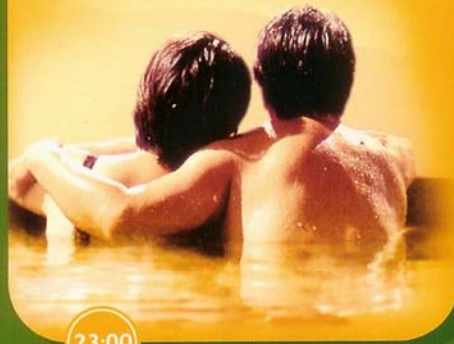
Saturday

星期六任何時刻



Friday

可以在星期五晚上



23:00

EQ

- 現代人的EQ重於IQ。
- 因為我們要生活就必須要和別人相處，和別人相處間左右了我們所有的情緒，也決定帶給我們生活的壓力或一天的快樂。

COSMOPOLITAN ADVERTISEMENT PROMOTION

gel talk

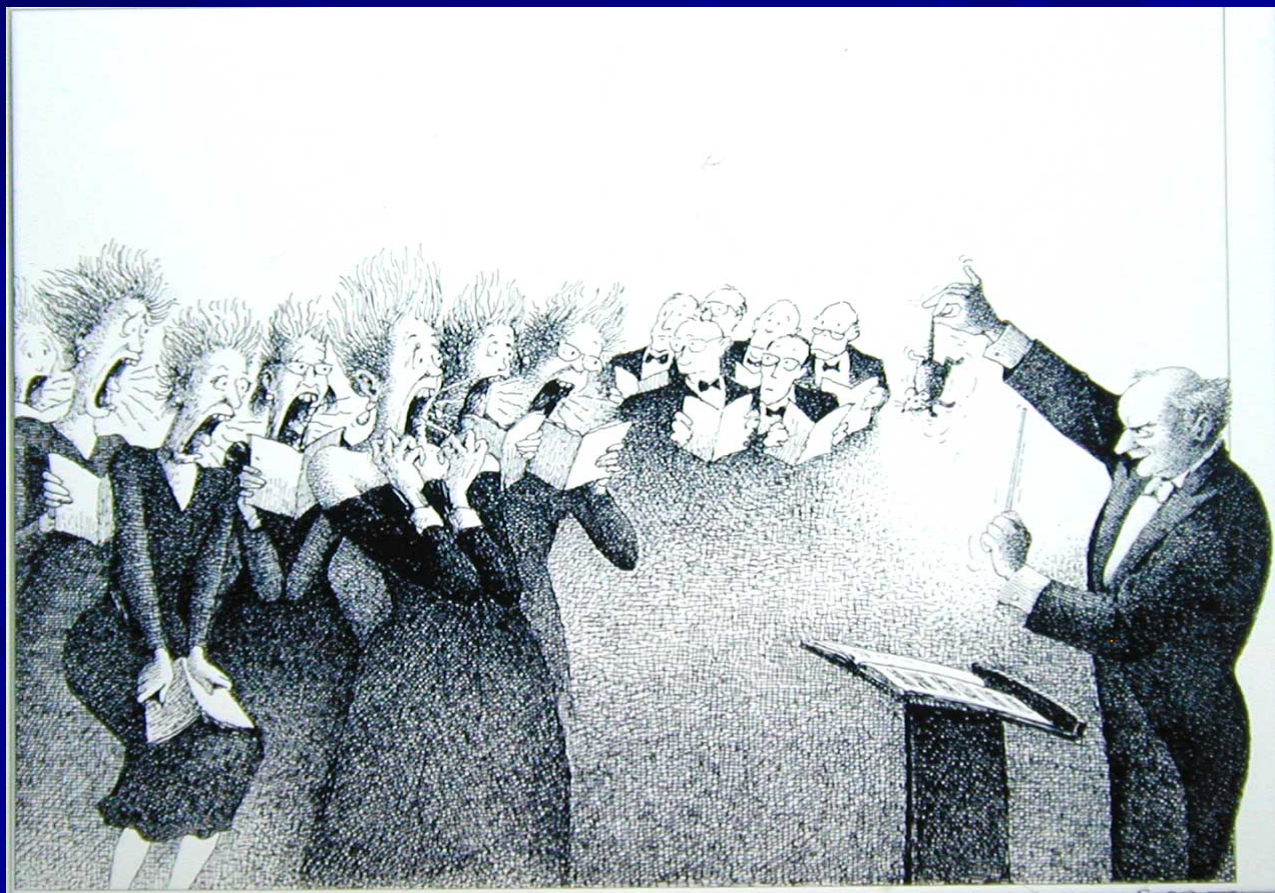
That they are light and non-greasy. You'll love them, because you want products that absorb quickly and feel good, as well as giving protection from the sun's UVA and UVB rays in factors of 2, 4 and 8.

If your man has a particularly manly, hairy chest, he'll appreciate its ease of absorption - even through the thickest body hair. With its light, fresh fragrance, there is no hint of any telltale perfume smells, so he won't be embarrassed to reach for his oil free Hydrogel - even in front of his friends! Equally, if the hair on his head is a little sparse, he can use the Hydrogels like a hair gel to not only protect his

PHOTO: STEVE MULLER / JAMES MARRAS & CO.

經營和諧滿意的群居生活

- 家庭
- 職場
- 社區和社會團體



別讓美好時刻轉眼就溜走

春有百花 秋有月
夏有涼風 冬有雪
若無閒事 掛心頭
便是人間好時節





祝大家2007年諸事順利，平安喜樂