

放松

身体和心灵放松的
89种方法

刘景斓◎著

你想瞬间让心灵放松吗？

你想白天精神旺晚上睡得香吗？

你想工作有声有色生活有滋有味吗？

秘诀尽在此书中！



中国致公出版社

放松

身体和心灵放松的
89种方法

刘景斓◎著

 中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放松：身体和心灵放松的89种方法/刘景斓著. —北京：
中国致公出版社，2010.7

ISBN 978-7-80179-940-1

I. ①放… II. ①刘… III. ①压抑（心理学）—通俗读物
IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第105499号

放松：身体和心灵放松的89种方法

著 者：刘景斓

责任编辑：王 聪

出版发行：中国致公出版社

（北京市西城区德胜门东滨河路11号西门

电话：66168543 邮编：100120）

经 销：全国新华书店

印 刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

印 数：1-8000册

开 本：787mm × 1092mm 1/16开

印 张：13.875

字 数：120千字

版 次：2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

ISBN 978-7-80179-940-1 定 价：28.00元

版权所有 翻印必究

更多资源请关注网易博客

<http://shujihui.blog.163.com/>

序 言

刘景斓

在这个全民追求效率与速度的时代，每个人为了生活、为了名誉、为了未来，都在努力工作，从不肯停留一下脚步，享受一下生活。

在这个竞争激烈的时代，每个人都要面对来自各方面的压力，每个人在单位有工作上的压力，在家里有家庭的压力，在社会有人际关系上的压力等，这些压力需要一些好的方式排解与释放。压力如果不排解释放，就会严重影响人的身心健康，甚至会做出仇视社会的过激行为。

在多年从事教育培训工作中，我有意无意地发现，在纷繁复杂的商业社会里，在熙来攘往的人群中，人们常常透露出内心的孤寂与压力，常常情绪低落，精神萎靡，面色凝重，心灵枯寂，这严重影响了他们的工作质量和效益。人类最本质的渴求追求快乐与逃避痛苦，工作不是人生的全部，生活才是人生的唯一，生活好了工作才更有效率。因此，人们的身体需要



放松，心灵需要滋润，精神需要调节。

我在工作当中也会遇到很多不同的压力，随着压力的累积，这让我感受到一些挑战，身心也由此受到影响。我知道，我不可以以糟糕的身体状态、糟糕的情绪状态去面对数以万计的广大学友，所以我试着寻找一些有效的方法去排解压力，比如做俯卧撑、散步、催眠等，借由这些方法，我能迅速恢复体力、振奋精神。现在我不再害怕压力，因为我有方法排解压力，迅速调节心情，恢复身心健康，始终以饱满的精神状态投入下一个工作，真正做到工作有声有色，生活有滋有味。

本书中的89种有关放松的方法和策略是我多年来自行摸索出来的，并得到了验证，这些方法和策略简便易行并且富有效果，适用于企业领导、职场中人士、白领及一切面临压力的人士，可以让他们迅速恢复身心健康。

人们可以从书中的小故事中体会到人生的真谛，从而丰富未来生活，做一个生活大师，做自己最好的健康顾问、最好的理疗师，让自己在快节奏的商业时代，始终能够保持良好的体魄和精神状态，收获高效率的工作、高品质的物质生活、高境界的心灵生活。



目 录

1.放慢生活的脚步放松	1
2.休闲放松	3
3.亲近大自然放松	5
4.旅行放松	8
5.散步放松	12
6.慢跑放松	14
7.走路上班放松	17
8.参禅放松	19
9.冥想放松	21
10.静坐放松	25
11.想象放松	28
12.静思放松	32
13.自我对话放松	35
14.自我催眠放松	38
15.深呼吸放松	41

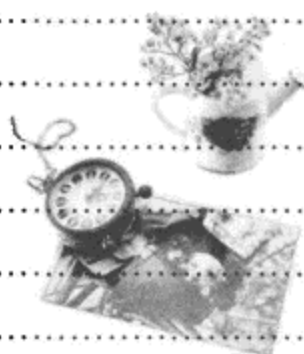


16.听音乐放松	43
17.泡茶放松	47
18.阅读放松	51
19.学习放松	53
20.朗读放松	55
21.写作放松	57
22.绘画放松	60
23.下棋放松	62
24.书法放松	64
25.看电影放松	66
26.聚会放松	68
27.聊天放松	70
28.唱歌放松	73
29.听相声放松	75
30.表演“即兴话剧”放松	77
31.跳舞放松	79
32.园艺放松	81
33.赏花放松	84
34.插花放松	86
35.养观赏鱼放松	88
36.养宠物放松	90
37.香味放松	93
38.运动放松	95
39.骑车放松	98
40.骑马放松	100

41.钓鱼放松	102
42.爬山放松	104
43.爬楼梯放松	107
44.游泳放松	110
45.瑜伽放松	113
46.打太极拳放松	115
47.打球放松	117
48.打高尔夫球放松	119
49.滑雪放松	121
50.健身操放松	123
51.玩游戏放松	125
52.做家务放松	127
53.下厨放松	129
54.饮食放松	131
55.多喝水放松	133
56.“暴力”放松	135
57.哭泣放松	137
58.泡温泉放松	139
59.逛街购物放松	141
60.手工编织放松	143
61.换环境放松	145
62.睡眠放松	147
63.躺卧放松	149
64.打盹放松	151
65.泡足放松	154



66.洗澡放松	156
67.美容放松	158
68.按摩放松	160
69.理发放松	162
70.放下包袱放松	164
71.积极的心态放松	166
72.感恩放松	169
73.行善放松	171
74.每天做一件好事放松	174
75.知足常乐放松	176
76.倾诉放松	178
77.偶尔放纵放松	181
78.幽默放松	183
79.宽容放松	186
80.大笑放松	188
81.遗忘放松	191
82.阿Q精神放松	194
83.分享放松	196
84.头部放松	198
85.肌肉放松	201
86.眼睛放松	203
87.颈部放松	205
88.腰部放松	208
89.腹部放松	211





1.放慢生活的脚步放松

电影《云上的日子》里有一个故事，墨西哥有个商人，他雇了些工人为他运送货物。这些工人在中间停下来休息，任凭这个商人怎么恼火，怎么劝诱，就是不为所动。这些工人解释说：如果走得太快，会把自己的灵魂弄丢的。

是的，走得太快，我们的灵魂会赶不上我们的脚步。人走在前面，灵魂跟在后面，这是一件很糟糕的事。所以，有时我们要放慢自己的脚步。

压力似乎成了速度的附带品，在快的口号下，许多人每天都高度紧张，精神负担指数空前提高。于是，神经敏感或失眠等种种疾病便有空子可钻。城市的高楼不断耸起，而心理咨询所的数量也与日俱增。许多人在矢口否认自己心理有问题的同时，却在下班后悄悄地溜进咨询人群中。很多人都觉得自己活得很累，却吝于空出一点时间来给自己减压。

于是“慢生活”哲学浮出水面，它不同于小资态度，优



雅但不奢靡，从容但不做作，更重要的是身心俱佳。也许会有人问，在感觉单一如速度的年代，哪有资本当慢人啊？其实不然，周末正是当慢人的好时机，若当得恰当，上班的效果还有可能事半功倍。

早在1986年，就有人提出了“慢餐运动”，提倡慢慢吃饭，慢慢走路，慢慢恋爱，用“慢”的生活和工作哲学来享受人生，来关注健康。“慢餐运动”的理念是好的，但在这个速度制胜的时代难免举步维艰，因为大家都有被推着走的感觉，想慢却慢不下来。在这个追求快的时代，我们发现，很多人身体却亮起了红灯，这时的快就变成了慢。我们不能追求快而透支身体，毕竟人来到这个世界上，工作和财富不是唯一的目的，享受美好的生活更重要。所以，为了享受到美好的生活，我们有时要放慢生活的脚步。





2. 休闲放松

享受悠闲的生活必须要有一颗恬静的心、一个乐天的观念，以及一个能尽情玩赏大自然的胸怀。诗人及学者常常自题一些稀奇古怪的别号，如东坡居士（苏东坡）等。

没有金钱也能享受悠闲的生活。有钱的人不一定能真正领略悠闲生活的乐趣，那些轻视钱财的人才能真正懂得此中的乐趣。他需有丰富的灵魂，有简朴生活的爱好，对于生财之道不太在意。如果一个人真的要享受人生，人生是尽够他享受的。一般人不能领略这个尘世生活的乐趣，那是因为他们不深爱人生，把生活弄得平凡、刻板而无趣。有人说老子是疾恶如仇的，这话绝对不对，老子所以要鄙弃俗世生活，正因为他太爱人生，不愿意使生活变成“为生活而生活”。

有人说休闲是一个国家生产力水平高低的标志，是衡量社会文明的标尺，是人类物质文明与精神文明的结晶，是人的一种崭新的生活方式、生命状态，是与每个人的生存质量息息相



关的领域。

著名学者于光远先生曾写下这样一句话：“玩是人的根本需要之一：要玩得有文化，要有玩的文化，要研究玩的学术，要掌握玩的技术，要发展玩的艺术。”

于光远先生所谓的玩也就是一种休闲。

陶渊明是一位著名的隐逸诗人。他常常隐居深山，与山水为伴。陶渊明幼时，家境贫寒，后任为州祭酒，但不久即辞了官职去过他的耕种生活。陶渊明就是很懂得休闲生活的人。





3. 亲近大自然放松

我们被夜晚的灯光笼罩，也因为空调设备和暖气系统而与季节的变化隔绝。无疑，这些设备使我们的生活更加便利和舒适，但也使得城市人与自然越来越疏离。亲近大自然，回归大自然，可以让你在不知不觉中缓解压力。人类是在大自然中生存发展的，人类本能中对自然界有种亲切感，这种亲切感会让人倍感轻松。

著名作家林语堂对大自然有一段妙论：我们这个行星是个很好的行星：

第一，这里有昼和夜的递变，有早晨和黄昏，凉爽的夜间跟在炎热的白昼的后边，沉静而晴朗的清晨预示着一个事情忙碌的上午：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第二，这里有夏天和冬天的递变；这两季节本身已经是十全十美了，可是还有春天和秋天可以逐渐地把它们引导出来，使它们更加完美：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第三，这里有沉静而庄严的树木，在夏天使我们得到荫影，可是在冬天并没有把温暖的阳光遮蔽了去：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第四，这里在十二个月的循环中，有盛开的花儿和成熟的果实：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第五，这里有多云多雾的日子，也有明朗光亮的日子：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第六，这里有春天的骤雨，有夏天的雷雨，秋天的干燥凉爽的清风，也有冬天的白雪：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第七，这里有孔雀、鹦鹉、云雀和金丝雀唱着不可模拟的歌儿：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第八，这里有动物园，其中有猴子、老虎、熊、骆驼、象、犀牛、鳄鱼、海狮、牛、马、狗、猫、狐狸、松鼠、土拨鼠以及各色各样的奇特的动物，其种类之多是我们想象不到的：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第九，这里有虹鳟鱼、剑鱼、白鳗、鲸鱼、鲛鱼、蛤、鲍鱼、龙虾、小虾、螯龟以及各色各样的奇特的鱼类，其种类之多是我们想象不到的：宇宙间真没有一样东西比此更好。

第十，这里有雄伟的美洲杉树、喷火的火山、壮丽的山洞、巍峨的山峰、起伏的山脉、恬静的湖沼、蜿蜒的江河和多荫的水涯：宇宙间真没有一样东西比此更好。

这种可以配合个人口味的菜单，简直是无穷尽的；人们唯一近情的行为便是去参加这个宴会，而不要埋怨人生的单调。

心理学的实践证明，有心理问题的人走进大自然中，就会全身心融入自然，忘却烦恼，并可由此产生一种感悟，从而让压力烟消云散。

亲近大自然放松的五大妙招如下。

1. 到公园散散步

多留意天气的状况，“天气是温暖还是寒冷？”“吹的风是微风还是强风？”也试着辨别每一种气味，例如，弥漫在空气中草地的香味。

2. 环顾周围的树木和花朵

“它们是在哪一个生长期？”“是在发芽期、拥有茂盛枝叶的生长期、开花期还是已处在光秃秃的枯萎期？”借这个机会尽情欣赏自然界缤纷的色彩。

3. 仔细聆听大自然的声音

“是否能听到鸟叫声、树叶的沙沙声或附近潺潺的溪水声？”闭起眼睛，试着分辨周围自然的声音。

4. 轻柔地抚触花朵和树林

你可以抚摸到天鹅绒般柔软的花瓣、光滑的绿叶和粗糙的树干。

5. 仔细欣赏和思索大自然里惊奇与美妙的事物

拾起一些落叶和花瓣，把它们带回家做成标本，当做是你与大自然邂逅的纪念。



4. 旅行放松

许多人以为旅行只是玩玩、散散心而已，其实不然，从医学角度来讲，旅行有利于身心健康。

为什么这样说呢？因为旅行是缓和心理紧张、解除精神压抑的一种精神健康调节法。长期生活在城市的人，来到山区、海边，观赏自然风光，呼吸新鲜空气，可以使人精神舒畅、心情愉快。医学专家发现，当绿色在人的视野中占到25%时，人的心理、情绪最舒适。此外，绿化还能调节气温、净化空气、防风防尘、阻隔噪声，对人体的生理功能起着良好的作用，对人的心理活动也有着积极的影响。旅行能使人脱离造成抑郁的恶劣生活环境，获得心理学上的“移情易性”的效果。马克思说：“一种美好的心情比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”可见，旅行是放松心情、减轻压力的良方。

旅行减轻压力、放松心情主要体现在以下几个方面。

1. 旅行可以协调内分泌功能

旅行能够转移大脑皮质兴奋灶，使兴奋与抑制趋于均衡，协调机体的内分泌功能。情绪生理反应主要是交感与副交感神经系统对立统一的改变。

旅行者通过旅行，领略生机盎然的大自然，呼吸新鲜空气，使过度兴奋的副交感中枢兴奋性下降，交感中枢的兴奋性提高，大脑皮质交感和副交感中枢的兴奋性趋于均衡，因而协调了中枢神经系统对植物性神经和内脏活动的调节，使心率减慢，呼吸次数减少，血管舒张，血流速度减慢，机体的各种新陈代谢活动处于均衡。

2. 登高望远释放内心的压抑

走进森林、深入岩洞、登上高山，对抑郁症同样有很好的效果。因为树叶的光合作用，空气中含有大量氧离子，可以加速机体的代谢过程。树木的绿色能够吸收强光中对眼睛和神经系统产生不良刺激的紫外线，而且绿色的光波长短适中，深入其中，能给人平静而安适的感觉。岩洞内环境安静，空气清洁，少有灰尘与病菌，且冬暖夏凉，对平衡心理很有益处，特别是人们对岩洞的新鲜感觉，使精神更加愉快，精力更加充沛。

3. 健身旅行攻克“悲秋”情绪

抑郁的突出特点是看任何问题都从消极、悲观的角度出发，遇事爱往坏处想，容易丧失信心；常愁眉不展，长吁短叹，情绪低落。特别是出现阴沉的天气时，就会变得忧郁、沮丧、易疲劳、注意力分散、工作效率下降等，易出现抑郁、焦

虑、狂躁甚至精神分裂症等精神性疾病。加之秋天是容易感时伤怀的季节，使得“悲秋”情绪逐渐蔓延，如同“多情自古伤离别，更那堪冷落清秋节”。旅行，看看河流山川，体验风土人情，能很好地释放“悲秋”情绪。

4. 自然美景去除身体浊气

五光十色的旅行生活，将使你忘掉那些不愉快的事情，尽情地宣泄心中的积郁，感到轻松愉快。

在自然界中，奇峰峻岭、流泉飞瀑、葱郁的森林和广阔的草原等，能使人不由自主地开阔胸怀，产生无限的美感。愉快的美感是心理平衡的绝佳境界，使不佳的心情趋于平静。

通过旅行，能去除身体浊气，心情可获得意想不到的放松。如在旅行地进行森林浴、温泉浴、漂流、慢跑、散步、游泳等健身项目，又如游览各名胜古迹及风景区，能激起人们健康、积极的情绪变化。

清朝著名诗人张潮写了一篇《论山水》的美文，意境高远，言词隽永。

物之能感人者：在天莫如月，在乐莫如琴，在动物莫如鸪，在植物莫如柳。

为月忧云，为书忧蠹，为花忧风雨，为才子佳人忧命薄，真是菩萨心肠。

昔人云：“若无花月美人，不愿生此世界。”予益一语云：“若无翰墨棋酒，不必定作人身。”

山之光，水之声，月之色，花之香，文人之韵致，美人

之姿态，皆无可名状，无可执著；真足以摄召魂梦，颠倒情思。

因雪想高士；因花想美人；因酒想侠客；因月想好友；因山水想得意诗文。

有地上之山水，有画上之山水，有梦中之山水，有胸中之山水。地上者妙在丘壑深邃；画上者妙在笔墨淋漓；梦中者妙在景象变幻；胸中者妙在位置自如。

游历之山水，不必过求其妙，若因之卜居，则不可不求其妙。

笋为蔬中尤物；荔枝为果中尤物；蟹为水族中尤物；酒为饮食中尤物；月为天文中尤物；西湖为山水中尤物；词曲为文字中尤物。

游玩山水，亦复有缘；苟机缘未至，则虽近在数十里之内，亦无暇到也。

镜中之影，著色人物也，月下之影，写意人物也；镜中之影，钩边画也，月下之影，没骨画也。月中山河之影，天文地理也；水中星月之象，地理中天文也。





5. 散步放松

散步具有良好的健身作用。研究表明，步行是世界上最有利于健康的运动。散步健身，对不同年龄的人都很适用，尤其对年老体弱者来说帮助更大。由于身体条件的限制，中老年人的肌肉软弱无力，关节迟钝不灵活，采用这种简单、轻快、柔和、有效的散步方法进行锻炼，就更加适宜。步行是最安全、简便，同时也是最容易坚持下来的运动。运动的环境应选择空气新鲜、环境安静的地方，如公园等场地。

国外对散步的评价极高，美国心脏病专家柏杜西曾经说过：“相信我的话吧！轻快的散步比慢跑有益处，而且不论哪一个阶层的人都能做得到。”

散步能加速人体的血液循环，改善心肺功能，提高人体的新陈代谢，调节大脑皮质的兴奋与抑制过程，促进人的思维活动，提高人的脑力劳动效率。步行可缓解冠心病的某些危险因素，从而有利于冠心病的康复，防止发生心脑血管疾病，达

到延年益寿的目的。散步运动量较小，很适合中老年人，但不宜吃饭后马上去散步，最好在饭后半小时左右开始。因为饭后胃肠开始进行消化，需要较多的血液，而活动时，四肢肌肉也需要较多的血液，这样一来就会影响胃肠的功能。散步时两足交替移动，能锻炼肌肉，活动筋骨，促进血液循环，使心跳加快，心排血量增加，这对心脏是一种很好的锻炼，对防治高血压、冠心病均有益处。步行还可以增强消化腺的分泌功能，促进胃肠有规律地蠕动，并能改善呼吸功能。

散步还能舒畅情怀。在空气新鲜、环境幽雅的场地上慢步，会使人神清气爽，心旷神怡。散步有调节大脑皮质的功能，紧张的脑力劳动后，散步可以消除疲劳，健脑益智，有助于睡眠。因此，散步有养神舒心的效果。对于整天在室内伏案工作的脑力劳动者来说，散步可使处于十分紧张的大脑皮层细胞得到放松，就像打开阻止想象力发展的闸门，各种创造性思维一涌而出，极其活跃。德国大诗人歌德曾说：“我最宝贵的思维及其最好的表达方式，都是在散步时出现的。”

有时候，我独自一人去奥林匹克公园散步，走在路上，什么都可以想，什么都可以不想，不受别人的牵扯，没有预期的束缚，无声息地走着，漫无边际地想着。有时想起童年的趣事，有时想起父母的恩情，有时想起朋友的友情……既想到过生活中的快乐，也想到过人生的痛处；既想到过莫名其妙的一次成功，也想到过更多次的名落孙山；既想到过自然的宏伟，也想到过人生的短暂。想着想着，心情自然愉悦了，身体也觉得轻松了，幻想在心中渐渐萌生，思想的火花也极容易在这个时候蹦出心窝，明天又将充满新的希望和快乐。



6. 慢跑放松

研究表明，进行轻松地慢跑运动，能增强呼吸功能，可以使肺活量增加，提高人体通气和换气能力。慢跑时所供给的氧气较静坐时可多8~12倍。慢跑的优点在于机动性强，这是一项随时随地都可以做的运动。

《黄帝内经》中记载：“夜卧早起，广步于庭。”早晨跑步有助于身体健康。其速度应依体力而定，宜慢不宜快，以自然的步伐轻松地向前行进，以循序渐进、持之以恒为原则。跑步要从短程开始，逐步增大跑程。运动量的掌握应该以慢跑后感觉有轻松舒适感，没有呼吸急促、腰酸腿疼、特别疲乏等不良反应发生为依据。在慢跑过程中，心率以每分钟不超过180减去自己的年龄数为适宜。

慢跑时，全身肌肉要放松，呼吸要缓缓而有节奏，可两步一呼、两步一吸，也可三步一呼、三步一吸，宜用腹部深呼吸，吸气时鼓腹，呼气时收腹。慢跑时步伐要轻快，双臂

自然摆动。慢跑的运动量以每天跑20~30分钟为宜，但必须长期坚持方能奏效。慢跑运动可分为原地跑、自由跑和定量跑等。原地跑即原地不动地进行慢跑，开始每次可跑50~100步，循序渐进，逐渐增多，持续4~6个月之后，每次可增加至500~800步。高抬腿跑可加大运动强度。自由跑是根据自己的情况随时改变跑的速度，不限距离和时间。定量跑有时间和距离限制，即在一定时间内跑完一定的距离。

慢跑的正确姿势如下：

(1) 进行慢跑时，要保持上肢放松，下肢有弹性，防止受伤。慢跑时的姿势不必刻意像专业运动员那样，只要以一种不勉强的速度，在轻松的状态下锻炼就可以了。

(2) 肩部放松，避免含胸。

(3) 自然摆臂，呼吸均匀，两步或三步一呼一吸，有利于调节肺部功能。

(4) 身体前倾，幅度应以自然、舒适为好。如果过分前倾，将会增加背部肌肉的负担；如果后仰，则会导致胸腹部肌肉过分紧张。

(5) 躯干不要左右摇晃或上下起伏太大。腿前摆时自然送髋，注意髋部的转动和放松。

(6) 腿部和膝部前摆、摆正，而不是上抬，侧向动作容易引起膝关节受伤。

(7) 小腿不宜跨得太远，避免跟腱因受力过大而劳损。

(8) 脚落地时用前脚掌柔和地着地。

安全提示：选择平坦的路面，不要穿皮鞋或塑料底鞋，如



果在柏油或水泥路面上，最好穿厚底胶鞋。跑前应先走一段，做一做深呼吸，活动一下关节。如在公路上，应注意安全，尽量选择人行道。如果在慢跑后感到食欲不振，疲乏倦怠，头晕心慌，就可能是运动量过大了，必须加以调整。

另外，慢跑最好是绕着公园或是沿着乡间小路慢跑，可以避免吸入汽车排放的有害尾气。慢跑之时，随着双脚踏地的节奏放松自己，可以花些时间欣赏周围的风景，不要总是沉浸在自己的世界中。





7. 走路上班放松

现代都市生活节奏越来越快，很多人终日坐在办公桌前，很想通过锻炼身体来缓解自己的工作压力，但苦于没有时间。于是，他们开始利用上、下班时间，不挤公交车，不骑自行车，通过走路达到锻炼身体的目的，逐步形成了时下流行的“走班族”。

李女士在某单位从事会计工作，每天几乎都坐在办公室里，现在她每天早晨提前35分钟从家里出发，步行40分钟左右到单位上班，晚上下班后再步行回家。今年45岁的李女士原来身体状况不好，上3层楼就要气喘吁吁，听从医生建议加入“走班族”一年多来，自我感觉像“换了一个人”，上楼不费力了，体重也慢慢降了下来。李女士对这种健身方法十分满意。看到李女士走出了健康，她的两位同事也加入了“走班族”的行列。

公务员何先生说，他坚持每天花1小时走路上下班，刚开始



还有点不习惯，觉得浪费太多的时间在路上有些不值。但几天后，感觉每天都能以愉快的心情投入到工作中去，工作效率也明显提高了。

像以上那些“走班族”成员，在当今都市大有日渐增多之势，“走班族”大多希望步行上、下班，达到锻炼身体的目的，并通过这种方式获得愉快的心情和身体的放松。

走路上班需要准备一些必要的装备。

1. 双肩或斜挎包

把手从繁重的拎包带活动中解放出来，甩开膀子走路才叫爽。

2. 平底或坡跟运动鞋

只有穿运动鞋才能真正体会到走路的乐趣。弹性的步伐，轻松的姿态，不为凹凸不平的路面、石子等障碍物所动。

3. 口香糖

运动不可留下死角，比如你的脸颊和牙齿。嚼嚼口香糖，既可以借不停运动的嘴巴摆摆酷，又可以清除运动死角。要注意的是，嚼烦了一定要把口香糖包在纸巾里扔进垃圾箱。

4. 肩包串饰或手机挂链等饰物

身上有一处物品能随你起伏的步伐运动，这是快乐的标志。肩包上一弹一跳的蜡笔小新或叮当猫，头发上一抖一颤的水晶饰品，脖子上一摇一摆的挂链等，它们的快乐姿态能够感染每一个人。



8. 参禅放松

要全身心地放松，光是放松身体是不够的，心灵也要跟着放松，因为压力往往会转换成身体或心灵上的痛楚来折磨我们。心灵上的压力、沮丧等消极的情绪，会导致我们的身体无法放松。

其实，参禅就可以让你放松心灵。参禅修身养性已经成为现代人放松身心的减压良方。

武则天是盛唐时期的女皇帝，杰出的政治家。武则天也是一位高寿的皇帝，她经历了太宗、高宗、中宗、睿宗四代帝王，享年81岁。她之所以长寿，除了长期骑马锻炼以外，与她参禅修身有密切的关系。

武则天27岁时，唐太宗驾崩。作为唐太宗的后妃之一，她被送入感业寺，当了三年尼姑。在这三年里，她整日参禅打坐，在身心修养上取得了很大进步。唐代盛行佛教，武则天自幼随母修习打坐。在寺院里，她专心致志地修习禅定。她每日



早起，或是观心，有时她也修数息、随息，放松周身，跏趺而坐，默数出息入息的次数，从一至十，循环不断，渐渐发觉自己似已不呼不吸，周身舒畅，这时便可停止计数，只是静静地让心思随着呼吸一出一入，长久下去，也可得到禅定。

从现代观点看，这种禅定的修身，无疑包含了深妙的气功，在气功状态下，全身的兴奋集中于一点，或为心思，或为呼吸，而机体的其他部分相应得到了休息。这样，就达到了补养精气、积蓄能量的保健目的。从更深的角度上看，禅定修习使她的智慧得到开发，认识到现实中的一切都是变动不居、不能永存的，人的生命也只是短暂的一瞬间。这样的认识使她在以后的政治生涯中，能够保持一种豁达超然的态度，不以物喜，不以己悲，这对于健康长寿无疑是最关键的。

参禅可以让我们的心灵洁净，放松心情，增强自信，摆脱自卑，让我们的生活更圆满，从容面对一切。



9.冥想放松

有一项最新研究显示，坚持练习冥想，能有效改进注意力并缓解压力。

美国俄勒冈大学尤金分校教授唐逸远选取了40名大学生为研究对象，把这些学生分为两组，第1组每天坚持冥想20分钟，连续做5天；第2组每天只做放松训练。结果显示，第一组学生在注意力和整体情绪控制方面都有了明显改进，他们曾经存在的焦虑、情绪低落、愤怒和疲劳感都有了不同程度的下降。

我们如果感到压力大、情绪不好，不妨在家中试着练习。这种冥想将意识训练和行为训练结合在一起，意识训练一般要求静立、静坐和静卧，集中精神，调整呼吸；而行为训练则是用轻柔的动作来放松肢体。为什么两种训练能缓解压力呢？这是因为呼吸的调节、身体的放松确实能够起到缓解压力的作用。如果放慢呼吸，心脏适应其速度后，就会随之放慢跳动节奏，对脑部的供血也会改变，从而实现对情绪的某些影响。

一位年轻人去看医生，抱怨生活无趣和永无休止的工作压力，心灵好像已经麻木了。诊断后，医生证明他身体毫无问题，却觉察到他心灵深处有问题。医生问年轻人：“你喜欢哪个地方？”“不知道。”“小时候你最喜欢做什么事？”医生接着问。“我喜欢海边。”年轻人回答。医生说：“拿这3个处方到海边去，你必须在早晨9点、中午12点和下午3点分别打开这3个处方。你必须遵照处方，只有时间到了才能打开。”

这位年轻人身心疲惫地拿着处方来到了海边。

他抵达时，刚好是9点，没有收音机、电话。他打开处方，上面写到：“专心倾听。”他开始用耳朵去注意听，不久就听到以往从未听见的声音。他听到波浪声，听到不同的海鸟叫声，听到沙蟹的爬动声，甚至听到海风在低诉。一个崭新、令人迷恋的世界向他伸开双手，让他整个人安静下来。他开始沉思、放松。中午时分他已经陶醉其中。他很不情愿地打开第2个处方，上面写到：“回想。”于是，他回想起儿时在海滨嬉戏，与家人一起拾贝壳的情景。怀旧之情汨汨而来。近3点时，他正沉醉在尘封的往事中，温暖与喜悦的感受使他不愿意打开最后一张处方，但他还是打开了：“回顾你的动机。”这是最困难的部分，也是治疗的重心。他开始反省，浏览生活、工作中的每一件事、每一种状况、每一个人。他痛苦地发现，他很自私，从未超越自我，从未认同更高尚的目标、更纯正的动机。他发现了造成厌倦、无聊、空虚、压力的原因。

最后，年轻人发现自己的压力没有了，彻底放松了，对生活重新充满希望。

冥想放松的两种做法如下。

1. 简单的冥想练习

初学者练习时，可以从每次5分钟开始，逐步延长到每次20分钟。

(1) 找一个不会被打扰的安静地方，没有电话、电视，没有任何的干扰。确定你能做得舒服，因为接下来会有5分钟的时间要维持一个固定的姿势。

(2) 把注意力集中在一个声音、文字、感受、影像或想法上。

(3) 以顺从、接受的态度打开心扉。此时，可能会有突然出现的思绪或影像进入你的意识，分散你的注意力，当这些东西出现时，让它们顺其自然地过去。

2. 行进中的冥想练习

一般人对冥想的第一印象便是一个人盘腿打坐的景象，但并非所有冥想都是静态的。

(1) 找一个安静的、可以直线行走3米而不用回转的地方。

(2) 左手握拳（大拇指收在拳内），把拳头靠近自己的肚脐上方，用右手包住左手的拳头。

(3) 小步、缓慢地移动步伐，就好像用慢动作行走一样，右脚往前，让右脚脚跟与左脚脚尖并排——把注意力集中在你缓慢移动中的腿上，感觉体重由一只脚转移到另一只脚，跨出左脚，以相同的方式向前移动。



(4) 持续往前走，走到约3米的距离之后，转身折返。

(5) 以这个方式持续走上5分钟，如果刚开始你觉得走起来会摇摇晃晃、丧失耐心，别担心，多次练习之后，你便会了解行进中的冥想练习可以帮助你消除身体上的紧张，更能把注意力集中在你的心灵上。

有意识地冥想可以使人暂时活在自我编织的世界里，跟外界快节奏的生活隔绝，进行自我放松。找个安静的地方坐一下午，或跑到一个遥远的地方，对着美丽的风景冥想，都是放松的好方法，能让心情愉快很多。



10. 静坐放松

静坐是现在流行并且简单的放松心情的方法。静坐会使呼吸次数减少，心跳减慢，降低肌肉紧张的程度。心理和生理是分不开的，静坐可以增加自己的内控程度，促进自我实现，改进睡眠状况，而且在面对压力的时候，也会有更多的正向感受。

(1) 要找个舒适、安静的地方，尽量排除外界的干扰。当然这是对于初学者来说的，这样有利于初学者很快进入状态。一旦熟练以后，任何地方都可以静坐，例如，在飞机上、咖啡厅、公园里甚至在公共汽车上。对于初学者来说，还必须找一把合适的椅子，因为静坐和睡觉不同，它们会产生不同的生理反应。为了防止睡着，最好找一把直背的椅子，它可以帮助你挺腰挺直，可以支撑住背部和头部。

(2) 坐在椅子上，让臀部靠着椅背，双脚略微伸直，双手放在膝盖上，尽量让自己的肌肉放松。若坐的地方足够大，也

可以选择盘腿姿势。然后，闭上双眼，吸气时心中默念“1”，吐气时则默念“2”。不要有意去控制或改变呼吸频率，要很有规律地吸气、吐气，如此持续20分钟。静坐时，头不要垂下来，要轻松地挺直脖子或者靠在长背的椅背上，因为垂头会使头部和肩膀的肌肉得不到有效放松。如何知道20分钟是否到了呢？你可以看看手表，若时间还没有到，则继续，若时间到了，则停止。在整个静坐过程中，看一两次时间是不会影响静坐效果的。以后静坐次数多了，自然会产生20分钟的生物钟。千万不要用闹钟，因为静坐是让你处于很低的新陈代谢状态，而闹钟声音的刺激太大。最好也把手机调成静音或关机，不要让突然的电话声干扰到你。

（3）当你静坐完毕后，要让你的身体慢慢恢复正常的状态。先慢慢地睁开你的眼睛，看房间中的某个固定点，再慢慢地看其他的地方。然后做几次深呼吸，伸伸腰，站起来，再伸个腰。不要匆忙地站起来，否则可能会觉得疲倦，或者有不放松的感觉。在你的血压和心跳都很慢的情况下突然站起来可能会产生眩晕的现象，因此，切记要慢慢地使身体恢复原状。

通常在静坐过程中不会有什么问题出现，但若感到不舒服或头晕眼花，或者有幻觉的干扰，只要睁开双眼，停止静坐就可以了。不过，这些情况是很少发生的。有时你会想到很多杂事，纷纷扰扰的各种大事小事都会往脑子里钻，甚至忘却很久的东西也会突然来访，使你无法长久专心注意呼吸，这种现象是非常常见的。当你知道自己分心时，再恢复到吸气时默念着“1”、呼气时默念着“2”的状态就可以了。有时候脑子里

太多等待你去做的事情会让你急着想要赶快结束这20分钟的静坐，这种心理显然会影响静坐效果。在你静坐完，再去面对这些问题时，会觉得压力感减轻了许多。

每天最好静坐两次，每次20分钟，最好是在起床后以及晚餐前各做一次。静坐可以降低新陈代谢，静坐以前应该避免饮用一些含有咖啡因等刺激性物质的饮料，如茶、可乐等。另外，静坐前也不要吸烟，不要在饭后静坐，因为在吃完东西之后，会有很多血液流往胃，而静坐则是希望血液能在全身流动，遍布手足四肢，饭后静坐血液循环较差，难以达到放松效果。



11. 想象放松

想象对身体的生理活动有调节作用。有研究机构对一名十分具有想象力的人进行了多年的研究，结果发现，只要这个人说他想象出什么事物，就可以观察到他的机体发生了奇异的变化。例如，他说“看见右手放在了炉边，左手在握冰”，这时就可以观察到他的右手温度升高了两度，而左手温度降低了1.5度。当他说“看见自己跟电车奔跑”时，就可以看到他的心跳加快，在“看见自己安静地躺在床上”时，心跳就减慢了。

詹姆斯·纳斯美瑟少校是高尔夫球爱好者，这位少校曾经在战俘营度过了7年。7年间，他被关在一个只有4尺半高、5尺长的笼子里。绝大部分的时间他都被囚禁着，看不到任何人，没有人跟他说话，更不可能有任何体能活动。

7年后他复出了，当他第一次踏上高尔夫球场时，他竟然打出了令人惊讶的74杆！比他以前打的平均成绩还好一些，而他已经7年没握杆了。这引起了很多人的好奇，纳斯美瑟少校的秘

密何在？大家都想知道他是怎么做到的。

原来，这7年间纳斯美瑟少校为了改变被囚禁时的郁闷心情，想出了一种特殊的排解方法。这个方法就是利用想象的力量。

他选择了自己最喜欢的高尔夫球，并坚持每天在心里“打”高尔夫球。每天，他在梦想中的高尔夫乡村俱乐部打18洞，他感觉自己的手握着球杆，练习各种推杆与挥杆的技巧。开始打球时，他想象球落在修整过的草坪上，跳了几下，滚到他所选择的特定点上，他为此感到很有成就感。打完18洞的时间和现实中一样，一个细节也不省略。他在想象中体验了一切，包括平时被忽略的细节。他想象着自己穿着高尔夫球装，带着太阳镜，呼吸着空气的芬芳和草的香气。他还体验了不同的天气状况——暖洋洋的春天、阴沉昏暗的冬天和阳光普照的夏日。这些想象让他陶醉，让他感到美好，甚至有点兴奋。

他的进步无疑得益于他所创造的“心像”法。

原来，“想象疗法”的秘诀在于让患者转移注意力，建立一种信心，使患者看到希望，增强战胜病魔的勇气。科学家甚至预言：运用“想象疗法”将治愈许多慢性病。

在养生方面，想象的作用更是不可低估。想象养生，就是通过想象各种不同的自己喜欢的语境来放松精神，舒缓压力，愉悦身心。例如，想象蔚蓝的天空、悠悠的白云、七彩的霞光、碧绿的草地、清澈的小河、一望无际的麦田、甘甜的泉水……这些想象，都能给人以温暖、悠闲、安宁和美好的感

觉。我们完全可以利用想象的方式来调节情绪和放松精神。

由此可见，想象对人的身心反应有不可忽视的作用，这种作用的积极方面可以保持心理健康。也就是说，在工作和生活中，遇到压力和矛盾时，不妨张开想象的翅膀，通过想象缓解压力、宣泄郁闷。例如，下班后你很疲惫，而家里的居住环境又让你感到心烦，这时你可以闭上眼睛想象“在蓝天白云下，自己躺在绿茵茵的草地上，小鸟唧唧喳喳的叫声像一首催眠曲”，在这种想象中你可以很快地放松，进入小憩状态。

下面介绍一种想象放松法来帮助你放松心情。想象放松法主要通过唤起宁静、轻松、舒适情景的想象和体验，来减少紧张、焦虑，控制唤醒水平，引发注意力集中的状态，增强内心的愉悦感和自信心。

(1) 想象你在床上伸展全身。想象着水泥柱制成的双腿过于沉重而陷进床垫里。把手和胳膊也想象成水泥的，它们也很沉重，给床造成重重的压力。想象一个朋友走进屋来，他抓住你的脚，想要抬起来，但是腿太重，他抬不起来。对于手、颈部等也可以进行这种想象练习。

(2) 你的身体是个大木偶。你的双手被线松松地系在手腕上，小臂被线松松地系在上臂上，上臂又同样系在肩膀上。你的双脚、小腿和大腿也由一根线连在一起。你的颈部是一根软线，控制你下颚和嘴唇的线放松，使下颚无力地耷拉在胸前。联系你身体各个部位的细线都是又松又软的，你的整个身体就这样松散在床上。

(3) 你的身体是由一系列充了气的橡皮气球组成。打开两脚底下的阀门，空气开始从双腿漏出。你的腿瘪了下去，最后像抽了气的橡皮管子一样瘫在床上。你胸部的一个阀门接着也被打开，空气开始泄漏，你整个躯干也同样瘪了下去，软绵绵地瘫在床上。

(4) 很多人发现，最能放松的一种练习就是回忆过去所体验到的轻松和愉快的情境。每个人在一生中总有某段时间感到轻松、安定、与世无争。从你的往事中挑选最轻松的图像，详细地追忆往日的景象。这幅图像可能是在山中湖边垂钓时的一片宁静的景色，那么，要特别注意环境中微小的细节。追忆水面上轻轻泛过的涟漪，想象你是否听到树叶的沙沙声。也许你回忆起很久以前坐在壁炉边，轻松悠闲，甚至有些倦意。木柴是不是噼噼啪啪地发出火光？还有其他什么景象？也许你追忆起在充满阳光的沙滩上的轻松景象，沙子摩擦着身体时你有什么感觉？你是否感觉到温暖的阳光像某种东西在身上抚过？是否有习习的微风？是否有成群结队的海鸥？你追忆起的细节越多，效果也就越好。



12. 静思放松

有一位名叫露西莉·布莱克的女人，她的生活非常忙碌，简直是一刻不停，结果终因心脏病发作被送进了医院，医生要求她必须躺在床上静养一年。

她又哭又叫，心里充满了怨恨和反抗，但是没有办法，只得遵照医生的话躺在床上。开始时她很消沉，她的一个朋友就劝她说：“你现在觉得在床上躺一年是一大悲剧，可是事实上并不那么糟。至少你可以有更多的时间自由思考，能够真正地认识自己，说不定会有更多的成就。”

听了这话，她平静了下来，开始树立新的价值观念。

后来，她每天都强迫自己想一件快乐的事。她开始学会静思，思考自己的人生，思考自己的过去和未来。

一年过去了，她终于结束了卧床生涯，她也成了一个快乐的人，因为她学会发现并珍惜自己拥有的东西，而且养成了每天回忆快乐事的习惯。

静思是现代人最需要学习的自我身心调节方法。我们除了靠正常的饮食和充分的营养来改善体质，还要靠学习静思来增强我们生命原有的能力。

《庄子》外篇第十六章《缮性》里说到静思与智慧的关系：古时学道的人，用恬静培养智慧；虽有智慧，却不用它，这又叫做用智慧来培养恬静。两者交相培养，和顺的道德自然就由本性流露出来。

明白虚静恬淡、寂寞无为是万物之本的国君，是尧；明白虚静恬淡、寂寞无为是万物之本的臣子，是舜。以这个道理行之于上位，是帝王、天子的德操；以这个道理行之于下的，乃是圣贤的德行。

人体在静思时，全身肌肉放松，心率、呼吸及大脑电波缓慢，适度有序；耗氧量减少，基本代谢率降低，免疫功能增强；全身小血管舒张，血中肾上腺素与其他紧张激素下降，大脑皮层处于保护性抑制状态，皮层功能同步化增强，神经功能协调统一等一系列的生物生理变化，对强身健体、防治疾病及延缓衰老均相当有利。

《黄帝内经》载：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”可见静思具有防病治病之妙。科学研究证实，静思不仅能修身养性，调节和增进大脑功能，对养血安神，逐渐消除失眠引起的神经衰弱也很有效。静思可以使脑电波稳定，大脑功能迅速得到恢复。静思时的能量消耗比安静休息时减少20%。当人心静舒畅时，可分泌一些有益的激素、酶和乙酰胆碱等，这些物质能把血流量及神经调节到最佳状态，从而增强免



疫系统功能，提高抗病能力。

静思是我国传统养生学中的宝贵遗产。通过静思，可以使人体阴阳平衡，经络疏通，气血顺畅，从而达到益寿延年之目的。如今，这古老的东方文化被注入了新的活力，一股强身健体的静思养生热潮正在风靡全球。

静思作为健身之道，极为简单而有效，而且没有副作用，是最根本的健身之道。静思不但能减缓身体的老化，甚至能够重新恢复生命的活力。





13. 自我对话放松

自我对话是在评定自己的行为，或者是对别人对自己的评价作出反应时向自己所说的话。我们大部分人独处的时间要多于与别人相处的时间，独处时自己会跟自己说话，虽然这种说话不发出声音，但这种自我对话是最好的自我沟通的方式。

开阔而清静的心灵空间是美好生活的一部分。相信我们每个人内心中都有一个这样的心灵避风港，当我们在人生的旅途中走得累了、烦了的时候，不妨走进自己营造的心灵的小屋，安静下来，把琐碎的事情、生活的烦忧暂时抛到九霄云外，静静地倾听自己心灵的声音。

你不妨让自己说出两种声音来。一个是那个处于苦恼忧愁中而得不到解脱的你，在不停地倾诉；而另一个则是那个通情达理又永不厌烦的你，在不断地劝说。例如，所在的单位月工资才有几百元。前一个我就一遍又一遍地抱怨：“我怎么这么倒霉呀，这日子可怎么过呀！”而后一个我则一遍又一遍地劝

说：“好赖你还有好几百元呢，人家失业的怎么办？”于是，比上不足比下有余，心里也就好受多了，轻松多了。

这就是自我对话，在不耽误别人时间，也不影响别人情绪的情况下，我的心声也得到了倾吐，我的烦恼忧愁也得到了释放。这难道不是个利己利人的好办法吗？

其实，许多我们想不通的事情，又恰恰是我们完全明白的事情。不信？回想一下，你是否常常用别人的话来开导自己，别人又是否用你自己的话来开导你？这就说明，这些道理你是明白的，只不过是要把你那“储存器”里的东西倒出来罢了。既然如此，我们又何必无端地占用别人的时间，转嫁自己的痛苦，又何必让自己的隐私像无处倾倒的垃圾一样发霉发酵，腐蚀折磨自己的灵魂和肉体呢？

自我对话中自我暗示最为普遍。自我暗示放松的具体做法如下。

1. 选择良好的时间

自我暗示的时间应选择在大脑皮层兴奋性降低的状态下进行，如早晨刚醒、中午午休和晚上入睡前进行，效果较好。

2. 选择适宜的方法

一般来说，暗示过程中尽量运用想象往往比自我意志努力的效果好。例如，失眠让人苦恼，但往往你越想睡，告诫自己要放松、安静，可效果越是不好。而此时若想象着身体的放松状况，具体地想象自己已经处在一个十分安静的环境里，则会轻松地入眠。

3. 选择适当的内容

我们应该选择积极的、能促使身心健康的内容。倘若杯弓蛇影，就会给身心带来不良影响。在普遍暗示的基础上，加上特殊内容的暗示，如“我有信心对付各种各样的挫折”（普遍暗示），“生气是对自己智慧的侮辱，焦急是对自己无能的惩罚，而无助于事情的解决”（特殊暗示），把两者结合起来，效果则更好。

自我暗示的最佳状态是松弛和“凝神”，“凝神”是指一心不能二用，仅关注于自身的目前状态和活动的一种“不费力的注意”。这可以先把注意力集中于某一事物，久之，注意力自然而然地疲倦、松弛，于是不专注于任何事物，从而使得心灵空静。在这种心境下，自我暗示的效果会更好。





14. 自我催眠放松

催眠是以人为诱导引起的一种特殊的类似睡眠而非睡眠的意识恍惚心理状态。自我催眠是通过自己的思维资源，进行自我强化、自我教育和自我治疗的过程。催眠和自我催眠广泛运用于日常工作和生活当中。

自我催眠放松用于各种工作和学习所致的疲劳、紧张、烦恼、不自信、考试或营销场合怯场以及各种入睡困难、疼痛、肌肉僵直、身体虚弱。自我催眠不适合于重度焦虑、抑郁、精神分裂症、强烈的恐惧者，以及严重的身体疾病，如心脏病、脑血管病、哮喘等。

自我催眠放松的环境要安静舒适，且没有噪声和干扰，光线柔和。躺在床上或坐在椅子上，衣服宽松，呼吸顺畅，可以配合一些轻松的轻音乐，音量适中，最好有家人的监护。做三次深呼吸，然后按要求做放松，放松前必须明确做什么，只能设计一个解决目标，并记清放松的每个步骤和方法。

自我催眠放松可能出现的现象：感觉身体变得越来越轻，甚至可以飘起来，一切让它自然地发生，又自然地结束。在自我催眠时不要刻意地自己中止，也不要被外界无端打断，要顺其自然地结束，这样的催眠最有效。可以暗示自己“当我足够放松的时候，我就会自动醒来”或者“我可以自然地睡着了，当我醒来时，我的身体变得越来越好，越来越轻松，所有的不良状况都消失了”。有人说，自我催眠会不会长时间醒不过来，不用担心，人的潜意识的自我运作是非常智慧的。到了一定时候，你的潜意识会提醒自己醒过来。

我们说催眠是一种很好的放松方式，那么催眠又会有什么样的效果呢，或者说有什么标准呢？睁开双眼，你会感觉全身轻松，心情愉快，充满活力，眼睛比平时明亮。如果睡着了，醒来时比平时睡一天还舒服。

自我催眠放松5步：

（1）从现在开始训练，坐在椅子上，调整自己的身体，让自己感觉坐得很舒适，双腿自然放平，不要跷二郎腿，双手自然放置在双腿上，不要紧握双手或交叉。

（2）闭上双眼，做3次深呼吸。让思想停止，或者关注在呼吸上，想象自己看到空气从鼻子流进流出，放松顺序可以从头到脚。吸气吸到不能再吸为止，然后憋气，想象刚刚吸入的氧气从胸部开始向全身散发，顺序从胸部到头部，然后从胸部顺着身体向下，到腹部、臂部、大腿、小腿和脚部，慢慢吐气，直到完全吐完。



(3) 3次深呼吸之后，继续闭眼缓慢呼吸，想象自己已经变成了一台扫描仪，扫描自己整个身体，扫描到哪里就让哪里放松。顺序是头、眼睛和周围的肌肉、颈部、双肩、双臂、双手，然后是胸部、脊椎、腹部、腰部、大腿、小腿、脚部。

(4) 扫描完之后，想象你的身体每一个毛孔好像都张开，吸进清凉的气体，慢慢地感觉非常清爽，然后想象这些清凉的气体都变成了能量，让你觉得全身充满力量，精神抖擞。

(5) 想象过去的某段美好时光，或取得比较好的成绩的一次考试，心理默念“我很棒，我一定行”。





15. 深呼吸放松

深呼吸是自我放松的最好方法，它包括从简单的深呼吸、瑜伽，一直到冥想的一切活动。深呼吸不仅能促进人体与外界的氧气交换，还能使人心跳减缓，血压降低。它能转移人在压抑环境中的注意力，并提高自我意识。当人们知道自己能够通过深呼吸来保持镇静时，就能够重新控制情感，缓解焦虑情绪。

深呼吸放松的3法是：

(1) 怎样做深呼吸才能达到最好的效果呢？什么样的深呼吸才是正确的？深呼吸即腹式呼吸。从运动的角度来说，就是吸气时鼓起肚子，呼气时充分将腹部排空。深呼吸可以选一种舒适的姿势，或站或坐，将双手放在胸前，上身保持放松，吸气的同时扩展胸部，稍停，紧闭双唇，慢慢呼气，重复几次，就会感到紧张的情绪缓和了许多，心情也随之舒畅。



(2) 净化呼吸。立姿，两脚分开与肩同宽。用鼻做深吸气，同时两臂缓缓地经体侧平举至上举。待吸足气后（两臂恰成上举），两臂急速下放似“挥砍”，张口吐气的同时高喊一声“哈”。这一练习有助于消除精神紧张，并能使长期郁积在肺部的浊气排出。

(3) 练习深呼吸一定要选择通风较好的地方，当空气清新时做深呼吸才能收到良好的效果。空气污浊会使身体受害严重。做深呼吸一定要持之以恒。每天固定时间和次数，把它作为生活习惯固定下来。





16.听音乐放松

随着现代生活节奏的加快，越来越多的人感觉自己压力很大，没有好的放松方式。其实，听音乐就是一种很好的释放压力的方法。优美的音乐可以让我们减轻生活压力，敲开封闭的心灵。每天在工作或生活之余，听上一段自己喜欢的音乐，可以让自己身体和心灵得到彻底地放松。

忙碌了一天之后，听一会儿音乐可以让身体得到放松，释放心中的压力。音乐会带来情感上的共鸣，带给心灵上的震撼，会带给我心灵上的抚慰。

音乐是人类最古老、最具有普遍性和感染力的艺术形式之一，是人类通过特定的音响，交流感情和思想必不可少的重要方式，是人类精神生活的有机组成部分。音乐在人类社会生活的各个方面，都一直发挥着十分重要的作用。在我国传统文化里，“乐”具有很高的地位，常常与“礼”一起，并称“礼乐”。“礼”的功能是规范人的外在行为。“乐”的功能

则是调节人的内在精神，使之平和中正，“乐而不淫，哀而不伤”。孔子说的“移风易俗，莫善于乐”，就体现了这种礼乐观，同时强调了“乐”的教化功能。“乐”对中国古代文化的发展发挥了重要的作用。只有礼乐并重，才能使整个社会具有和谐的秩序。

医学界提出了这样的说法：“贝多芬的音乐使愁苦的人快乐，胆怯的人勇敢，轻浮的人庄重。”科学家在人体上做了相关试验，结果显示，音乐能促使脑电波更有规律，使大脑思维更容易达到最佳状态，大脑的潜能也更容易发挥出来。与人们的身体会随着音乐不知不觉摇摆一样，音乐也会对人的心情产生影响。一般来说，轻松、欢快的音乐，能使人的心情愉悦、舒畅；悠扬、平缓的音乐，能使人心情平静，消除浮躁；高昂、澎湃的音乐，能使人振奋、充满活力；低沉、幽怨的音乐则容易让人多愁善感，想到一些伤心的往事，心情也会因此变得凄婉。

不管是单纯地欣赏音乐，还是参与吹拉弹唱，都是能使人精神愉快的良好选择。

音乐对于人的身心具有“治疗作用”。根据研究显示，某些音乐特有的旋律与节奏能使人的血压降低，基础代谢和呼吸的速度减慢，使人在感觉到压力时所产生的生理反应较为温和。国外有很多医生用音乐来止痛、解毒、消除紧张情绪，并治疗神经衰弱和失眠。医生们指出，悦耳动听的音乐通过人的听觉影响大脑皮层，使内分泌系统增加分泌一些有益于健康的激素和酶。因而，当一个人听到自己喜欢的音乐时，呼吸就加深，神经就松弛，疲劳便得以消除。

在古时候，所罗门王得了忧郁病，请名医开药均无法治愈，医师便请人为他弹竖琴，没多久，他的病症就有了明显的减轻，所以音乐还有养生、保健、治病的作用。在现代，音乐治疗抑郁病就更为普遍了。音乐还可以内通五脏六腑，助脾胃活动，增进食欲，从而起到防病治病、抗老防衰、消除人的紧张情绪、治疗神经衰弱和失眠的作用。

音乐的治疗功能，可以通过音乐的物理作用，直接对体内器官产生共振效果。因为声音是一种振动，而人体本身也是由许多振动系统所构成，如心脏的跳动、胃肠蠕动、脑波的波动等。当听到音乐产生的振动与体内器官产生共振时，会使人体分泌一种生理活性物质，调节血液流动和神经，让人富有活力、朝气蓬勃。

在19世纪初期，音乐就已经被用来促进病人的睡眠。医生指出，失眠患者聆听适合的音乐，确实可以减少安眠药及镇定剂的使用。音乐的节奏会影响人体的荷尔蒙，相对于年轻人，老年人的新肾上腺素有明显的增加，该激素已经在最近的医学研究中被证实和夜间醒来的次数有关。

音乐有一个共同点：音乐节拍都略等于人类心跳的速率。节奏太快或太慢的音乐都不适于用来促进睡眠；节奏太快会让人紧张，太慢则会令人产生悬疑感。

医学实验证明，音乐的类型会影响脑部血液的循环，有的音乐会增加脑部的血量，使血液活动顺畅；有的相反，会降低血液循环的速度，缓和外界的刺激。例如，在餐厅吃饭，柔和的音乐可以促进食欲，使消化顺利，充分享受用餐的满足和愉悦，但是旋律快速的舞曲或节奏强烈的进行曲，则会使用餐的



心情紧张，影响消化系统的功能。

并非任何悦耳的音乐都可以达到提升心灵的疗效。美、德、日等国的音乐心理学家的研究实证指出：如果我们聆听的乐曲无法让我们感到亲切的话，是无法达到放松神经、解除压力的效果。

在这里，介绍几种可以放松心情的音乐作品。

(1) 草地：①贝多芬的《第六交响乐》第二乐章。②戴留斯的《杜鹃之歌》。

(2) 高山：①勃拉姆斯的《第二交响乐》第二乐章。②德彪西的《夜曲》。

(3) 溪水：①贝多芬的《第九交响乐》第三乐章。②斯美塔那的《伏尔塔瓦河》。

(4) 大海：①德彪西的《大海》第一部分。②雷斯皮基的《罗马的松树》。





17. 泡茶放松

中国是茶的故乡，茶文化是中华五千年历史的瑰宝，如今品茶文化更是风靡全世界。这不仅因为喝茶对人体有很多好处，更因为品茶本身就是一种极优雅的艺术享受。我国历代社会名流、文人骚客、商贾官吏都以崇茶为荣，特别喜好在品茶中，吟诗议事、调琴歌唱、弈棋作画，以追求高雅的享受。无茶不欢，在泡茶、喝茶的过程中，最能放松身心，浮想联翩。

据了解，茶叶中含有抗辐射的有效物质以及维生素C等养分，降低心脏病和癌症危险，预防骨质疏松症，减轻过敏反应等。不同的茶叶又有不同的功效，如乌龙茶、绿茶有助于降低胆固醇、血脂；普洱茶具有降脂减肥、防病抗癌、抗动脉硬化、消炎杀菌、护胃养胃、抗疲劳、防衰老等一系列奇特功效；铁观音则可以清热利尿、化痰消食、消暑止渴；至于花茶就具有较好的美颜效果，现在很多白领都是杯不离手。营养学家说：“调节人体新陈代谢的许多有益成分，茶叶中多数具

备。对于茶抗癌、防衰老以及提高人体生理活性的机理也都基本研究清楚。所以，茶是大自然赐予人类的最佳饮料。”

此外，人们在泡茶和品茶的过程中，闻到清幽的茶香，能够放松心情，达到平和的境界。现在流行的品茶方式，是讲究亲自动手参与，自得其乐的过程，而不是到茶楼、茶庄，欣赏茶道小姐的泡茶技术。

王先生在外企工作，是公司高管，工作压力大，常以泡茶饮茶解压。他以前喜欢忙里偷闲到茶庄品茗，但发觉喝别人泡的茶还不如自己亲手泡茶来得心情舒畅，而且还别有一番滋味，后来他便在办公室和家里自备茶具，闲时泡上一杯清茶，起到了很好的调节作用。

在饮茶的过程中，我们通其道，如其然，悟其理，行其文，就能达到修身养性、陶冶情操的目的。现代的健康观要求人们不但要有健康的身体，更要有健康的心灵。饮茶，无疑能满足人们身体健康的需要，更能满足人们心灵健康的需要。

茶是凡间纯洁的象征，在采制烹煮的手续中，都须十分清洁。采摘烘焙、烹煮取饮之时，手上或杯壶中略有油腻不洁，便会使它丧失美味。也只有在眼前和心中毫无富丽繁华的景象和念头时，方能真正地享受它。

据《茶录》所说：“其旨归于色香味，其道归于精燥洁。”如果要体味这些质素，静默是一个必要的条件；也只有“以一个冷静的头脑去看忙乱的世界”的人，才能够体味出这些质素。自从宋代以来，鉴赏家认为一杯淡茶才是最好的东西，当一个人专心思想的时候，或是在邻居嘈杂、仆人争吵的时候，

或是由面貌丑陋的女仆侍候的时候，会很容易忽略淡茶的美妙气味。同时，喝茶的伙伴也不可多，“因为饮茶以客少为贵。客众则喧，喧则雅趣乏矣。独啜曰幽；二客曰胜；三四曰趣；五六曰泛；七八曰施”。

因为这个理由，要顾到烹时的合度和洁净，有茶癖的中国文士都主张烹茶须自己动手，如嫌不便，可用两个茶童为助。烹茶须用小炉，烹煮的地点须远离厨房，而近饮处。茶童须受过训练，在主人的面前烹煮。一切手续都须十分洁净，茶杯须每晨洗涤，但不可用布揩擦。茶童的两手须常洗，指甲中的污腻须剔干净。“三人经上，止蓺一炉，如五六人，便当两鼎，炉用一童，汤方调适，若令兼作，恐有参差。”

茶童时时顾看炉火，等到水壶中渐发沸声后，茶童就立在炉前不再离开，再用力地扇火，还不时要揭开壶盖望。那时壶底已有小泡，名为“鱼眼”或“蟹沫”，这就是“初夜”。重新盖上壶盖，再扇上几下，壶中的沸声渐大，水面也渐起泡，这名为“二夜”。这时已有热气从壶口喷出来，主人也就格外注意。壶水已经沸透之时，他就提起水壶，将小泥壶里外一浇，赶紧将茶叶加入泥壶，泡起茶来。这种茶如福建人饮的“铁观音”，泡得很浓，小泥壶中只可以容水四小杯，茶叶占去其1/3容隙。因为茶叶加得很多，所以一泡之后即可倒出来喝了。第一道茶已经将壶水用尽，于是再灌入凉水，放到炉上去煮，以供第二泡之用。严格地说，茶在第二泡时最妙。第一泡譬如一个十二三的幼女，第二泡为年龄恰当的十六女郎，而第三泡则已为少妇，照理论上说起来，鉴赏家认为，第三泡的茶

为不可复饮，但实际上，享受第三泡的茶的人仍很多。

因此，茶的享受技术包括下列各节：第一，茶味娇嫩，茶易败坏，须十分清洁，远离酒类香类一切有强味的事物；第二，茶叶须储藏于冷燥之处，在潮湿的季节中，备用的茶叶须储于小锡罐中，其余则另储大罐，密封藏好，不取用时不可开启。如若发霉，则须在文火上微烘，一面轻轻挥扇，以免茶叶变黄或变色；第三，烹茶的技术一半在于择水，山泉为上，河水次之，井水更次，水槽更次，水槽之水如来自堤堰，因为本属山泉，可以用得；第四，客不可多，且须文雅之人，方能鉴赏杯壶之美；第五，茶的正色是清中带微黄，浓的红茶需另加牛奶、柠檬、薄荷或他物以调和其苦味；第六，好茶必有回味，大概在饮茶半分钟后，即能觉出；第七，茶须现泡现饮，泡在壶中过一小会儿，即会失味；第八，泡茶必须用刚沸之水；第九，一切可以混杂真味的香料，须一概摒除，至多只可略加些桂皮或代代花，以合有些爱好者的口味而已；第十，茶味最上者，应如婴孩身上一般的带着“奶花香”。



18. 阅读放松

“常读书，乐忘忧，脑运动，气血舒，好养生，利康寿”，这话是有道理的。因为读书可以移情易性、振奋精神，以增强免疫功能，颇具保健之益。

心理学家认为，阅读时人们的思绪会集中在文字上，进入文学世界，紧张的身体和大脑可以因此得到放松。

国际著名数学家丘成桐说：“中国古典文学深深影响了我。陶渊明好读书，不求甚解，每有会意，便欣然忘食。搞数学研究也有同样的经验，读书只要有兴趣，不一定要全懂，慢慢领会其思想，同时也一定要做到淡泊名利。陶渊明的诗文深得自然之趣，我们做科学的也需要得到自然界的气息，需要同样的精神。”

目前，国外已经兴起了别具一格的书籍疗法，德国就有医院为病人开设了专门的图书室，使不少慢性病，尤其是神经系统及心理疾病的患者，沉湎于书中而很快康复。其实，我国

古代的文人墨客们早就认识到了这一点。《韩昌黎集》记有一事，唐代元和八年，韩愈染病，头痛难忍，后李贺送来一本诗稿给他看，读之竟疾去痊愈。清代秦子忱患恶疮，“伏枕呻吟，不胜苦寒”，但一部《红楼梦》竟然使他忘了病痛，“近月读竣，而疾亦赖是渐廖”。书读毕，疮已祛，后来还写了一部《秦续红楼梦》。读书与著书一样，随着情绪的表达和转移，能起到调整神态，平衡人体阴阳气血的心理作用。从这个意义上来讲，书是一味养生的妙药。



19. 学习放松

学习对每个人来说，是非常重要的。小到对自己和他人的了解，大到对整个世界的认知，都需要不断地学习。无止境地学习不但让人保持灵活和敏捷，还能提升处世能力，并做出期望的改变。每个人的道路不同，学习方式也就不同，一个成功者一定是善于学习的人。

对于职场压力大的人来说，学习也是“充电”，充实自己的同时，职业技能的提高又会使人面对竞争时有更强的自信心，职业压力自然也就得到了释放。因此，“充电”对于职场人士来说，可谓学习、放松一举两得。现在大多数职场人士都为本职工作忙碌着，没有充分的时间和精力去学校或专业的培训机构学习，这样的人可以利用空闲时间有针对性地自学，或利用网络学习，或在工作中学习，有意识地观察、交流、积累和记录，学会发现工作中的技巧，并注意总结别人的成功经验，把它变为自己的经验和优势，同样能达到很好的“充电”



效果。

学习可以放松，原因在于：第一，学习的时候可以放下手中的工作，放下心中的忧虑，给自己一个安静的时间；第二，学习可以提升自己的能力，提高自己的工作技巧，使自己能够解决过去的问题，可以应对未来的变化。

为了给广大朋友提供一个学习的机会、交流的平台，我们从1999年开始，至今已连续11年成功举办了11届学习型中国——世纪成功论坛，直接和间接影响了数千万人。学习型中国用100年时间做一件事，那就是推动学习型中国，推动华人终身学习。我们相信，学习型的个人组成学习型的组织，继而创建学习型家庭和学习型企业，发展学习型城市，最终成就学习型中国。学习型的个人是最有竞争力的个人；学习型企业是最有竞争力的企业，学习型的国家是最有竞争力的国家。





20. 朗读放松

进入社会以后，人们朗读的机会越来越少。其实，我们每天被紧张工作的快节奏追逐时，交感神经一直绷得很紧。在大声朗读时，副交感神经会加强工作，大脑得到放松，心情也就愉快了。

据专家测定，朗读20分钟可以使全身增加10%的热量消耗，持之以恒可以起到减肥的功效。高血压病人在朗读时血压还会降低。

朗读有益健康，还在于腹式呼吸使身体发生一系列有益变化。朗读会引起胸腹之间的横膈肌上下大幅运动，从而促使肺吐纳更多的空气，这就是腹式呼吸。平时我们多采用胸式呼吸，这是一种浮浅的呼吸方式，横膈肌运动幅度很小，难免有空气残留肺中不能充分排出。朗读时，尤其是遇到长句子，肺会彻底排空，转入下一次吸气动作时就可以吸入更多的新鲜空气。



横膈肌动作加大还会向大脑传递放松的信号。平时有肩酸腰痛病的人，通过深呼吸带动背部肌肉，可以改善不适症状。

腹式呼吸时应稍稍束紧腰部。松紧程度以能顺畅发声为宜。朗读篇目的选择没有一定规范，但文章中一定要有较多的长句，比如抒情散文、叙事诗等，以利于腹式呼吸。

我个人很喜欢朗读，总会抽时间找几本经典的励志作品、隽永优美的散文来读。例如，我经常朗读的作品是奥格·曼狄诺的《世界上最伟大的推销员》中的长段，我也很喜欢朗读《青年文摘》《读者文摘》上精采的文章，有时也会随手拿起身边的报纸来朗读。在朗读的过程中，我暂时忘记了自己的压力，放松了自己紧绷的神经，同时也很好地锻炼了自己的发音和口才。





21. 写作放松

心理健康是21世纪的健康主题，这已经为大家所共识。很多人都有这样的体会，经常会出现心情烦躁、头昏脑涨、食欲不振、失眠健忘、疲倦乏力等身体不适的亚健康状况。实际上，绝大多数是心理上的原因造成的。笔是一种放松的工具，写作是一种放松的方法，而且这种放松轻松方便，可以随时随地地做。

美国心理学家做过这样的试验：他让接受试验的人连续一星期写日记，宣泄自己心中的不快。3个月里，这些人看心理医生的次数减少了一半。而且，他们免疫系统的功能有了明显的增强。这些人坦言，当他们把心事写下来后，马上觉得轻松多了。当然，写便条、信手涂鸦也有同样的效果，这些做法能及时把压力发泄掉，改善心理健康进而改善身体健康。

写作减压法一定程度上可以治疗心理疾病，可以使心理得

到平衡，精神得到振奋，能够发挥人体自愈的潜能，使人的生理机能趋于平衡，从而达到治疗康复的目的。文章写好后，可以放一段时间，或积累到一定数量，再拿出来阅读，说不定还可以整理出一些质量颇佳的稿件呢！

坚持写减压日记是一个不错的方法，它可以帮助你找到压力之源，确定压力症状的形式，让你的生活状态大为改观。当你把烦恼写在日记中之后，你会发觉已经把烦恼卸下，留在日记中了，于是，身心轻松。

（1）准备一本空白的笔记本或日记簿。开始时先以一星期为周期，将自己在生活中所遇到的不快一一记录下来。如果你感觉到再没有出现其他的压力症状，可以坚持写下去。为了方便详细地记录，你可以将日记簿每页平均分成数个按时间分段的栏目，例如“上午”、“下午”、“晚上睡觉前”等。

（2）将一天内所发生的事情尽量全面地记入日记，尤其当一种压力症状出现时更应详细记录。即使没有压力症状出现，你也应该大概记下一天的活动以及当时的感受。

（3）在第一周结束时，注意看一下自己什么时候感觉到压力重重，什么时候感觉到心情舒畅。你也许会发现，自己在购物时感觉不到任何压力，那么尽量选择安静一点的时间去购物。如果你觉得和孩子们在一起可以度过一个温馨的夜晚，那么就尽可能多花点时间和他们待在一起。减压日记会很快带你步入一种舒适恬静的境界。

现在提倡终身学习，读书生活化，生活读书化。读书可以

使人延年益寿，博览群书，可以增加智慧，更新观念，防病治病，养德健身。书读得多了，自然会写写心得体会，精神生活也就变得丰富多彩了。笔杆子一拿，杂念顿消，人的精神状态会达到一种新的境界。如果见报，心情会更加愉悦。如果你也出现心情烦躁的话，不妨试一试。你还可以在网上开博客，把你的人生感悟写成文章，放到网上，和所有认识或不认识的网友分享。



22. 绘画放松

在国外，人们把绘画疗法称为技艺疗法。它类似音乐疗法和读书疗法，对儿童和成人都有所帮助。著名教育家迪斯佛赫说：“儿童画1小时画获得的收益，比看9小时画所获得的收益还多。”

绘画减压是一种直达人心的心理咨询方式。因为图画传递的信息比语言更丰富，一幅画胜过千言万语。通过绘画，可以迅速了解人的心理，读出画者的性格、情绪状态、人际交往能力，从而可以顺利进行下一步的心理治疗。

人类是先创造图画再创造文字的。幼儿也是先学会画画再学会文字的。图画传递出的信息要比语言更丰富，这也就是我们常说的一幅图画胜似千言万语的道理。图画承载着作者的内心世界和万千情思。绘画不仅可以抒发情感，同时还可以舒解压力。当画家见到自己笔下满意的画作时，那份兴奋和成就感是难以用语言来表达的，这份兴奋和成就感可以冲淡所有的忧

愁和压力。

绘画已经成为一种适宜人们心灵表达的减压方式，我们可以运用绘画，将自己的经验与感受，象征性或具体地展现在图画当中，作为一种陈述、回顾与整理。

练习绘画时，手指、腕、肘、肩等各个关节也都在做缓慢的运动，张弛有度，动静结合，实在是一种美的享受。特别是到野外写生，当人们置身于大自然的宁静旷达之中时，必会有心旷神怡之感。如果你已经有轻微的抑郁症，可以尝试用这种方法改善你的状态。在一个清静、风景优美的环境下，调色涂抹，通过绘画，感受来自大自然的美丽，忘却烦恼，平定情绪，使精神得到调整，从而恢复健康。



23. 下棋放松

现在生活节奏越来越快，来自各方面的压力也越来越大，供房、养车、教育孩子、孝顺长辈……大多数上班族平时都是行色匆匆，上班时如紧绷的弦，下班后还要忙忙碌碌地处理生活琐事，好像永远没有松口气的机会。

有一种最佳刹车剂和减压剂——围棋。不管工作如何忙碌，生活方方面面的压力有多大，只要摆开棋盘，看到那色彩分明的黑棋白子，感受着光滑圆润的棋子在指尖的一丝清凉，浮躁不安的情绪就会一扫而光。黑白交错间，不知不觉就把生活中的一切烦恼、疲惫抛到了九霄云外，一局对弈结束，全身心都得到了放松。

之前我在公园里看到两位老人下棋，他们下棋的速度非常缓慢，令看棋的人都感到不耐烦。

第一位老人很有趣地说：“嘿！是你们下棋，还是我在下棋？我们一个棋考虑十几分钟已经是快的了，你知道林海峰下

颗棋子要一个小时。”

第二位老人很有修养地说：“你们不知道，围棋要慢慢下才好，下得快则杀气腾腾，不像是朋友下棋了。何况，当第一个棋子落下，一盘棋就开始走向死路。一步一步塞满，等到围棋子满了，棋就死了，就撤棋盘了。慢慢下才好，慢慢下死得慢呀！”

这段看似意有所指的话，使旁边的人们都沉默了，看完那盘棋，都不再有人催促或说话了。

笔者本人也是一个围棋爱好者。在我看来，好的围棋要慢慢地下，好的生活历程要细细入口；不要着急把棋盘下满，也不要匆忙地走人生之路。起初我以为只是个人的感受，后来跟棋友聊天，原来大家都有相同的感觉，经过探讨得出的结论是——因为围棋本身就是一项节奏缓慢又能调动人全部精力和思维的运动项目，所以才会有奇妙的减压舒缓作用。





24. 书法放松

书法是一种很好的养生、健身活动。挥毫练笔，不仅得到艺术上的高雅享受，而且能怡情养性、增进健康。它与气功、太极拳相似，静中有动，外静内动。练书法时，“意在笔先”、“凝神静虑”，运笔时气沉体松，专心致志，可以使人心情舒畅，乐此不疲。

练习书法的好处有很多，从生理角度来说，练习书法时，手指、腕、肘、肩等各个关节都在做缓慢的运动，在挥毫泼墨的过程中，动静结合，与太极拳有异曲同工之妙，因此，有人把它比做艺术体操。

从心理角度来说，在练习书法时，人们常常会屏气凝神、忘却烦恼、排除杂念，能使人的精神得到陶冶，情绪得到调节。同时，当人们沉浸在美的意境中时，能够得到很好的精神享受。

传统的“书”指书法，包括赏与作，即自己书写和欣赏

别人的作品。写字时的每一笔，都要全神贯注，集周身之气达于肩、肘、腕、掌、指，以至笔毫之端。这样练出的字，不仅形神兼备，富有韵味，其笔力也会凝重充实，入木三分。浓墨挥洒于纸上，气力营运于周身，动静相随，抑扬顿挫，外练其字，内练其气。从这个意义上说，书法是一种很好的气功导引法，它可以使你气血调全，健身防病。

2008年北京奥运会女子柔道78公斤级冠军杨秀丽的放松方式就是书法。杨秀丽在学校的时候，学习成绩一直很好，喜欢绘画、书法，喜欢看历史书，作文写得也很棒。有一次看到历史书中有一幅《郑和下西洋》的图画，杨秀丽就把这幅画照着画了下来，而且画得非常棒，学校老师还专门将她那幅画挂出来让全校同学看。

从1998年开始，杨秀丽就跟着刘永福训练。除了训练之外，她还向教练刘永福学习书法，通过练习书法来调理心气。此外，她还坚持每天写日记，她说：“写日记就是写每天训练的感受。”对于柔道运动员而言，除了整天忙碌而刻苦的训练外，或许也只有写写日记和练练书法是最好的消遣方式，一方面可以缓解一天的疲劳，另一方面还可以修身养性，提高对柔道的悟性。



25.看电影放松

看电影其实是一个很不错的放松方式。看一些有意义的好电影同样能起到开阔视野、放松精神、激发斗志、陶冶情操的作用。心理学家发现，看电影能够缓解人们的心理疾病。在观看电影时，人们的情绪会随着电影情节而起伏，电影往往能够起到释放情绪、改善压抑、排解郁闷的作用。人们有时会从电影中找到自己的影子，从而获得认同感，与影片产生共鸣，幽默影片与励志影片是首选。当然每个人的爱好不一样，有的人喜欢看动画片，有的人喜欢看喜剧，有的人喜欢看悲剧……不管你喜欢哪种影片，有空去看看电影，都是一种不错的放松方式。如果你只想享受看电影的过程，就选择看动画片吧；如果觉得一肚子的委屈实在没有地方发泄，那就选择一部悲剧片看看吧，看到悲伤的情节时，不要吝啬自己的眼泪，放声痛哭更有利于放松；在心情烦躁的时候看一部喜剧片，“笑一笑，十年少”，烦恼也就没有了。

台球高手丁俊晖在大奖赛前，在宾馆安顿下来后，经历了一天长途奔波相当疲惫，助理大多在各自房间休整，而丁俊晖一个人津津有味地在电脑上看动画片。为了打发比赛外的业余时间和调剂心情，他专门带了笔记本电脑，下载了不下百个他最喜欢看的动画片。有一次台球联盟杯第二轮在普利茅斯对阵奥沙利文，赛前两个小时丁俊晖和奥沙利文在门口不期而遇，奥沙利文在萧瑟海风中跑步健身，丁俊晖则在球员休息室用电脑看动画片来调整比赛的心情，缓解压力，最终丁俊晖以4:2战胜了劲敌。

看电影是发泄不良情绪的精神转移之法，但同时也是对现实的逃避。看电影时的自怨自艾、自我安慰，很大程度上是由于缺少友情和爱情导致的，也是重压之下的无奈之举，看电影就是为了娱乐、发泄，看电影该哭就哭、该笑就笑。但有一点要明白，电影只是电影，生活还是生活，电影是生活的补充而不是生活的全部。如果把影片的情节和现实混淆，沉浸在幻想世界里，长期下来，会感到更加孤独。

你需要走到现实生活中去，学着多与人交流，而不是一味地自我逃避、自我封闭。努力让自己的生活充实丰富起来，多到外面走走，通过运动、健身、旅游的方式来减压，而不要把自己关在房间里守着电影哭得楚楚可怜。



26. 聚会放松

在所有的放松方式中，聚会也是一个不错的选择。心情不好时，约上几个好友聚会，不仅可以联络感情，还可以提供社会支持和信息的来源。聚会的方式可以多样化，不一定是吃饭，可以集体到植物园、茶馆或咖啡厅坐一坐、聊一聊，还可以一起唱歌、滑雪，组织一些集体项目，在相互交流中，很自然地增进了感情，放松了身心。

人是群居动物，崇尚与人相处，害怕孤独，与自己熟悉、喜欢的人聚会，一起回忆美好的时光，谈论一些有趣的事情，畅想美好的未来。在这个过程中，人的精神开始放松，心情变得愉悦。

很多人喜欢组织和参加同学聚会，但也有些人对同学聚会有负面看法，认为同学聚会不好，都只是在炫耀和攀比。其实，同学聚会好处很多。人们在生活中的一些重大决定，有时就来自同学聚会的灵感以及同学的指点和帮助。从某种程度

讲，还可以激发我们奋进。

我们应该客观地看待同学间的落差，要意识到，即使能力一样，每个人的机遇也是千差万别的。有的人机会好，发展得就快一些。机会有早有晚，只要不放弃努力，对自己抱有信心，成功是早晚的事情。其实，以一颗平常心参加聚会是最好的，过得好的人不要把聚会当做荣归故里的炫耀机会，过得差的人也不必执著于比较，要把同学聚会当做生命历程中美好的回忆来珍惜。

欲平知
解學

PDG



27. 聊天放松

心情疲惫的时候找个人聊聊天也是一种放松，能让烦躁的心冷却下来。聊天可以使人拥有健康的心理，通过聊天可以满足部分心理需要，使人精神愉悦。

根据一项最新研究报告，经常和小姐妹聊天，有助于降低压力和焦虑，对身心健康有益。研究结果证实，如果女性经常和姐妹聊天，可增加体内黄体素，缓解心理压力，使心情更愉快，身体更健康。黄体素在建立人际关系及促使女性更愿意协助他人方面扮演重要角色。

研究人员将160位女孩分为两组，一组给予一些可以和其他女孩互动的社交问题，让她们有更多的互动和了解；另一组则安排她们一起对一份有关植物学的研究报告进行校正。20分钟后，研究人员对所有女孩的唾液进行采样，以检测她们黄体素的数量变化。研究发现，被安排聊天互动的女孩，黄体素维持不变或增加；但另一组女孩的黄体素却下降了。了解生理机能

与人类社会行为的关联性很重要，这些联结有助于了解为什么密切的人际关系会使人更快乐、更健康，而且比离群索居的人活得更久。

另外，跟老人聊天也可以放松心情。老人话可能比较多，但只要用心和他们交流，你会发现其实他们这些过来人，很多话是很有道理的。老年人的成长经历和对待挫折的态度会感染和影响你这个听众。人的衰老首先是脑细胞和脑容量减少，聊天有助于刺激脑神经的生长，增进思维和语言表达的逻辑性、敏锐性和准确性，经常聊天，等于在做脑部保健操。

夜间是最宜于谈天说地的时候。林语堂说：至于谈天的地点我以为毫无关系。在18世纪式的“沙龙”（即书房）中，可以谈关于文学或哲学，但在农家木桶的旁边也未尝不可以谈。或在风雨之夕的航船中，对河船上的灯光微映水波，而卧听船夫闲谈当地的一个女子怎样被选去做皇后娘娘的故事。这类谈天之一所以悦人者，实在于所得的乐趣因地点时间和谈者而各不相同。我们所以能牢记不忘，有时因为谈天的时候是正在桂子飘香、秋月悬空的佳景下；有时因为是正在风雨之夕、一炉柴火之前；有时因为是正坐在一个高亭之上，远眺河中船只往来，河面当中有一只船工忽因潮流过激而侧翻的时候；或者是清晨坐在车站候车室中的时候。这种眼前即景常和所谈的天联系一起，因而使我们永不能忘。如若在室内的话，谈者或是两三人或是六七人，老陈微醉，老秦有些伤风鼻塞，都可以使这夕的谈天增添趣味。人生是限制于月不常圆，花不常好，良朋不能常聚之中的，所以我们做这类简单的乐趣，我想不至于为



造物所忌吧？

所以谈天的适当方式应当是亲密的、毫无顾忌的。在座的人谈到出神时，都已忘却身处何地，也不再想到身上穿的是什么衣服，谈言吐语，一举一动都是任性为之，而所谈的，也是忽而东忽而西，想着便谈，并无一定的题目。我们只有在知己朋友相遇，互相倾吐肺腑时，方能真正地谈天。大家任性坐卧，毫无拘束，一个将两脚高高地搁在桌上，一个坐在窗槛上，一个坐在地板上，将睡椅上的垫子搬下来当褥子用。因为我们必须在手足都安放在极舒服的地方，全部身体感受舒适时，我们的心方能安闲舒适，此即前人所谓：眼前一笑皆知己，座上全无碍目人。这些都是真正谈天的必要条件。我们谈时不择题目，想到便谈，天南地北，愈去愈远，既无秩序，也无定法，随意所之。所以谈到兴尽之时，也就欢然而散。





28.唱歌放松

唱歌是一种最好的休闲娱乐活动，唱歌可以抒发感情，也可以宣泄心中的不快，自我调节情绪，能保持心里平衡，缓解心理压力，有益于身心健康。自娱自乐地唱，不拘形式，随时随地可以唱，也可以哼，既可以高歌，又可以哼上几句自由调。秋季登山是一种很好的体育运动，在山上放开喉咙高声歌唱，可以增加呼吸深度，使胸腹腔得到很好的锻炼，是一种调剂自己精神的音乐疗法。

在爱因斯坦的科学创造过程中，音乐给了他许多启发，从而激发了他的创造热情和灵感。

1912年夏天的一个早晨，像平时一样，爱因斯坦穿着睡衣下楼用餐，但他没有食欲。妻子以为他病了，关切地问他哪里不舒服。他走到钢琴边，答非所问地说：“亲爱的，我有一个奇妙的想法。”说着，他就坐到钢琴前弹起来。爱因斯坦边弹琴边思索，钢琴奏出的旋律时断时续。忽然，他按了几个

和弦以后自言自语道：“我有一个奇妙的想法，一个美妙的想法！”然后，他立即上楼把自己关进工作室。几天后，爱因斯坦疲惫地从工作室出来，手里拿着几页纸，对妻子说：“就是这个！”妻子一看，满纸都是令人难以理解的数学公式，原来这就是震撼世界的“相对论”。

研究表明，定期唱卡拉OK，除了可以放松身心，还可以起到治疗精神疾病、减肥、美容、增强胃肠及肝功能的作用。人们在唱歌时，如果唱感情色彩比较浓的歌曲，会不由自主地投入到歌曲的意境中，而这时身体内的性腺激素就会受到刺激而产生激素，这对防止皮肤老化及改善妇女更年期症状都很有帮助。另外，人们在唱歌时，面部表情也会随着歌词的喜怒哀乐而变化，这样就可以活动到许多平时很难活动到的脸部肌肉组织，不但能够维持皮肤弹性，还有瘦脸的功效。在选择歌曲方面，拉长音的歌曲可以消除压力，偏低音的歌曲可以使血压稳定，而快节奏的歌曲可以减肥。

卡拉OK也是治疗抑郁症等精神疾病的一剂良方。由于KTV包厢里空间小，会让精神疾病患者有一种安全感，而通过唱歌表达自身感受、发泄情感，能有效改善他们的不良情绪。定期跟亲朋好友去唱唱歌，在放松身心的同时，还能增进彼此之间的感情，这也是一件快乐的事情。



29. 听相声放松

职场中人，面对老问题要付出耐心，对新问题还要绞尽脑汁。日积月累，这些都能让压力一点点累积。

如果在感到压力临头时，听听相声无疑会给身心带来愉悦。一方面，相声是现实生活的浓缩，“包袱”常常出人意料而又在情理之中。这都会吸引人进入相对投入的状态。在身心投入的同时，身体中不常发挥功能的部分被激活，而经常发挥作用的功能则进入了暂时休息或备用的状态。在两者切换时，压力就得到了宣泄。另一方面，给你带来压力的事物，必然也消磨了你的兴趣。相声中蕴含了很多新奇元素，会让你暂时离开现实生活，压力的防线也随之解除。

游泳名将张琳是一位相声迷，他也常常以听相声来排解来自训练、比赛等方面的压力。张琳说：“我很喜欢听相声，除了郭德纲，马三立、刘宝瑞这些老艺术家的作品我都很喜欢。”他还说：“毕竟自己是北京人，家里人也爱听



相声，所以从小就喜欢这个，训练或比赛之余，我也经常靠相声来放松。”

台球名将丁俊晖也常常以听相声来排解压力。丁俊晖排解压力的方式有很多，比如看足球比赛、打篮球，或者是玩电脑中的台球游戏，但他最钟爱的方式还是听相声，特别是郭德纲的相声，他说听相声可以让自己发笑，笑声中，压力自然就没有了。

听相声不仅能娱乐，还可以了解到丰富的历史文化知识和历史典故。你可以买相声光盘，也可以在节假日去相声社看真人表演，最好选择自己喜欢的相声类型。此外，在你准备接受一项棘手工作或重大考验前，不妨抽空听听相声。





30.表演“即兴话剧”放松

有时候下了班满脑子还是工作上的事情，看看话剧，通过剧情的起承转合，能够引导人们暂时抛开工作上的烦恼。通过贴近生活的舞台背景和幽默诙谐的生动演绎，在收获快乐的同时，还能品出一些不同寻常的人生感受，这就是“减压话剧”的魅力。

看话剧可以达到一种精神层面的满足，观众通过这种选择来平衡内心情绪，防御内心冲突。

白领们的减压、娱乐方式总是不断更新换代，他们已经不再满足于观看“减压话剧”，而是要作为主角亲自上阵演出“即兴话剧”。“即兴话剧”就是由观众当主角、无剧本作参考的话剧演出，这已经成了时下白领们的一种新潮的玩法。

“即兴话剧”源自西方，虽然时间不长，但却在西方迅猛蔓延。“即兴戏剧”是很适合现代人的一种自我解压的方式，同时也可以从中体会跟人沟通的技巧，学会接纳别人的观点。

现实生活中人们要承受来自不同方面的压力，在精神和身体上都容易造成疲惫。“即兴话剧”的最大意义在于表演者首先通过肢体动作来放松身体，继而达到精神解放的效果。“即兴话剧”通过表演一个动作或者朗诵一段念白，无形中让人们从苦苦思索的问题中解脱出来。例如，一些成年人如果觉得压力过大，不妨表演一些儿童剧，分别饰演喜羊羊与灰太狼的角色，通过童真来缓解心情；夫妻之间出现矛盾时，可以即兴扮演一下对方的角色，通过角色的调换来体会对方的心情，从而加深彼此间的理解。

面对压力，职场白领们当然可以通过“即兴话剧”来为刻板的生活加些作料，或者加强个体间的相互沟通，褪去自我保护意识，但也应当明白，任何方式都是一种辅助工具，并非在所有情况下都能适用。想要真正达到减压的目的，首先需要正确看待工作与生活。

“即兴话剧”跟听音乐、做运动、看电影，没什么本质上的区别，只是一种减压方式。只要抱着平和的态度去欣赏生活，就能从中发掘出不同寻常的快乐。



31. 跳舞放松

跳舞是人类最快乐、最自然的一种身体表达方式，而且也是消除紧张的妙招。坚持跳舞，能缓和神经肌肉的紧张，在乐韵声中翩翩起舞，有助于消除压力，促进身心健康，得到更充分的休息，令人更有活力、更精神、更清醒，学习及工作更有效率。跳舞可以帮助松弛神经，消除读书或工作带来的精神压力；帮助增加持久力，锻炼坚强的意志，勇于面对挑战；帮助增加自信心，建立健康的自我形象。与家人一起跳舞，可以增进感情。与朋友共舞，有助于扩大生活圈子，改善人际关系。

以下练习将告诉你如何通过舞蹈来消除压力。

(1) 挑出一些你喜爱的、听起来能令人愉快的音乐CD。注意，挑选出的音乐类型要多一些（无论是从摇滚到迪斯科，还是从乡村音乐到古典音乐），这样你便可以把各类音乐当做心情的写照。



(2) 挑选一张CD来播放，先站到房间中央，闭上眼睛聆听音乐的节奏，然后睁开双眼，让身体以最自然的方式缓缓随着音乐舞动。摆臂、轻跳、扭腰，让身体自己做主。随意舞蹈的目的正是在于自然地表达自我。

(3) 从头部和颈部开始，随着音乐摇摆，并依次放松身体的各个部位——从肩膀到手臂、手指，然后是背部、腿部和脚趾。

(4) 继续你在第二个步骤所跳的舞蹈，至少再活动5分钟以上。你会注意到你的动作变得更流畅了，而且你会感到更加放松。





32. 园艺放松

前几年，有位游客在法国参观一个花园。这个花园实在太美了，小路洁净，青草吐绿，花儿娇艳，空气新鲜。导游介绍说，这一切归功于一位老花匠。一名丹麦游客决定高薪聘请这位老花匠到国外发展，可是，这位老花匠却说：“我在自己的国家生活得很好，我很爱我的工作，我不想离开这里。”这位令人钦敬的老花匠就是法国前总统密特朗。

一位曾经权倾一时的总统，退職后乐此不疲地修理花园，不但不失落，反以老花匠自称，热爱自己平凡的工作，干得一丝不苟。这种豁达从容的生活态度真让我们这些为一些生活琐事和矛盾困惑、失落、唉声叹气的人感到汗颜。

我们总是盯着前方的美景，却忽略了身旁掠过的风景，当有一天不得不停下匆忙的脚步时，才发现自己依然两手空空，错过的会永远错过，心中留下的只是遗憾的痕迹。豁达的心境能够让我们随时感受到生活中的美好，也能从原本看似不如意

的事情中发现值得高兴的一面。

每到周末，在美国加利福尼亚州的圣华金河谷的一些土地上，总会有医生、律师和软件公司的主管们开拖拉机、剪树枝、浇地。这在美国正日益普遍，一些精明的房产经纪人和银行家看准这个需求并提供相应服务。“周末农民”在我国白领中也开始流行。和亲朋好友到近郊农家垂钓、下棋，沉浸于田园风光之中，吃的也是别具风味的农家饭，从平日的紧张单调中放松下来，缓解压力。现代社会竞争日益激烈，工作压力越来越大，人们因此希望寻求一种方式来摆脱压力，让自己疲惫的身心在大自然中得到放松。园艺劳动可以满足他们的这种心理需求。

一位有自闭症的青年，本来脸色苍白，不爱与人交往。自从来到苗圃工作后，心情得到了改善。与同事们有说有笑，变得开朗起来，自闭症也离他而去。有的肠胃病人来到苗圃工作，每天日出而作、日落而息的田园生活，使他们精神轻松，肠胃病也不治而愈了。

人们在种草养花的园艺劳作中可以获得乐趣，放松自己，从而消除身心疲劳。园艺劳动的好处有很多，肌肉可以得到锻炼，充足的阳光和清新的空气会使人感到生机勃勃、精神焕发。迷人的绿色和花香，会给人带来心情的愉悦和情绪的升华。研究发现，在宁静的花园里，容易消除人们神经的紧张和视觉的疲劳，还有利于中枢神经系统的调节，改善机体的各种功能。例如，能使皮肤温度降低 $1^{\circ}\text{C} \sim 2^{\circ}\text{C}$ ，脉搏平均每分钟减少4~8次，呼吸放慢而均匀，血流减缓，心脏的负担减轻，嗅



觉、听觉和思维活动的灵敏性也会得到增强。

唐代大诗人白居易身体比较虚弱，但他也活到了75岁，在当时也算是长寿了。他的长寿养生方法之一就是种养花卉，他认为种花劳动，一是美化了环境，二是锻炼了筋骨，三是陶冶了心情，均有益于养生健身。

在现代都市里，疲惫的心灵难以得到真正的放松，几乎所有人都希望拥有一个能让自己放松身心的后花园，那么，请你做园艺劳动吧！





33. 赏花放松

中国的生活艺术家最喜欢赏花了，并且对赏花提出了很多建议，例如，看花须和某种人为伴，赏景须有某种女子为伴，听雨最好须在夏日山中寺院内躺在竹榻上。总括起来说，赏玩一样东西时，最紧要的是心境。我们对每一种事物，各有一种不同的心境。不适当的同伴，常会败坏心境。生活艺术家的出发点就是：赏花就要和自己喜欢的人一起，否则赏花就变得无情趣了。这就如同交朋友要交性情相投的人一样。

对于浴花和浇花一事，张潮如是说：

夫花有喜怒寤寐。晓夕浴花者，得其候，乃为膏雨。淡云薄日，夕阳佳月，花之晓也。狂风连雨，烈焰浓寒，花之夕也。檀辰烘日，媚体藏风，花之喜也。晕酣神敛，烟色迷离，花之愁也。欹枝困槛，如不胜风，花之梦也。嫣然流盼，光华溢目，花之醒也。晓则空亭大厦；昏则曲房奥室；愁则屏气危坐；喜则欢呼调笑；梦则垂帘下帷；醒则分膏理泽。所以悦其

性情，适其起居也。浴晓者上也；浴寐者次也；浴喜者下也。若夫浴夕浴愁，直花刑耳，又何取哉？

浴之法，用泉甘而清者，细微浇注，如微雨解醒，清露润甲，不可以手触花，及指尖折剔，亦不可付之庸奴猥婢。浴梅宜隐士，浴海棠宜韵客，浴牡丹芍药宜靓妆妙女，浴榴宜体艳色婢，浴木樨宜清慧儿，浴莲宜娇媚妾，浴菊宜好古而奇者，浴腊梅宜清瘦僧。然寒花性不耐浴，当以轻绡护之。

对于赏花一事他又说：

茗赏者上也，谈赏者次也，酒赏者下也，苦夫内酒越茶及一切庸秽凡俗之语，此花神之深恶痛斥者，宁闭口枯坐勿遭花恼可也。夫赏花有地有时，不得其时而漫然命客，皆为唐突，寒花宜初雪，宜雪霁，宜新月，宜暖房。温花宜晴日，宜轻寒，宜华堂。暑月宜雨后，宜快风，宜佳木荫，宜竹下，宜水阁。凉花宜爽月，宜夕阳，宜空阶，宜苔径，宜古藤巉石旁。若不论风日，不择佳地，神气散缓，了不相属。此与酒馆中花何异哉？



34. 插花放松

在西方人的日常生活中，花已经成为不可缺少的一部分。作为感情的象征，在一切隆重交际、婚丧喜事、探亲访友等场合，花总是显出高贵和骄傲的姿态。由于鲜花工业和商业的高度发达，鲜花商店比比皆是，随时随地均可购到称心如意的鲜花。不少家庭拥有花园，可以直接采花插制作品，也就为创作插花提供了极大的方便。

插花让人们在快节奏的生活中，得到心灵的放松和压力的释怀。插花，一种流传百年的艺术，集聚东方插花的清淡自然，融合西方插花的时尚平和，它不是简单的花的组合与配置，而是强调插花过程中天、地、人三者的结合，慢慢也成为人们生活中减压不可或缺的一部分。

插花与房间的搭配是一门学问，最重要的是摆放的插花要与房间的整体感觉相和谐，例如，在客厅就适宜摆放绚丽张扬、艳丽的红玫瑰、非洲菊，以显示主人身份的高雅和贵气。

而在卧室选用淡粉色的扶郎，加上几枝玫瑰，增加温馨暖人的气氛。玫瑰不能过多，过多会显得浮躁不定，最好是选用拥有素雅色泽的白玫瑰。房间的过道摆上几盆马蹄莲也是不错的选择，餐桌上的插花可以选用鲜艳的郁金香，可以起到促进食欲的作用。书房作为修身养性的闺所，可搭配尽量简洁干净、草类丰富的插花，如中式的吊兰、毛竹、粉黛叶都很适宜，清香的睡莲在浴室和厨房都可以起到意想不到的净化效果。

关于插花，清朝大诗人张潮有段妙论：插花不可太繁，亦不可太瘦，多不过二种三种。高低疏密，如画苑布置方妙。置瓶忌两对，忌一律，忌成行列，忌以绳束缚；夫花之所谓整齐者，正以参差不论，意态天然。如子瞻之文，随意断续；青莲之诗不拘对偶，此直整齐也。若夫枝叶相当，红白相配，此省曹墀下树，墓门华表也，恶得为整齐哉？

室中天然几一，藤床一。几宜阔厚，宜细滑，凡本地边栏漆卓描金螺钿床，乃彩花瓶架之类，皆置不用。

如今，插花不单只是摆放在桌上的装饰，它更成为提升窗帘亮色的点睛之笔，暗粉色的窗帘，搭配深紫色的艾利斯，加上蝴蝶兰，用金色的扣围将窗帘束起，彰显着房间的奢华贵族之气。这种搭配完全可以由自己来完成，随心所欲地搭配插花，搭配窗帘，也是在搭配心情。

现在也有专门为插花爱好者开设的插花学习班，不仅可以学以致用，装饰自己的房间，还能在插花的过程中，得到身心的放松。



35. 养观赏鱼放松

庄子与惠王游于濠梁之上。庄子曰：“鲦鱼出游从容，是鱼之乐也。”惠子曰：“子非鱼，安知鱼之乐？”庄子曰：“子非我，安知我不知鱼之乐？”自古以来“观鱼”就是人们乐而不疲的养生活动之一，由观鱼而发的浮想联翩更为人们所乐道。

从古代的私家园林到今天的公园，凡是有水之处，几乎无一不设观赏景点，而且往往都成为游人流连忘返之地。许多家庭都养观赏鱼，茶余饭后，观赏乐之。观赏鱼还可以防治慢性病。在国外，有疗养院做了这样的实验：让患有失眠、抑郁症、高血压的病人分成两组，一组单纯靠药物治疗，一组除药物治疗以外，还让病人每天观赏金鱼3次。结果表明，后者的疗效提高了1倍以上，因而受到病人的欢迎。

观赏鱼包括金鱼、热带鱼。饲养观赏鱼是一项有益健康的休闲活动。在家里饲养一缸金鱼，看这些快乐的生灵悠然自

得地游来游去，得到美的享受和情趣的陶冶。金鱼的体态奇特优美，颜色艳丽似锦，性情文雅娴静，赏之令人心悦，久看不厌。空闲时观赏，可消除疲劳，净化心灵，陶冶性情，增添生活乐趣。如果在病人房间里养上一缸金鱼，对病人的心理调节有益。

患有慢性病或长期失眠症的人，在观赏、饲养的过程中，可以把注意力集中到这种情趣高雅的爱好上来，避免对治病养病的急躁、忧虑情绪和悲观心境。良好的精神状态是减轻压力的最好药方。



36. 养宠物放松

现实生活中，经常听到有人在介绍宠物时亲热地表示：“这是我儿子。”这种介绍常常让一些没养宠物的人听了浑身不自在，但心理专家表示，称小猫小狗为“儿子”只是一种昵称，并无什么不可。

杜女士养了一只西施犬，那可是她的心肝宝贝。她说：“上了一天班，我累得都不想说话了，可回家一看见摇头摆尾的小家伙，顿时感到轻松了许多。”工作忙、压力大、爱发牢骚是如今都市“上班族”的常态。长期积压的烦恼如不能释放，可导致多种心理或生理疾病。“如果把全部的牢骚都向爱人或朋友倾诉，任谁都会疲惫和烦躁的。”冯女士说。于是，许多人选择了向宠物倾诉，或者通过拥抱宠物来排解苦恼。宠物对人很依恋，也很忠诚，有数据表明，养宠物确实能对排解人们的压力和苦恼产生一定的作用。

另外，国内的研究也表明，宠物对“空巢”老人的身心健康有积极的影响。朱女士养狗已经有5个年头了，是典型的“爱狗族”：“我以前身体不好，小病不断。退休后一个人在家很无聊，身体非但没好转，反而更虚弱了。为了让我白天有个‘伴’，女儿就送了我一只小狗。我天天遛狗，不仅心情变得愉悦，还锻炼了身体，大家都说我气色好了很多。”

宠物不仅能愉悦身心，还对一些心理问题有辅助治疗的作用。20世纪60年代，由于美国叶史瓦大学心理学家鲍里斯·莱温松的大力推广，动物辅助疗法在全世界被广泛应用。它是指使用动物本身作为治疗手段，或者作为现有疗法（比如心理疗法）的补充。马、狗、猫、兔、鸟、鱼、豚鼠以及最广为人知的海豚都可用于动物辅助疗法。目前，动物辅助疗法已经应用于多种心理问题，包括精神分裂症、抑郁症、焦虑症、进食障碍、自闭症以及多种发育障碍等。我国近些年也开始尝试利用宠物对抑郁症、自闭症患者进行心理治疗。

但是，养宠物在带给我们欢乐的同时，也有一些隐忧需要注意。专家告诫宠物饲养者，不能过于依赖宠物。很多老年人和宠物形影不离，有什么好东西宁肯自己不吃也要喂宠物，甚至天天和宠物单独在一起，当宠物丢失或死亡时，许多饲养者都会茶饭不思，感觉生活没有意义，甚至出现过有人因为宠物意外死亡而自杀的现象。而一些都市白领由于害怕人际交往或者对人心存戒备，喜欢跟宠物交流，不喜欢与人进行正常的思想沟通、交流，这些都是典型的宠物依赖症状。

要想克服对宠物的依赖，就应该从意识上认清宠物不能代

替人，与宠物交流也不能代替正常的社交活动。只有和人打交道，才能获得更多的情感收获和体会。为了避免宠物依赖症，饲养者即使饲养了宠物，也应常常走出家门，主动与他人交流。在宠物不幸死亡或丢失时，饲养者应以积极乐观的心态平静面对。



37. 香味放松

香味产品的生产在我国有悠久的历史，明代著名医药家李时珍在《本草纲目·芳香篇》中列举了大量有健身、疗疾作用的香草植物。不少人可能都有过这样的经历：奔波、劳累一天后，偶然置身于花草丛中，顿感心旷神怡，一切烦恼和疲劳瞬间荡然无存，记忆力、理解力、判断力、决策力明显增强。国外已经开始有人举办“香味医院”，利用香味调节人的心理、生理功能，改变人的精神状态，从而达到治疗疾病和预防保健的作用。

香味养生的方法简单而多样：可以采用香袋、香精瓶、药枕、按摩油、浴剂、香蜡烛、香织物、香纸张、香橡胶、香涂料、卫生香、空气清新剂，甚至特制的香皂、化妆品、加香人造花等，在不同的场合下闻各种有益的香味，达到放松和养生的目的。利用室内和阳台、庭院的多种芳香植物，经常到郊外、公园特别是林木茂盛的地方呼吸大自然的气息，享受鸟语

花香也是“香味养生”的重要内容。

(1) 葡萄柚：具有制怒作用，并可提高适当的紧张度。

(2) 茉莉：它的幽香可以增强机体应对复杂环境的能力，消除引起精神和身体方面缺陷的综合征。

(3) 橙：橙的香味可以提高工作效率，消除上班族在办公室压抑气氛中产生的紧张感。

(4) 石竹：石竹香可以增强记忆力，以利于更好地接受外部信息。

(5) 老鹳草：这种天竺葵属的植物散发的气味能增强人的自信和意志，改变优柔寡断的作风。

(6) 姜：浓郁的姜味可以提高应变能力，消除疲劳，增强毅力。

(7) 肉桂：肉桂迷幻般的香味使人乐观向上，体验无拘无束、轻松愉快的感觉。儿童和孕妇不宜闻此香味。

(8) 香柠檬：这种香味可以使人免受外部环境造成的心理压力，化解忧思忧虑。

(9) 酸柠檬：具有轻微的精神振奋作用，减轻消沉和忧郁。

(10) 薰衣草：失眠患者的良药，改善抑郁症状，去除紧张，抑制挑衅冲动。

俗话说：养生贵在养心，心平则气和，神清则气爽。常闻对人有益的、令人愉悦的香气，确实是养心的最简便快捷而又行之有效的方法。



38. 运动放松

生命在于运动。“阳光、空气、水和运动，是生命和健康的源泉。”古希腊名医希波克拉底的这句名言流传了2500年之久。运动是人类生命的基础，体育锻炼则是通向健康的重要手段。运动可以促进心血管功能的改善；运动可以增强骨骼肌的功能，促进身体的生长发育，塑造健美体形；运动是控制体重的重要方法，也是减少、避免疾病的有效手段；运动使神经系统反应灵敏，动作协调；运动使体内各种功能得到充分发挥。

现代生活的高节奏使不少人苦于整天忙着工作、学习和生活，难以抽出完整的时间来锻炼身体。怎么办呢？除了进行有意识地锻炼以外，还可以利用一些空暇时间，见缝插针，忙里偷闲活动身体。

运动不仅可以改善心肺功能，增强肌肉和骨骼的功能，改善血压，提高人的免疫力，健脑，消除疲劳，还可以预防疾病，健身、减肥，更是许多疾病的辅助治疗方法。

研究显示，运动不仅可以给人们带来强健的体魄，而且还可以为人们带来健康的心理，有效调节人的情绪，释放身心积聚的压力。

喜欢运动体验的人都有这样的感觉：运动后感觉精力充沛；处事乐观，态度积极；应变能力增强，反应敏锐；四肢灵活；体重适当，体形匀称等。

研究人员认为，运动对人的心理状态的作用源于两种机制。

第一种是转移机制。人类的忧郁、沮丧等不良情绪，通常来自左脑半球的思维部分，而产生愉快情绪的区域在右脑半球。人在运动时，左脑半球会逐渐受到抑制，而右脑半球则逐渐活跃从而取得支配地位。因此，运动可以使人忘掉忧虑与不快，并使人产生愉快的感觉。

第二种是内啡肽释放机制。适当运动能增加脑血流量，促进体内内啡肽的释放。内啡肽在缓解疼痛方面甚至胜过吗啡的作用，它能使人获得镇静、镇痛的效果和舒适、欢快的感觉。

据英国《国际办公室健康》杂志上的一项研究指出，对上班族和学生来说，中午锻炼能让人保持良好的心情，提高工作效率。

英国布里斯托尔大学的研究人员选取了200名志愿者，包括大学教职工、基金管理公司员工和IT员工。他们对这些人进行了一项名为“锻炼日的情绪、工作量及表现”的问卷调查，并将结果与不锻炼的日子进行了对比。结果，研究人员发现，在锻炼日里，志愿者的人际交往状况、完成的工作量及工作效率

都明显优于平时。而选择中午锻炼的人，他们的精力更充沛，心情更平静，解决问题的能力也更强。

如果带着太大的压力和负面情绪去锻炼，在锻炼中思绪杂乱，注意力不集中，反而会影响锻炼的效果。例如，有人刻意去做一些激烈的、运动量大的项目，认为出一身汗，压力和负面情绪就会全部释放出来。其实效果恰恰相反，这种激烈且大运动量的锻炼，不但会造成身体疲劳，加上原来紧张的精神，压力不但排解不了，情绪反而会更坏。

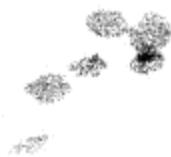
所以，为了达到放松身心的作用，可以选择自己喜爱的、能产生愉悦感的运动。运动完毕后要及时洗浴，防止感冒，运动时间不要过长，避免过度疲劳或兴奋。



39. 骑车放松

美国前总统布什是一名狂热的自行车运动爱好者。2005年布什来中国访问时，硬是从排得满满的行程中挤出时间，到中国国家队自行车训练基地过了一把瘾。你能想象一个60岁的人在38℃的高温下，在山路上狂蹬自行车的情景吗？经过1小时20分钟的“暴骑”后，汗流浹背的布什已经将自己的心率“飙”至每分钟177次。布什“暴骑”的同时，嘴巴也没闲着。他用浓重的得克萨斯口音喊出沿途所见树种的名称、地貌特征，还不停“鞭策”自己蹬得再快一点，他希望借此缓解工作压力。他说：“骑车时，我会把那些事情赶出脑袋，把注意力集中在前面的路上。骑车是有趣的锻炼，我尽量挤出时间，骑车还可以帮助我控制体重，保持身心健康很重要。”

骑车是一种眼手身腿并用的全身性运动，可以锻炼人体神经系统的反应和协调能力，提高神经肌肉系统的平衡功能，也



是一种耐力训练，对下肢各关节是一种极好的锻炼。骑车有益于提高心肺功能和消化功能，还能促进血液循环和新陈代谢，且有明显的减肥作用。骑车运动广泛适用于神经衰弱、肥胖症、糖尿病、高血脂及关节炎等病的治疗，也适用于耐力训练和中老年人保健等。长期坚持骑车，有防止骨质疏松、延缓衰老的作用。

调查表明，每周骑车30公里以上者，可以减少50%心血管疾病的发生率。

骑车是体力劳动，运动使大脑得到休息。由于血液循环的加快，使大脑得到更多的氧气供应，有利于缓解心理压力。骑车上班不仅环保，对放松更有意想不到的好处。

骑车速度每小时10公里以下为慢速，15公里为中速，20~25公里为快速，30公里以上为高速。因此，每次锻炼30分钟左右为宜。骑车消耗的能量与路面坡度和负载有关，所以，要增加运动强度，可以选择有一定坡度的路段，或者负重锻炼。





40. 骑马放松

托尔斯泰说过，动感是灵感的姐妹。当今很多白领，需要适当地运动，骑马就是最好的运动之一，它不但能令身体健康，也能使思路开阔、有益事业。日常工作血液总是集中在上半身，骑马后能够使它流注到全身。骑马半小时，不亚于打一场球赛。马的嘶鸣，生机勃勃；马的迅跑，燃烧激情；“嗒嗒”的马蹄声，敲响心音。骑马奔驰比静态按摩效果要好，而且能增强心肺功能。

骑马是一项时尚运动，在如今紧张的都市生活中，到绿草茵茵的马场上尽情奔驰，实在是惬意、浪漫的享受。骑马可以锻炼意志和体魄，同时又能欣赏大自然的美景，呼吸到新鲜空气。

骑马并不难，国家马术指导黄祖平是这样说的，“马术虽然无止境，但并不难学，无论男女老少，只要能打羽毛球，就能骑马。”

另外，骑马还具有放松心情10大好处。

- (1) 可以减肥瘦身，骑马30分钟等于慢跑25000米消耗的能量。
- (2) 可以健胸，借上下运动达到胸部按摩的功效。
- (3) 可以塑腰和小腹，骑马腰杆挺直，腰部和小腹自然摆动塑形。
- (4) 可以减臀，骑马十分钟按摩等于普通按摩10万次。
- (5) 可以塑大腿曲线，大腿贴靠在鞍侧，借马体运动达到按摩。
- (6) 可以改善办公室一族腰酸背痛、脖子僵硬、肩膀肌肉紧绷等状况。
- (7) 可以美姿，骑马姿态优美，可以自然纠正不良仪态。
- (8) 对内脏器官具有按摩之功效。
- (9) 可以强化生殖以及内分泌系统，使身体的免疫以及代谢得到提升。
- (10) 可以加强人与自然的和谐互动，拓展人际关系。





41. 钓鱼放松

“千山鸟飞绝，万径人踪灭，孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。”钓鱼的意境在唐代诗人柳宗元眼里就已经达到了顶峰。山隐隐，水迢迢，烟雨弥漫，水雾朦胧，一幅优美画卷展现在眼前，让我们对钓鱼充满了向往。

现代都市人更是把钓鱼当做放松生活的好方式，尽管钓者各有不同的目的，有的人为休闲，有的人为锻炼，有的人为充分享受大自然的清新气息，更有的人是为了竞技，获得超过其他钓者的胜利喜悦。但热爱钓鱼，被钓鱼的魅力所吸引，却是钓鱼人的共同之处。钓鱼的确是一种很好的放松休闲方式。

撇开高手如云、万人观瞻的竞技比赛不谈，一人一竿独坐水边，也是一道风景。“钓鱼不在乎鱼”、“钓翁之意不在鱼，而在于山水”。这是一些钓友常挂在嘴边的话。有一位名为碧叟的诗人说得好：“垂钓乐，岂在得肥鲜。”

钓鱼首先要选一个称心的钓位，撒进自己配方的饵料，

把小凳放稳，再将那杯预泡的清茶置于脚下，就可以拉竿、装钓饵了。我记得第一次和朋友去钓鱼的时候，因为我是新手，学着他们扎饵，然后小心翼翼地抛竿，余下的时间目不转睛地盯着浮标，渴望鱼咬钩时的突沉或猛拉，心里没有丁点儿杂念，也听不见外界的任何声音，这是一种飘飘然忘我的境地啊！终于有鱼上钩了！我拼命叫旁边的人帮忙，瞪大眼睛，脸上漾出淡淡的笑容。小心翼翼地握住弯弯的钓竿，任凭鱼在海水里“啪啪”作响，东突西撞游来窜去，好不容易才收入鱼篓。

对钓鱼者来说，人生大乐莫过钓鱼，钓如坐禅，追求的是身心愉悦。钓鱼，自成一趣，无须拥戴，无须喝彩，无须功名利禄做伴。钓得鱼归，自得其乐；空手而还，也未必闷闷不乐。从看见那一片山水开始，钓鱼者就忘记了一切，融入自己的天地之间，所有尘世间的勾心斗角、猜疑嫉妒、患得患失，都随着清风消散在烟水里。





42. 爬山放松

爬山是一项既能锻炼身体又能放松心情的运动，长期处在烦躁而紧张的城市生活中的人们，让自己回归大自然的最好办法就是爬山，既可以锻炼身体，又可以陶冶情操。著名的生物学家巴甫洛夫说过：“当我感到心情不畅时，我就去爬山。爬到山顶，出一身汗，心里就会觉得无比舒坦。”周末假期，不妨约上家人和朋友，一起出去放松一下心情。

1. 爬山益处多多

爬山是一项既强身健体，又放松心情的极佳锻炼项目。

爬山能使心脏更发达。跑步对增强心脏是最有效的，然而爬山的效果也并不逊色。爬山时，肌肉的收缩不仅要使身体向前移动，而且还要使身体向上抬高，这就给心脏增加了更大的负担量，因而使心脏收缩速度加快，力量加大，随着坡度的增加、速度的加快和时间的延长，这种负担量越来越大，对心脏是一种极好的锻炼，日久天长就会使其产生适应性变化。

爬山运动是最好的镇静剂。当你在风景秀丽、空气新鲜的山峦进行攀登时，可以使大脑皮层的兴奋和抑制过程得到改善，因而对神经官能症、情绪抑郁和失眠等都有良好的治疗作用。

2. 爬山装备不可少

既然爬山有这么多的好处，心动的你是否想马上付诸行动了？别急，爬山和其他运动一样也需要准备，首先要在装备上“武装”一下。

鞋：应该准备一双合适的运动鞋，大小要合适，鞋底厚、软，防止硌脚。最好选用专用的登山鞋。

手杖：对于老年人来说，应带手杖，既省体力，又有利于安全。

衣服：主要以宽大保暖为主，这样行动起来方便很多，以免发生危险。

食物和水：要带够足够的水，以免出现脱水现象。食物以补充能量为主，例如，巧克力、鸡蛋等容易消化的高蛋白食物。

3. 做好准备工作

如果要攀登的山比较高或者平时较少参加登山运动，那么，在登山之前做一些热身运动是很有必要的。利用10~20分钟做一些肌肉伸展运动，尽量放松全身肌肉，这样攀登时会觉得轻松许多。另外，爬山时还要注意：

事先了解好登山路线，计划好休息和进餐地点，最好有熟人带路，防止盲目地在山中乱闯。



登山不是为了竞争，只是为了健身或游乐，不要过于攀比，防止速度过快，忘记了安全问题。

下山不要走得太快，更不能奔跑，那样会使膝盖和腿部肌肉感受过重的张力，而使膝关节受伤或肌肉拉伤。

在登山时，还要时时预防腰腿扭伤，因此，在每次休息时，都要按摩腰腿部肌肉，防止肌肉僵硬。





43.爬楼梯放松

爬楼梯是近年来被很多专家推崇的一项健身运动，因为楼梯随处可见，不需要费心寻找锻炼场所，爬楼已经被不少人选做日常锻炼的方式。国外许多国家的民众也很热衷爬楼运动，如美国的爬楼梯运动始于1968年，著名的生理学家库珀通过研究证明，爬楼梯对人体生理机能会产生效果显著的良好作用，倡导利用爬楼梯进行健身。

关于爬楼梯的健身效果有这样一些研究数据：每天爬5层楼梯，使心脏病的发病率要比乘电梯的人少25%。每周爬6700级楼梯（即每日登957级，大约相当于上下6层楼4次）所消耗的热量约为2000卡路里，坚持这样活动的人的死亡率比那些不运动的人低1/3~1/4。爬楼梯能量消耗比静坐多10倍，比散步多4倍，比打乒乓球多3倍；登6楼3趟，相当于慢跑800~1500米的运动量。

爬楼梯被界定为是有氧运动，以一般速度一步一梯地上楼

梯，其运动的强度介于散步健身与慢跑之间。如果跑上楼梯或是连续较快的一次蹬两三梯，消耗的热能将显著增高，甚至大于慢跑，这有利于加大对内脏功能的刺激，从而使机能和体质强壮，对于增强腿部力量有良好的作用，获得锻炼人体的肌肉和全身耐力、健身、减肥的效果。

(1) 爬楼梯时呼吸频率和脉搏次数会加快，增强心肺功能，使血液循环畅通，保持心血管系统健康，防止高血压的发生。

(2) 消耗热量多，对于肥胖的形成能起到良好的阻碍作用。

(3) 有助于保持骨关节的灵活，避免僵化现象出现，增强韧带和肌肉的力量。有一个长达8年的追踪调查，选取56岁、身体条件基本相同的调查对象各26名，结果显示：始终坚持爬楼梯的26人无一人发生腿关节病，肌肉健康，步伐有力；另外26人由于没有参加运动，12人感到腿部发凉、麻木，走路无力，14人患了关节炎和关节僵直病。

(4) 爬楼梯消耗体力大，人容易饥饿，食欲变好，这样能增强消化系统功能。此外，由于腹部反复用力，使得肠蠕动加剧，能够有效防止便秘发生，使神经系统处于最佳休息状态，有利于睡眠，避免焦虑。科学家也曾选取20名（32岁）身体情况基本相同的公司职员进行追踪测试，10人坚持爬楼梯运动两年，没有人出现失眠和神经衰弱；10人不爬楼梯的，有7人出现失眠和神经衰弱。

爬楼梯时抬腿、跨步、手的摆动等，肢体的动作幅度比平

地运动要大，有利于增强肌肉和韧带的力量。

爬楼时身体需要略前倾，足、踝关节比在平地支撑用力更明显，对于加强小腿、足、踝关节的力量和灵活性有重要的意义。研究表明：老年人跌倒与足、踝关节支撑能力和灵活性不足有关。爬楼梯作为老少皆宜的健身方式，不受天气变化影响，也不花太多时间，不用交一分钱。



44. 游泳放松

游泳是冷水浴、空气浴、日光浴三者合一的一项体育活
动，与身体健康关系密切。游泳可以帮助人们减肥和增强体
质，不管是体力劳动还是脑力劳动，工作后到水中游一会儿
泳，就会感到精神振奋，疲劳消失，心情舒畅，全身放松。

游泳放松主要体现在以下6个方面。

1. 增强心肌功能

人在水中运动时，各器官都参与其中，耗能多，血液循环也
随之加快，以供给运动器官更多的营养物质。血液速度的加快，
会增加心脏的负荷，使其跳动频率加快，收缩强而有力。经常游
泳的人，心脏功能极好。一般人的心率为70~80次/分钟，而经
常游泳的人心率可达50~55次/分钟，很多优秀的游泳运动员，
心率可达38~46次/分钟。游泳时水的作用使肢体血液易于回流
心脏，使心率加快。长期游泳会有明显的心脏运动性增大，收缩
有力，血管壁厚度增加，弹性加大。

2. 增强抵抗力

游泳池的水温常为 $26^{\circ}\text{C} \sim 28^{\circ}\text{C}$ ，在水中浸泡散热快、耗能大。为尽快补充身体散发的热量，以供冷热平衡的需要，神经系统便快速做出反应，使人体新陈代谢加快，增强人体对外界的适应能力，抵御寒冷。经常参加冬泳的人，由于体温调节功能改善，就不容易伤风感冒，还能提高人体内分泌功能，使脑垂体功能增加，从而提高对疾病的抵抗力和免疫力。

3. 减肥

游泳时身体直接浸泡在水中，水不仅阻力大，而且导热性能也非常好，散热速度快，因而消耗热量多。就好比一个刚煮熟的鸡蛋，在空气中的冷却速度，远远不如在冷水中快。实验证明：人在标准游泳池中游20分钟所消耗的热量，相当于同样速度在陆地上的1小时，在 14°C 的水中停留1分钟所消耗的热量高达100千卡，相当于在同温度空气中1小时所散发的热量。由此可见，在水中运动，会使许多想减肥的人，取得事半功倍的效果，游泳是保持身材最有效的运动之一。

4. 健美形体

人在游泳时，通常会利用水的浮力俯卧或仰卧于水中，全身松弛而舒展，使身体得到全面、匀称、协调地发展，使肌肉线条流畅。在水中运动由于减少了地面运动时地对骨骼的冲击性，使骨关节不易变形。水的阻力可以增加人的运动强度，但这种强度，又有别于陆地上的器械训练，是很柔和的，训练的强度又很容易控制在有氧域之内，不会长出很生硬的肌肉块，可以使全身的线条流畅、优美。

5. 加强肺部功能

呼吸主要靠肺，肺功能的强弱由呼吸肌功能的强弱来决定，运动是改善和提高肺活量的有效手段之一。据测定：游泳时人的胸部要受到12~15千克的压力，加上冷水刺激肌肉紧缩，呼吸感到困难，迫使人用力呼吸，加大呼吸深度，这样吸入的氧气量才能满足机体的需求。一般人的肺活量大概为3200毫升，呼吸差（最大吸气与最大呼气时胸围扩大与缩小之差）仅为4~8厘米，剧烈运动时的最大吸氧量为2.5~3升/分，比安静时大10倍；而游泳运动员的肺活量可高达4000~7000毫升，呼吸差达到12~15厘米，剧烈运动时的最大吸氧量为4.5~7.5升/分钟，比安静时增大20倍。游泳促使人呼吸肌发达，胸围增大，肺活量增加，而且吸气时肺泡开放更多，换气顺畅，对健康极为有利。

6. 护肤

人在游泳时，水对肌肤、汗腺、脂肪腺的冲刷，起到了很好的按摩作用，促进了血液循环，使皮肤光滑有弹性。此外，在水中运动时，大大减少了汗液中盐分对皮肤的刺激。



45. 瑜伽放松

调查显示，近50%的商务人士和写字楼里的白领们都面临着较大的工作压力，61.4%的白领都有过不同程度的心理疲劳的经历，出现精神紧张、身心俱疲、头痛失眠的症状。而瑜伽能帮助人们正确认识自己的身体，通过特定体式和呼吸控制的练习，使你关注内心，舒解紧张和抑郁，具有很好的解除疲劳、减压的效果。

近年在世界各地兴起和大热的瑜伽，并非只是一套流行或时髦的健身运动。瑜伽是一种非常古老的能量知识修炼方法，集哲学、科学和艺术于一身。古代的瑜伽信徒发展了瑜伽体系，因为他们深信通过运动身体和调控呼吸，可以控制心智和情感，保持永远健康的身体。

瑜伽可以调整人们的内心活动，消除烦恼，消除潜意识中的垃圾，是一种减压和心灵美容的良方。

这里介绍适合白领放松的瑜伽训练中的蹲坐划船式。



(1) 双腿并紧站立，双手各持一个哑铃，向后成蹲坐姿势，直到你的大腿几乎与地面平行（初学者不用蹲得这么低）。保持背部放平，眼睛看着你身前60厘米处的地面。手掌朝上，把两个哑铃的末端压在一起，注意不要让你的手臂接触膝盖。不要移动左臂，吸气，然后向后弯曲你的右胳膊时，把哑铃拉向胸前。呼气，然后放低，换左臂重复做一次。

(2) 双臂同时重复上述动作，保持这个动作，然后做一个径直收缩。放低，然后站直。

(3) 用左腿支撑身体，抬起哑铃，使你的上臂与地面相平行，同时前臂下垂，与上臂成直角。

(4) 吸气，然后旋转左肩膀，把哑铃向前，向上抬起，直到前臂朝上，且与上臂成直角。呼气，然后放低。换右臂重复做一次。然后双臂同时向上旋转，在前臂朝上的时候停止，保持这个动作做一个静止收缩运动。放低哑铃，同时放下右脚，使双脚同时着地。

这项运动锻炼的目的在于通过姿势的变换调整呼吸，让身体、头脑和精神三者合而为一。与其说瑜伽是一项运动，不如说它是一种对精神的磨炼。练习瑜伽的目的不在于竞赛，练习的时候，只需按照自己的速度和柔韧度进行即可。



46. 打太极拳放松

太极拳重在练身、练气、练意三者之间的紧密协调，让人的身心都得到舒展，这也是为什么太极拳越来越受年轻人喜爱的原因。专家说，从健身的角度来看，练习太极拳能锻炼肌肉，舒筋活络，改善各关节的柔韧度，能治疗颈椎、腰椎的疼痛。在练习太极拳的时候，也能透过呼吸与动作间的相互配合，对内脏加以按摩锻炼，促进新陈代谢，增强身体的抵抗力。此外，练习太极拳要保持呼吸自然沉实，透过深、长、细、缓、匀的腹式呼吸方法，增加胸腔的容器量，递增吸入氧气呼出二氧化碳，练拳后血液循环顺畅，精神抖擞，对消除压力、稳定情绪有很好的帮助。

打太极拳要注意以下事项：

第一，打太极拳时要选择一个适当的时间和地点，如清晨在一个空气新鲜的地方打太极拳，效果会更好。打太极拳时，衣着也要松紧适宜，过紧或过松都会限制动作，影

响效果。

第二，打太极拳时间的长短和运动量大小也因人而异，初学者或体质较弱者应采取循序渐进的原则，一般每次锻炼20~30分钟为宜。

第三，初学太极拳时，要注意保持呼吸自然，不必苛求呼吸与动作一致，更不能憋气或喘气。待到动作熟练后，再调整呼吸，起吸落呼、开吸合呼等。

第四，打太极拳时要注意“用意不用力”，不能用拙力和僵劲，要放松；保持动作连贯、柔韧、缓和、轻灵；体态保持舒松自然，肌肉放松，做到“含胸拔背”、“沉肩坠肘”。

第五，打太极拳治疗神经衰弱是一个长期坚持的过程，不能“三天打鱼，两天晒网”，否则不能起到锻炼的效果；也不能急于求成，过于急躁，否则会加重精神紧张程度，加重病情。

打太极拳是一个缓慢的修身养性的过程，只要做到心无旁骛，患者的神经衰弱症状在不知不觉中就得到了缓解，身心也就恢复了健康。



47.打球放松

打球能放松心情，这是很多人的共识，有人一到周末，或遇到压力难解的时候，都会约球友去打球，在挥汗如雨的一场球赛之后，都会烟消云散了。

我们可以依据自己的爱好和自身条件，选择不同的球类运动，例如，篮球、足球、网球、排球、羽毛球等。在这里主要介绍打保龄球放松。打保龄球满足了现代社会里人性潜在的破坏欲，缓解、消除工作和生活中的压力。不分年龄、性别，男女老少均能参与打保龄球，无论个人体质好坏，都可以得到好的成绩。打保龄球是一项不受天气、时令影响的运动。据计算，参加保龄球运动的运动量与以下几种常见运动的运动量相比较：3局保龄球相当于骑车20分钟，或跑步15分钟，或打网球20分钟。打保龄球可以锻炼身体各部位的协调性，只要姿势正确，全身肌肉都能得到锻炼。更重要的是，打保龄球有一种竞技的快感。



保龄球是一种球类活动，自然也有它的方法。

(1) 持球时姿势要对，手臂要夹紧胳肢窝，确定身体、肩膀摆正，原本半蹲的姿势也要改过来变成直立，因为腿的姿势如果半蹲，也会消耗掉能量。持球最好不要将球摆在胸前，球应该持在与右臂平行的位置，用左手托住，然后再做摆球的动作。

(2) 摆球时将原本弯曲的手臂放下伸直并往后方摆动，持球的位置越高，向后摆的幅度越高，球速就会越快。但是，很多人向后摆的姿势会偏掉，要特别注意胳肢窝仍要夹紧，手仍然要伸直。

(3) 出手时手还是一样伸直，不可以弯曲，因为姿势对的话，球速会自然增加。

(4) 可以将走步速度变快，只是变快，不是变乱，因为走可以加快球速。

(5) 很多人会忽略左手，所以球速都没有完全发挥。左手的作用是在平衡右手的重量，唯有在平衡时速度才能发挥。走步时左手应像老鹰展翅一样，左手抬得越高，能量就聚集越多。注意，出手时不仅右手出力，连左手都应出相等的力气，不然你的姿势会因不平衡而垮掉，出手时左手应向后方撞。

(6) 放球时尽量不要将球腾空，不然很多能量会因和球道碰撞而抵消，放球时没有声音是最能打出快速球的。



48.打高尔夫球放松

高尔夫球是一项起源于14世纪苏格兰人的运动，由于最早在欧洲宫廷中盛行，加之场地、设备昂贵，故有“贵族运动”之称。20世纪80年代，这项运动在我国得到初步发展，近年来这项运动越来越平民化了。

许多人参加高尔夫球运动的主要原因就是它可以给人一份悠闲的心情。你在这里可以很悠闲地进行锻炼，边运动边享受大自然，这种体验和你在其他运动中享受到的有天壤之别。尤其是工作了一周后，打打高尔夫球的确能让你放松不少。一些人并不是职业高尔夫球手，但几乎每个周末，只要天气适宜，都会到附近的高尔夫球场打打球，在那里一待一整天。与其他运动相比，高尔夫球的主要对手是自己，怎样在能力范围内做到最好是最重要的，这和大部分对抗性的运动不同。

打高尔夫球可以培养人们良好的性格、优良的品德和高尚的情操。在绿色、氧气、阳光中，心胸开阔，精神放松，心理

压力得到释放。对于常坐在办公室的白领来说，高尔夫球是一项有助于健身的有益运动。经常打高尔夫球的人，腰、腹力量增强。打高尔夫球时，要采取快步走的方式，长期坚持可以防止上臂肌肉下垂。

另外，打高尔夫球还可以促进人长寿。据报道，瑞典首都斯德哥尔摩卡罗琳医学院的研究人员通过对50万名打高尔夫球的人进行具体调查后发现，打高尔夫球能让人寿命更长、身体更健康。高尔夫球可以一直打到老年，这项运动在社交和心理方面都是有益的。研究还显示，在所有年龄段中，打高尔夫球的人要比不打高尔夫球的同龄人的死亡率低47%。



49. 滑雪放松

有的人到了冬天，就会变得忧郁、沮丧、易疲劳、注意力分散、工作效率下降等，而改变这种状态，最好的方法就是运动，特别是室外运动。滑雪运动尤其适合工作压力大的办公室人员，在雪地里疾速下滑的时候，每天生活琐事的烦恼和工作的压力，都会被抛在脑后。常年在室内工作的人，眼睛常处于疲劳状态，加上有些人经常熬夜，眼睛浮肿、黑眼圈、眼干、流泪就成为家常便饭，滑雪场大多位于野外，空气特别好，而且视野开阔，对保养眼睛的效果格外好，能有效缓解眼睛疲劳。

滑雪也是一项有氧运动，能够增强心肺功能。特别是在快速下滑的过程中，对于心肺功能的锻炼更是显而易见的。此外，雪场的空气清冷，在冷空气中运动，无形中锻炼了心血管缩张的能力。有数据表明，一个速度正常的滑雪者一小时消耗的热量为734卡，相当于在1小时内跑了9.5公里的运动消耗量。



滑雪给人带来速度上的享受的同时，也在无形中锻炼了身体的平衡能力、协调能力和柔韧性。在滑雪的过程中，要做出优美流畅的动作，就需要身体各个关节的协调配合才能达到。滑雪对于人体的头、颈、手、腕、肘、臂、肩、腰、腿、膝、踝等部位，几乎所有的关节，都能起到良好的锻炼作用，激活僵硬的身体，使得身体的柔韧性增强。在国外许多地方，滑雪还被用来作为改善关节疾病的一种医疗手段。

这项欢快的运动能让人在体验极速的快感和放松时，观赏到壮美的景色。只要你克服心中的恐惧，滑下山坡，相信自己，让地心引力来主导一切。





50. 健身操放松

各种形式的健身操在近10年中发展很快，深受广大朋友的欢迎。由于有音乐伴奏，给人以美感，而且又是集体一起练习，所以对许多不习惯于独自锻炼的人来说特别有吸引力。如果套路和动作编排得当，一套45分钟的健身操，可以给人以全面的运动效果。

这里推荐一套从欧美流传开来的办公室健身操，你可以从中体会到边工作、边运动的乐趣。

1. 扩胸

直立，两手在背后交握，两肩夹紧下垂，手臂带着肩部往上提升，越高越好。手臂上提时用鼻子吸入尽可能多的氧气，放下时呼出，这样能帮助你告别手和背部劳损。意外的收获是你走路时不再弯腰驼背。

2. 镇静交替呼吸法

坐直，右手大拇指放在右边鼻翼，食指、中指放在鼻梁

上，无名指放在左侧鼻翼。压住左边的鼻孔，抬起大拇指用右边的鼻孔吸气5秒钟。放下大拇指压住右边的鼻孔，屏住呼吸5秒钟，然后放开左边鼻孔，吐气5秒钟。再用左边鼻孔吸气，用右边鼻孔吐气，能够立刻镇定情绪，保持清醒头脑。

3. 伸展颈部冥想式

直立，头部轻柔地倾斜向右，将右耳轻放于右肩上，用鼻均匀深呼吸。1分钟后，换另一侧练习。放松，调匀呼吸，配合冥想，把意念的画面由眼前单调的办公室切换到绿树清风的湖边，想象自己就是那个头戴花环、沐浴着海风的女神，效果自然更佳。可以缓解颈椎疲劳，舒缓焦虑情绪。

4. 腰腹减肥法

直立，两腿分开约1米，脚尖向前。深呼吸，缓缓将左手举过头，吐气，身体缓缓向右侧倾倒，右手放在右腿侧，正常呼吸，保持该动作5~10秒钟。深呼吸，缓缓将身体复位，吐气，放下手臂，放松。交换右手臂做同样的动作。可以坚实腹部和腰部，放松后背。



51. 玩游戏放松

上下班拥挤的公交车或出租车上，常常看见手持掌上游戏机、塞着耳机玩手机游戏的上班族；下班后回到家中，许多人也会选择在电脑的网络世界里遨游。调查显示，游戏与白领在某种程度上已经结下了不解之缘。

人在玩游戏的过程中，身心可以得到放松，在现实生活中遇到的不快完全可以在游戏中得到释放。因为在玩游戏中所做的一切都是自由自在的，我们可以毫不顾忌地做任何事情，把现实生活中的不满都发泄在玩游戏中。

在一家外企工作的小王，是名十足的游戏迷，除工作之外的绝大部分时间，都耗在了CS游戏上。“游戏，是情绪的一个出口。无论是在枪林弹雨中冲锋陷阵，还是在混沌时间里惩扬善恶，这能把压力释放并排除到另一个世界里去。”调查显示，有35%的被调查者认为，游戏能够消除工作疲劳，是最经济的打发时间的方式。在众多游戏中，带有“发泄”、“折磨”



字眼的小游戏十分受宠，游戏中的暴力行为恰恰满足了众多遭受压力不堪重负的白领们的需要。当我们工作压力过重时，玩游戏可以缓解工作的紧张状态，心理压力得以释放。

在我们的“金口财”研习会上，我们也设计了很多游戏，设计这些游戏的目的，一是增强老师与学员的互动性，因为有参与才有感悟，有感悟才有收获。体验式学习是最好的学习方式之一。二是舒解学习时的紧张和压力，张弛有度、劳逸结合、动静结合的学习方式，学习的效果也最好。





52.做家务放松

工作和生活的压力，常常使我们感到心情烦躁与不安，回到家的时候，真的感觉到了疲惫和压抑，而我们只能慢慢去寻找缓解压力的方法。专心沉浸在洗碗拖地等家务中，让双手忙碌的同时，大脑也会得到放松，做完家务会感到十分畅快。家务劳动是放松的好方法，现在跟大家分享一下“快乐家务放松法”。

1. 吸尘锻炼下肢

使用吸尘器时，弯腰弓背，给腰部增加负担。以脚向前跨一步的姿态就能避免弯腰弓背，恢复时用脚蹬地，手提吸尘器的机体，前后做伸展运动，记得上身要与地面垂直。

2. 洗菜锻炼腰四周

身体侧对水槽，扭转腰部让身体略向水槽方向倾斜，这个动作可以锻炼腹肌、后背、侧腹，同时要注意防止滑倒。



3. 晾衣服撑出纤腰

将衣服筐放在地上，背对晾衣竿，将腰和肘关节弯下取衣物，在原位扭转身体，并把衣服晾起来，左右交换进行。记得弯下腰也要保持背部呈直线，在扭转时，身体略向后仰，还可以增加锻炼负荷。

4. 洗碗锻炼大腿前侧

洗碗碟时，不要弯腰，让自己仿佛坐在空气板凳上一样半蹲。上半身保持直立，微微弯曲膝关节，膝关节弯得越深，大腿受到的负荷越大，隔3~5分钟休息一下。

另外，做家务的最佳时间是饭后1~2小时，因为这时候身体运动最轻松。例如，早上9点、下午3点，晚上9点，尤其是晚饭后，做完家务后，可以洗一个热水澡，让肌肉放松。

当完成一件家务，可以停下来好好感谢自己一下，享受完成一件事情的成就感。不论是看着叠得整整齐齐的衣服、洗干净的碗筷、擦干净的地板……这些小小的鼓励，可以带给你更多的勇气去面对每天的挑战。





53. 下厨放松

减压的方法有多种，觅食减压是众所周知的，其实下厨做饭同样是减压的方法之一。

在很多人眼里，厨房劳作仍是“苦、累、烦”的代名词，在紧张繁忙的工作之余，下厨无异于给自己“增压”，怎么还能“减压”呢？

实际上，近些年来，随着人们生活水平的提高和整体厨房的引进，厨房已经发生很大的变化，在焕然一新的厨房里，不但感受不到以往待在厨房里的焦闷烦躁，反而可以一扫外界带来的紧张烦闷。

观察一下周围，会发现越来越多的白领开始高调走入厨房，和他们聊聊，你就会发现他们进厨房的目的不仅仅是犒劳自己和家人的胃，也是将此作为一种重要的减压手段。

下厨可以得到过程和结果双重享受。去市场亲自挑选想煮食的材料，想象一下烹煮的过程所需要搭配的其他东西和食物

的效果，其乐无穷。有时忘记购买一两样也不足为奇，如不是主料也无伤大雅，下次再来也是一种乐趣。回来准备的过程更是一个漫长而又放松的时刻，暂且把工作通通丢掉，专心思考如何制作一道让食指大动的美味。

烹饪中，调味是最关键的环节，很多人对盐的烹调作用不太了解，五味之首的食盐绝对能起到使味觉均衡和对食物提鲜的灵魂效用。如菜谱中常见的中式牛柳的汁酱便是大咸、大甜、大酸的酱料，所谓酸甜之所在。湘菜的剁椒蒸鱼头便是大咸、大辣才够味道。盐是五味之君子，味之所在，下厨可以自己调味，效果骤然不同。

现在的家庭很注重厨房的装修，厨房的功能已经不单只是为了满足烹煮饱肚食物的需要，从功能到装饰都非常先进、美观。有了好的煮食环境，亲自下厨煮上几味，给自己或至爱亲朋一起品尝，别具一番风味。如再配上一支适合自己口味的葡萄酒与亲朋好友一起用餐，不但可以提升食物味觉的层次感，适量的酒精作用和环境气氛的配合，更能使人心情舒畅，豁然开朗。“人生不如意事十有八九，常思一二，忘却八九。”要想把烦恼抛之脑后，下厨也是一个不错的选择。

新平知



54. 饮食放松

饮食放松主要指两方面：一方面是指科学合理的饮食可以保证人的生理健康，为脑力劳动提供足够的物质与营养基础。另一方面，部分食物有直接减轻人的心理压力的作用，有些还可以提高我们的工作效率，使思维更加敏捷，精力更加集中。如维生素C就具有减轻心理压力的作用，当人们承受巨大的心理压力时，身体会大量消耗维生素C，此时应大量摄取诸如草莓、洋葱、菜花、菠菜、水果等富含维生素C的食品。

有些食物可以间接地减轻人们的心理压力。如胡萝卜能提高记忆力，因为胡萝卜能加快大脑的新陈代谢作用，有助于记忆。香蕉含有血清素，它对人的大脑产生成功意识是不可缺少的。柠檬能使人精力充沛，提高接受能力。虾含有的多种重要脂肪酸，可以供应人体所需的养分，能使人长时间保持精力集中。少食多餐也有助于减轻紧张与疲劳。如经常咀嚼诸如花生、腰果等食品，对恢复体能、减轻疲劳是有一定帮助的。而

过硬、过于油腻的食物，则不是理想的食物，因为精神紧张必然影响肠胃的消化功能，这些食品会增加肠胃的负担，反过来会加剧人的精神紧张。

以下几种食物有助于睡眠。

(1) 小米：健胃、和脾、安神。富含色氨酸，能促进大脑细胞分泌催眠物质，使人困倦。临睡前食用小米粥可以安然入睡。

(2) 葵花子：含多种氨基酸和维生素，可以调节脑细胞的新陈代谢，改善细胞的抑制机能。有利于消食化滞、镇静安神。

(3) 苹果：含有果糖、苹果酸，并有浓郁的芳香味，可以诱发机体产生一系列反应，生成血清素，有助于人进入梦乡。

(4) 核桃：是一种很好的营养滋补食物，能治疗神经衰弱、健忘、失眠。睡前食用有催眠效果。

(5) 莲子：有安神养心之功效。含有莲心碱、芳香苷，有镇静作用，可以促使胰腺分泌胰岛素，使人入睡。



舒
心
和
平



55. 多喝水放松

多喝水也可以减轻压力，放松心情。英国伦敦大学圣玛丽医学院博士贝曼格利指出，喝水多少，与一些疾病密切相关。如果水分摄取不足，很有可能会为中风、肥胖症等疾病埋下伏笔。而学会正确喝水，不仅对疾病有预防和治疗作用，还能有效减缓疼痛。

上班一族常常会因工作关系疏忽了饮水，或者为了避免“借尿”小休的猜疑而宁愿不喝水。在此特别奉劝各位职场朋友，切勿以“常去厕所”为理由而避免喝水。长此下去，膀胱和肾都会受损害，容易引起腰酸背痛。

水之于身体，就好像氧气般重要。给身体喝水，是延年益寿的不二法门。

喝水行程表如下。

早上6:30

经过一整夜的睡眠，身体开始缺水，起床之际先喝杯250毫

升的水，可以帮助肾脏及肝脏解毒。不要马上吃早餐，等待半小时让水融入每个细胞，进行新陈代谢后再进食。

早上8:30

清晨从起床到办公室的过程，时间总是特别紧凑，情绪也较紧张，身体无形中会出现脱水现象，所以到了办公室后，先别急着泡咖啡，让自己喝一杯至少250毫升的水。

上午11:00

在冷气房里工作一段时间后，一定得趁起身运动的时候，再给自己一天里的第三杯水，补充流失的水分，有助于放松紧张的工作情绪。

中午12:50

用完午餐半小时后，喝一些水，取代让你发胖的饮料，可以加强身体的消化功能，不仅对健康有益，也能帮助你保持身材。

下午3:00

以一杯矿泉水代替午茶与咖啡等提神饮料吧！喝上一大杯水，除了补充在冷气房里流失的水分之外，还能帮助头脑清醒。

下午5:30

下班离开办公室前，再喝一杯水。想要运用喝水减重的，可以多喝几杯，增加饱足感，待会儿吃晚餐时，自然不会暴饮暴食。

晚上10:00

睡前一至半小时再喝上一杯水，目标达成。不过别一口气喝太多，以免半夜上洗手间影响睡眠。



56. “暴力”放松

“随身带个小皮球，郁闷时偷偷捏一捏。”美国一个专为白领排忧解难的服务网站建议。

随身携带一个网球、小橡皮球或是什么别的，遇到压力过大需要宣泄的时候就偷偷地挤一挤、捏一捏，显然要比在大家目瞪口呆之下歇斯底里地撕废纸、捶桌子要好得多。

很多女性在家里喜欢挥拳砸向枕头、靠垫等软绵绵的物品，一泄自己心头的抑郁。张女士说：“我们家的枕头让我砸坏好几个了，它也不一定具体代表哪个人，就是把它当成我心中的气愤或者压力，都在挥拳间消失了。”而她所在外企办公室里还摆放着几只大型流氓兔，专供员工们拳打脚踢，“可怜的兔子们可没少挨我的揍”。

现在，在很多路边摊叫卖的一种名为发泄果的玩具，也有不少女性光顾，狠狠地往地上或墙上摔，几秒钟后，被摔成一摊烂泥的橡胶球又马上恢复原状。

对很多人来说，“暴力”放松有可能从暂时的发泄方式发展成为习惯性的自然行为，一旦失控，就有可能把暴力发泄带到现实的工作生活中来，伤害他人。因此，这种放松方式要注意把握分寸。

还有一种温和的暴力，那就是搏击操。

搏击操最早是由欧洲的搏击选手与职业健身操运动员推出的，其具体形式都是将拳击、空手道、跆拳道功夫，甚至一些舞蹈动作混合在一起，并配合强劲的音乐，成为风格独特的有氧健身操。搏击操由于瞬间爆发力强、肢体伸展幅度大，运动量比传统的健美操更大，尤其适合脂肪堆积过多的年轻人，堪称是效果十足的“瘦身”运动。

搏击操动作多变，包括直拳、勾拳、摆拳、正踢、侧踢、侧蹬等搏击动作，随着音乐挥动双拳，动作刚劲有力。击拳时要由肩部带动出拳，在完成击拳和踢腿动作前一直看着目标；避免肘部、膝部用力过猛；避免进行闪躲或猛击动作时由于动作过大而脱臼。

在跳搏击操时，要求提气，挺胸，腹部、下颚收紧，两手握拳于脸前，保持正常呼吸，但是不屏气。把气从丹田调动起来，含于胸部，以便于集中把力量爆发出来。否则，动作就会软绵绵的，既没有力度和美感，又达不到瘦身效果。坚持含气于胸，本身就是对腹肌的收缩和锻炼，再加上充分调动肌肉的运动，尤其是搏击操中的所有动作几乎都要求腰腹保持平衡并发力，对腰腹部的锻炼就非常充分了。

另外，搏击操要求出拳时，腹肌收缩、大吼一声，可以锻炼到平时不易使用的腰腹肌，宣泄情绪，减轻压力。



57.哭泣放松

悲伤有损健康，但悲伤时哭泣，却是有利于健康的。

心理专家研究发现，人悲伤时掉出的眼泪中，蛋白质含量很高。这种蛋白质是由于精神压抑而产生的有害物质，压抑物质积聚于体内，对人体健康不利。

美国圣保罗—雷姆塞医学中心精神病实验室专家研究发现，眼泪可以缓解人的压抑感。他们通过对眼泪进行化学分析发现，泪水中含有两种重要的化学物质，即脑啡肽复合物及催乳素，其仅存在于受情绪影响而流出的眼泪中，在受洋葱等刺激流出的眼泪中则测不出来。他们认为，眼泪可以把体内积蓄的导致忧郁的化学物质清除掉，从而减轻心理压力。

王女士今年25岁，两年前开始从事保险销售工作。王女士刚上门推销保险时，有的市民得知她的身份立刻把门狠狠地关上了。那时候她的心里不知道有多难受，泪水在眼眶里打转，但是为了业绩，她只能深呼吸一口气，再去敲下一位

市民的家门。

下班后的王女士为了缓解压力经常把自己关在家里，看一部感人的电影或电视剧。刚开始，她喜欢看韩剧《天国的阶梯》，看完后大哭一场。第二天早上醒来，虽然眼睛哭得有些肿，但心情轻松了许多。她告诉自己：今天又是新的一天，这个城市有1000多万人，我就有1000多万个机会，我一定会成功的。后来，经过努力，王女士的业绩不断增长。对于王女士来说，减压最好的方式就是痛痛快快地大哭一场。她还把这种减压的方式推荐给了几位女性朋友，她的朋友也说有一定效果。她收集的感人影片已经摆满了整个电视机柜。

通常人们哭泣后，在情绪强度上会减少40%，反之，若不能利用眼泪把情绪压力消除掉，会影响身体健康。因此，专家认为，强忍着眼泪就等于慢性自杀，但是，哭不宜超过15分钟。压抑的心情得到发泄、缓解后就不能再哭，否则对身体反而有害。因为人的胃肠机能对情绪极为敏感，忧愁悲伤或哭泣时间过长，胃的运动减慢，胃液分泌减少、酸度下降，会影响食欲，甚至引起各种胃部疾病。



58. 泡温泉放松

温泉有湿热作用、静水压作用、浮力作用和药理作用。因为温泉地的自然环境而产生的疗养效果，会刺激自主神经，也能刺激免疫系统发生作用，调养身体，这些是温泉疗养的**特色。秦始皇为疗疮伤而建“骊山汤”，开创了中国泡温泉之先河，而唐代“贵妃出浴”更是成为健康和保养的代名词。泡温泉可以使人肌肉放松，各组织血液循环加快，营养状况改善，使人精神得到放松，有效地减少心理压力。

随着人们生活水平的提高、消费观念的改变，温泉浴越来越受到人们的青睐，一些温泉度假村更是受到不少市民的追捧。平时工作和生活上的压力让人很疲惫，通过泡温泉来减压，可以使人整个身心得到彻底放松。

温泉热浴可以使肌肉、关节松弛，达到消除疲劳的功能。温泉热浴可以扩张血管，促进血液循环，加快新陈代谢，使人永葆青春。瀑布浴可以活络筋骨，减轻酸痛等症状，不过应该

尽量避免与泉水成直角直接冲击。露天温泉的日光浴加森林浴，对骨质疏松症患者有特别的帮助，温泉中的钙质、适当的紫外线交互作用，对身体有益。冷温泉交替的方式，可以使血管扩张收缩，不过水温及时间以个人舒适为宜，切勿温差过大造成身体不适。温泉中的化学物质有美容的效果。硫磺泉可以软化角质，含钠元素的碳酸水有漂白和软化肌肤的效果。

泡温泉具有水疗和热敷的效果，尤其对于患骨关节疾病的人，有减少疼痛的作用。日本科学家让肺气肿或支气管病人泡38℃的温泉，做为期两个月的复健计划。肺功能检查和动脉血气体分析显示，经过这样的治疗后，虽然肺活量没有增加，但呼气量明显改善，而且动脉的含氧量增加。此外，对于长期患失眠、焦虑或抑郁症的患者，泡温泉具有放松筋骨、促进血液循环等效果。



59. 逛街购物放松

从心理学的角度讲，女人购物是为了享受过程，而男人购物则是为了享受结果。很多男人陪女士购物最痛苦的并非逛街，而是逛了不买。按照一般男人购物的习惯，买东西都是直奔主题，看中合适的，直接掏钱买东西。而女士逛街则恰恰相反，经常是东瞧瞧西逛逛，问了价却不买。这对于买东西直来直去的男性来说是一种最大的心理折磨。

女人这种逛而不买的心理，在心理学上叫做“知晓心理”，也就是说，女人获得满足感并非要通过购物这个结果来实现，了解商品的价格、品质也同样能给女人带来满足感，这对女人的心理健康是有好处的。商场里的商品，例如珠宝、服饰，通过灯光的烘托、合理的搭配，都显得很美。这对天性爱美的女人来说，是一种美好的心理体验和满足感。

女人喜欢逛商场，还出于一种“群体认同心理”。在商场里，所见到的大部分为女人。虽然彼此不发生言语交往，但却

可以通过共同的行为来达到间接的交往，从而获得一种快乐而轻松的心理。

女人逛街，一般都喜欢结伴而行，通过购物，和好友进行人际交往。例如，买东西时朋友之间互相提供参考意见等。这种交往方式更轻松，相互之间更容易获得人际交往的满足感。

其实，女人需要逛街，男人也需要逛街。以上所罗列的逛街的种种好处，对男人也同样适用。无论对男女来说，逛街都是一种很好的心理宣泄方式。但是，对于购物放松，也要给大家一些忠告。

- (1) 不要在生气、悲伤的时候购物。
- (2) 不要为了留下印象而购物。
- (3) 不要在怀旧的情绪中购物。
- (4) 别为赶时髦购物。
- (5) 不要把购物当成一种消遣。
- (6) 只在你确实需要购买东西的时候，才去购物。



60. 手工编织放松

数十年前，编织是我国广大妇女喜爱的一种手工劳动。进入21世纪后，编织毛衣竟在美国掀起热潮，无论男女老幼，都有兴趣编织出自己希望拥有的毛衣、围巾或手套。编织是一种越来越受欢迎的减压活动。美国一位著名的医学专家指出：

“工艺劳动能使某些患者思想上产生满足感，减轻患者的精神负担，使患者在进行专心致志的工艺劳动时，忘掉疾病的痛苦，起到辅助药物治疗的积极作用。”

利用工作和学习之余编织，不仅能创造财富，更重要的是有益于身心健康。编织是一种心理治疗的手段，在某种程度上是恢复精神平衡的有效办法。当人们需要考虑某个问题或者需要稳定自己情绪时，如果求助于编织，就会收到意想不到的效果。

27岁的小雅从2008年开始喜欢上编织，她说：“在这个浮躁的社会里，有人肯耐心地为你一针一线编织温暖和创意，是很

难得的。”朋友过生日，小雅送出自制的胸花和小画框，朋友听说是小雅手织的，无不惊喜得睁大了眼睛。

编织有助于减轻由于精神紧张而造成的心理压力。编织活动是一种有节律的动作，犹如在排练特殊的极细心的舞蹈，它对人的心理、情感能起到抚慰的作用。同时编织又是一种微妙的休息，对于脑力劳动者来说是一种积极的休闲方式。人们在连续而紧张地用脑之后进行手工编织，能使人的情绪很快平静下来，并使心理压力得到缓解。

在中学教书的汪女士原本不会飞针走线，她之所以爱上编织，是因为发现编织其实是最佳的减压“药方”。学校教学任务繁重，工作压力大，有时候回家打上几针毛线，心情就平静多了。编织完全由自己决定，高兴的时候多织一点，没耐心的时候就少织一点。当一件手工制品大功告成，受到周围朋友的赞许时，那种成就感和满足感是任何东西都无法替代的，这时候的减压功效是最大的。

编织有利于促进血液循环和新陈代谢。在编织时，人体的上肢肌肉有节奏地伸缩，有利于促进血液循环和新陈代谢，改善和增强神经系统的功能，使兴奋与抑制得到平衡，从而较好地消除心理压力。编织还可以健脑，有利于智力的开发。



61. 换环境放松

很多上班族都有这样的心理怪圈，上班的时候经常盼望周末，越盼越觉得一周的时间长，盼望周末可以休息一下。但是到了周末，如果没有什么约会，却又感觉无所适从，不知道应该做什么才可以放松自己。

我们不要把放松想得很困难，其实是很容易的。转移一下注意力就可以转移工作中的压力。例如，你赶稿时想放松一下自己，但是又必须在办公环境内，可以眺望一下远方，或者想想自己喜欢的事情，闭目养神一会儿，也可以离开办公桌，到外面走走，换个环境换个心情，常说的心随境转就是这个道理。禅诗有云：“心随万境转，转处实能幽；随流识得性，无喜亦无忧。心随境转是凡夫，境随心转是圣贤。”在办公室坐得久了，可以下楼走走；在某个地方遇到一些不开心的事情，可以换个地方，不同的环境能带来不同的情感反应。换个环境能帮助自己很好地调节心情，释放压力。



有时候碰到不顺心的事情，不妨暂时离开一下现场，换一个环境，或者同别人聊天，或者参加一下文体活动，自娱自乐。这样很快就会把原来的不良情绪冲淡以至赶走，重新恢复心情的平静和稳定。

有时候，在办公室写一些策划文案，无法进入状态，或者所写的文案不满意时，我会到楼下走走，或者开车在附近转转，回来的时候，一份完美的文案奔涌而出了。

有时候，在宾馆或是家里备课，无法进入状态，或者感受到巨大压力时，我会离开宾馆或是家里，边走边跟朋友打电话聊聊开心的事情，当我再次回来的时候，我的讲稿已经整理好了，我也有了迎接下一堂演讲的信心和精神状态了。



62.睡眠放松

随着人们生活节奏的加快，用脑过度、精神紧张、体力劳累、人际关系复杂、家庭纠纷、失恋等因素的影响下，常常导致各种机体功能失调疾病，如失眠症、抑郁症、恐惧症、强迫症、神经官能症、神经衰弱、精神障碍等，已经成为威胁人类健康的隐形杀手。“健康的体魄来自睡眠”是科学家们新近研究后提出的观点，为什么会这样说呢？因为一个身体健康的人，其免疫力较强，能抵御各种病原微生物的侵扰，不会患病，而增强免疫力的重要措施之一就是睡眠。科学家认为，如果你希望自己健康，就必须重新评价睡眠对健康的作用。在日常生活中，人们往往为了健康只注意饮食和运动，却忽略了睡眠这个重要因素。

充足的睡眠是保证人们精力充沛、心理平衡的前提。遗憾的是，大多数的人遇到的问题是既没有充足的睡眠时间，也没有很好的睡眠，许多人因为过度紧张还常常失眠。

以色列研究人员针对睡眠与压力的关系做了一次调查研究：以36名22~36岁的成人为调查对象，并让这些成人在压力高峰期下接受评估，结果发现，倾向忧虑者会减少睡眠时间，那些懂得疏导情绪者，睡眠不但没有减少，反而增加了。

可见，情绪对睡眠质量有着重要的影响，因此，研究人员建议，在临睡前一定要调整好自己的情绪，使心情平静舒畅，尽量不要去想不开心或感到气愤的事。另外，建议人们尽量能养成良好的睡眠习惯。为了保证自己的睡眠质量，你可以依照下列步骤去做。

第一，定下适合自己的上床时间，在接下来的一个星期内，在同一时间上床，也许由于过去上床时间较晚，习惯睡得较短，在开始的前几天，你可能还不习惯，但一周后你会习惯并且能够感受到这个习惯带来的好处。

第二，可以尽量利用机会小憩。适当地午休和工作时抽空闭目养神都是非常好的方法。午休可以缓解下午这一时间段的精神压力，保持头脑清醒，有利于下午、晚上的工作和学习。

第三，参加一些体力劳动或体育锻炼，如打太极拳、散步、练气功等，使精神安定、思想宁静。

第四，改掉晚上喝茶、饮酒等习惯。

如果你在上床30分钟还无法入睡，或是半夜里忽然醒过来而长时间不能入睡，不妨干脆读点轻松的书，听点轻快的音乐，或者做点简单的家务，以便松懈神经，这样，再次上床时也许就容易入睡了。



63. 躺卧放松

躺卧对身体和心灵究竟有什么意义呢？人在这个时候，是将其身体置放于最适合休息以及沉思的姿势，这种姿势会给你带来一种适宜和舒服的感觉。孔子从来都是“寝不尸”，意思是人在躺卧时不要像僵尸一样地挺睡，必须蜷腿侧卧。闲来无事，给自己一个不被打扰的时间，找个舒适的躺椅或是沙发，闭目养神，实在是人生最大乐事之一。在躺卧时两臂的安置至关重要，须十分适宜，方能达到身体上的极度愉快和心灵上的极度活泼。林语堂说：“我深信最适宜的姿势不是平卧床上，而是睡在斜度约在三十度左右的大软枕头上，两臂或一臂垫在头的后面。在这种姿势当中，不论哪一个诗人即能写出不朽的佳作，不论哪一个哲学家即能改革人类思想，不论哪一个科学家即能有划时代的新发明。”

躺卧之所以有益于身体和心灵的放松，理由大概如下：一个人睡在床上时，他的筋肉静息，血液的流通较为平顺有节，

呼吸较为均匀，视觉听觉和脉系神经也大概完全静息，造成一种身体上的静态，能使心思集中，不论于概念或于感觉都更为纯粹。就是在感觉方面，例如，嗅觉和听觉，也是在这个时候最为敏锐。好的音乐须卧而听。清朝生活大师李笠翁于他所著的《杨柳》篇中说：人们须在清晨未起身时，卧听鸟的叫声。试想一下，如果能够在清晨苏醒后，睡在床上听百鸟的鸣叫声，那将是何等美丽的境界啊！可惜这种美的享受不易得到，不是因为城市里没有鸟叫，而是不容易静下心来听而已。

许多人在办公室安上3部电话，一刻不停地忙，还觉得非此不可，引以为慰；但他实在不知道倘若躺卧沙发或椅子上做一小时的沉思，反而可以赚进加倍的钱。林语堂说：“一个人即使睡到八点钟方起床，那又有什么关系？他如在洗脸刷牙之前，先在床上悠闲地吸几支香烟，将一天所要做的事情计划一下，而不是匆忙地起身，则对他的益处将不仅以倍数计算。这时候他穿着宽大的睡衣，以最舒服的姿势睡在床上，没有紧狭的内衣，窒息的硬领，也没有很重的皮鞋束缚他，这时，他的生意头脑方能真正运用。只在头脑自由时，他方有真正思想的可能。在如此舒适的境地中，他即能思量昨天的成就和失败，并将当日的事情分其轻重，决定进行。”



64.打盹放松

近年来越来越多的科研证据表明，午间休息对保持身心健康是至关重要的，午间休息显著提高工作效率。

一个小时的休息有助于保持长达10个小时的清醒。对于宇航员的研究表明，航天过程中26分钟的休息使得工作表现提高34%。另一项由哈佛大学发布的研究结果显示，45分钟的休息可以改善学习和记忆能力。

在芬兰西部城市土尔库的人们有了减压的新去处——打盹屋。想要小睡或者放松精神的顾客来到这里会先拿到拖鞋、枕头、薄毯等有助入睡的物品，然后就可以进入摆着沙发和圆形床垫的浅蓝色打盹屋里安然休息了。

打盹能够降低压力，减少心脏病、糖尿病和体重过度增长的风险。打盹能够使你反应更快，身体更健康。但是，你需要了解你的身体，才能知道怎样打盹可以发挥最大效用。

1. 你需要打盹

大多数的哺乳动物在一天中少量多次地睡眠。与此相反，人类选择用一次长时间的睡眠来取代传统的方式，但是生物进化的尾巴还在，我们的身体在两个时段都有与生俱来的倦意，一个是凌晨2点到4点，另一个是下午1点到3点。中午这个时段的倦意，并不来自于正午的阳光或是午餐的热量（就算没吃午饭我们也会觉得困），而是来自于生理需求，会影响我们的反应时间、记忆力、协调能力、情绪和清醒程度。

2. 你是早起的鸟儿还是夜猫子

要知道什么时候打盹最合适，就需要知道你的日常作息（假定你可以随意安排你的时间）。如果你是早起的鸟儿，换句话说，早上6点起，晚上9点到10点睡觉，最合适的打盹时间就是下午1点到1点半左右。如果你是夜猫子，通常在凌晨1点以后入睡，上午8点到9点起床，你的午睡在2点半到3点开始比较合适。

3. 完美的午觉

确定了午休的开始时间和持续时间后，你需要做以下准备。

（1）找一个安静、舒服的地方，最好能平躺下（趴着睡觉需要花费多50%的时间）。

（2）使用眼罩，或者拉上窗帘，确保光线暗下来。

（3）如果觉得冷的话，盖上一层薄毯子，但不能太重（太温暖会让你睡过头）。

(4) 调整呼吸，频率慢一些，程度深一些，把注意力集中在放松肌肉群上。

(5) 如果周围噪声影响睡眠，戴上耳塞。

(6) 静下心来，可以使用的方法包括：数羊，幻想在海边散步等。

(7) 别忘了设定闹钟。

(8) 享受睡眠。

这样你可以拥有更清醒的头脑，更强的判断和感知能力，更好的协调能力，更好的心情和更好的记忆力。就算是小憩也比完全不休息强。杜塞尔多夫大学2008年进行的一项研究显示，即使睡眠时间只有几分钟，睡眠也会改善记忆。



65. 泡足放松

一年四季用热水洗脚都很受益：春天洗脚，升阳固脱；夏天洗脚，暑湿可祛；秋天洗脚，肺润肠濡；冬天洗脚，丹田温灼。清代有位总督晚年有一养生秘诀：“晨起三百步，睡前一盆汤。”晨起三百步，是指晨起去户外散步；睡前一盆汤，就是临睡前用热水洗脚。这位总督健康地活到92岁方才仙逝。

用热水洗脚，不但可以防治感冒、气管炎、耳鸣耳聋、消化不良、便秘、脚静脉曲张，有消除疲劳、加深睡眠等功效，同时对去除脚臭，预防霉菌、细菌感染及皮肤皲裂都有较好的作用。泡足放松的具体做法如下。

把醋、姜、花椒和水一起煮成酸辣泡脚水，每天睡前泡泡脚，有很好的保健作用，尤其对于睡眠质量不高、怕冷的人能起到很好的作用。

在锅中加入100~150克醋（大约两小碗），再按照1:50的比例倒入多半盆温热水，最后加入姜和花椒，把锅放在炉灶上

煮至沸腾后倒入泡脚盆。泡脚前先用水的热气熏脚，到水温合适时开始泡脚，15~20分钟即可。如果用大一些的盆连同小腿一起浸泡，效果会更好。

中医认为，醋可以刺激足底穴位，增强各系统的新陈代谢，从而使人体得到放松，缓解疲劳。可以调节、松弛紧张的神经，调和经络气血，改善睡眠质量，缓解多梦、早醒等睡眠障碍。姜和花椒味辛性温，可加速人体的血液循环，改善手脚冰凉、畏寒怕冷等不适症状。长期坚持，就会发现：身体轻松、精力充沛、睡眠质量提高、神清气爽，脚部不再皸裂。

泡脚时还可以根据自己的身体情况加入一些中草药。例如，血亏体虚、月经不调者可以加入红花；加入刘寄奴则可以敛疮消肿、活血通络；加入透骨草则有祛风、除湿、舒筋的作用。

热水洗脚的水温以40℃~50℃为宜，要边洗边加热水以保持水温，1次约15分钟。脚出盆后要用干毛巾轻快地搓擦按摩脚趾和掌心，其催眠助睡效果会更佳。洗脚时水量以淹没脚的踝部为好，双脚浸泡的同时可用手缓慢、连贯、轻松地按摩双脚，先脚背后脚心，直至发热为止。如能长期坚持，不仅有保健作用，对神经衰弱引起的头晕、失眠、多梦等症状均有较好的疗效。



66. 洗澡放松

洗澡是一种简单而有效的消除疲劳的方法，人体疲劳时经常表现为肌肉酸痛，温水浴对交感神经有刺激作用，可以达到镇定效果。国外有专家测试表明：运动员在进行大运动量的训练后，在43℃的浴水中泡洗5分钟后，血液中的乳酸几乎没有变化，而泡洗10分钟后则乳酸浓度降低7~8毫克，继续泡洗30~60分钟后，血液中的乳酸就基本恢复到疲劳前的水平了。

早上洗澡提精神，工作时干劲十足；晚上泡澡消除疲劳，有助于睡眠，还可以洗去心中的不快，使人得到放松。

有人说洗澡可以放松，那是不是洗澡时间越久越好呢？当然不是。任何事情都要有个度，过犹不及。洗澡时间因人而异、因运动量而异，根据自己的具体情况进行适当地控制，此外还要注意水温，适宜的水温可以加速人体的新陈代谢，调节机体，使机体兴奋。一般来说，能忍受温度较高一些的热

浴，更能降低血液中的乳酸浓度，但水温过高反而会因为体内能量消耗大而造成疲劳。

工作忙碌过后，洗一个舒适的泡泡澡，让自己全身心融入清澈的水中，让水给予自己新的能量，立刻会让自己神清气爽。当然，洗澡不仅用清水淋浴，有时尝试一下成本很高的牛奶浴，东方传统的药草浴，或是清新的水果浴，也许感觉会更好。

洗澡除了具有以上功能外，还有更多意想不到的作用。

第一，当你走进浴室时，面对洁白的墙壁、浴具，且只有自己一人、没有任何干扰的空间时，你会有一种安全感。

第二，当洁净的清水从头到脚浇过你的身体时，除了洁身去污外，还让人感到“心灵的净化，凡尘的离去”。

第三，洗澡的同时，若我们主动联想、回忆曾经有过的令自己愉悦的情景，如与伴侣、好友漫步于细雨中，曾经在大海边、森林里尽情享受自然的美感时等，放松的效果更会超出你的想象。



67. 美容放松

美容不仅仅是女人的专利，美容也成为男人放松心情的新方法。由于现在职场压力重重，不少男性雇员生怕皱纹和花白的头发，会使自己失去晋升的机会，所以他们选择去美容院保养，可以满足男人外在形象的改观。其实，更多来美容院的男人，是希望通过美容为他们进行心理上的舒缓和减压。“都市美男”逐渐成为主流的审美价值，为了提高婚姻的和谐度和稳定度，一些男人往往也甘心“为悦己者容”，去进行男性美容。

美容放松主要是指脸部护肤放松和SPA水疗放松。

1. 脸部护肤

在疲劳时按摩自己的脸可以减压，提神的秘诀就在于促进面部血液循环以及唤醒面部肌肉，但是，脸部的美容绝不能“三天打鱼，两天晒网”。现实生活中有相当一部分人美容失败，其主要原因是没有坚持，而是想起来就美容一次，工作或生活忙碌时，就忘在脑后。人的皮肤是需要不断清洗的，需

及时补充营养和水分。忙碌一天后，脸部皮肤会沾染灰尘或病菌，皮肤内的水分也会损失很多，如果没有及时地进行清洗或是适当地加强营养和提供水分，就会使皮肤细胞受到损害，导致皮肤粗糙、脱皮、没有光泽。

2. SPA水疗

SPA一词来源于拉丁文“Solus Por Aqua”的字首，Solus意为健康，Por意为精油，Aqua意为水，SPA意思就是用水来达到健康，其方法是充分运用水的物理特性、温度及冲击，达到保养、健身的效果。SPA水疗通过对听觉、味觉、触觉、嗅觉、视觉等作用，使人们达到身体和心灵的完全放松，适合每天忙碌于工作岗位的职业女性。水疗是躺在浴缸里进行的，随着美疗师的按摩，绷紧的神经松懈了，躺在浴缸里听着音乐入睡，水一阵一阵轻抚你的每一寸肌肤，实在是件很惬意的事。

在专门的SPA房间内，播放海洋、山泉般令人心旷神怡的自然音乐，闻到纯植物精油的阵阵馨香，将身体浸泡在经过美疗师调制的温水之中（此温水富含多种对人体有益的成分），由SPA专业美疗师照顾客人洗浴，从而达到消除疲劳，恢复青春健康活力，促进新陈代谢的效果。同时，由于含有丰富矿物质，该方法还可以对胃病、风湿、皮肤疾病、高血压、内分泌失调等有辅助治疗作用。

水疗根据水温的不同可以分为冷水浴、热水浴和冷热水交替浴；根据水质的不同，还可以划分为海水浴、温泉水浴和自来水浴，形式各异的SPA会给人带来迥然不同的感受，有的超脱、惬意，有的轻松、畅快，有的则飘然如鱼儿在海中自在遨游。

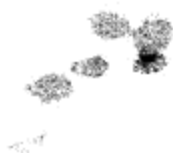


68.按摩放松

按摩能调解阴阳平衡，疏通气血经络，而且还能够活血化瘀、强身壮骨、调整脏腑、增强人体抗病能力等。研究表明，按摩不但可以调整内分泌，加强胃肠蠕动，剥离组织粘连，缓慢复位等作用，而且具有调节大脑皮质功能，使大脑神经产生冲动，进而达到兴奋或抑制神经的作用。各种按摩手法是由各种动作所产生的力在机体上引起的一系列反应，人体接受按摩以后，能使大小循环系统畅通，血流丰富，改善血液循环，加速人体各器官组织的新陈代谢，消除疲劳，解除病痛，具有延年益寿之功效。由于按摩能够疏通经络，保持机体的阴阳平衡，所以按摩后可以感到肌肉放松、关节灵活，使人精神振奋，消除疲劳，对身体健康有重要作用。

掌握了下面的自我按摩法，就能很好地缓解压力症状了。

(1) 点攒竹，揉前额，按揉百会；取坐位或卧位，先用双拇指抵住攒竹穴（眉头凹陷处），慢慢用力，约1分钟，以局部



有酸胀感为宜，然后用大拇指揉前额部约两分钟。最后双手中指在百会穴（头顶正中心）处用力揉捻约1分钟。

（2）五指拿头：五指张开，由前额部至后颈部，用力拿数十次。

（3）摩腹：取仰卧位，两手掌相叠，以神阙穴（肚脐）为圆心，在中腹、下腹部，沿顺时针方向摩动，以腹内有热感为宜，大约需要两分钟。

（4）点揉气海、关元：取坐位或仰卧位，用拇指或食指抵住气海（肚脐下1.5寸处）、关元穴（肚脐下3寸处），缓慢揉动，每穴1分钟。

（5）按揉三阴交：取坐位，弯腰，用双手拇指分别抵住双三阴交穴（内踝上3寸处），用力按揉两分钟。

（6）捏脊：俯卧，他人从腰部开始，捏紧背部肌肉，一松一紧，向上行走，重复操作10次左右。





69. 理发放松

理发是一番特殊的心理体验。有人为了流行时尚而去理发；有人为了改变形象，体现那份独特的气质而理发；有人理发的背后是缕缕细微复杂的心思……

心理学家认为，一个人在情绪变坏时，若能改变一下发型，可以抑制坏情绪的早期发作，阻止抑郁症激素的产生。

一个人情绪的好坏，表面上看似乎与理发扯不上任何关系，然而，意大利心理学家莱森斯却提出了新观点，他建议人们在情绪欠佳时，不妨去理发，这样可以调节心理的不平衡。

佛家说头发为三千烦恼丝，削发为僧，削发为民，意思是削除三千烦恼，四大皆空才能明心见性，修成正果。这是佛家观念，作为普通人未必把头发当做烦恼的根源，但有时将过长的头发剪短，过厚的头发剪薄，确实能让人感到脑袋清爽，心情舒畅。

研究人员发现，从美发厅走出来的女人，不仅看起来漂亮，而且她们的情绪也明显地变好。另外，通过将电极接到妇女身上的实验观察到，在洗头、梳理并吹干的过程中，精神变得愉快；同时，心律也变缓，血压下降。

理发时做个头发护理可以使头发更润滑，更有光泽；修复头发内部的空洞，使头发内部更坚固；补充头发所缺少的水分及一些营养物质，能有效地修复头发的毛鳞片。除了希望能给人以美感外，还为了满足自己爱美的心理欲望。理发可以提高抵抗外界压力的能力。因此，当你心情郁闷时，不妨去理发。

欲平知
如夢
PDG



70.放下包袱放松

很多时候，我们感觉很累的原因是自己追求的东西太多，在乎的东西太多，在这样的情况下，我们只有放下心中的包袱才能放松。

由于外敌侵略，一个小部落的人们纷纷离开家乡去逃难。

他们逃到河边，挤到一条小船上，刚要开船，岸边又来了一个人。

他不断挥手，要求把他捎上，船家说：“船已经超载了，你得把你背的那个包袱扔掉，不然会把船压沉的。”

那人犹豫不决，因为他背的都是非常重要的东西。

船家说：“谁没有舍不得扔的重要东西呢？可是他们都扔掉了，如果不扔，船早就压沉了。”

那人还是下不了决心。

船家说：“你想想看，到底人重要还是包袱重要？这一船人重要还是你一个人重要？你总不能让这一船人都为你的包袱

提心吊胆吧？”

事情就是这样简单，无论面临多么艰难的处境，你都要把心理上的包袱扔掉，因为它虽然只属于你一个人，但是由于你背着它不肯放下，整整一船人都感受到它的巨大压力，这一船为你提心吊胆的人里，有你的父母、兄弟、姐妹，还有你的朋友。

一位哲人说过：“很多时候，我们看到的是一些并不重要的地方：别人事情做了没有？做对了没有？做好了没有？如果别人做的事情与我们有直接的关系或有不良的影响，马上会成为我们的负担。其实这是他们的问题，别人的行为对我们应该是没有关系的，所以我们应该放下这些包袱，不要把注意力集中在一些不属于我们的问题上。”

很多小事加在一起就会成为大事，尤其是当我们把注意力集中在这些事情上的时候，我们会越来越放不开，直到这些事情成为我们生活的全部。如果经常处于紧张、忧虑的状态，久而久之，我们就会失去本应有的观察力和判断力。

工作和生活中的诱惑太多了。每当我们在事业和生活上很不顺、很累时，要告诉自己“拿得起，放得下”，努力使自己的心境能如水一般清澈无形，不受世事束缚。



71. 积极的心态放松

法国作家雨果曾经说过：“思想可以使天堂变成地狱，也可以使地狱变成天堂。”

所谓乐观系数，就是说一个人经常保持乐观的心，处理问题时，他就会比一般人多出20%的机会得到满意的结果。乐观的态度不仅会平息由压力而带来的紊乱情绪，也能使问题导向正面的结果。

叔本华曾经说过：“事物的本身并不影响人，人们只受对事物看法的影响。”的确，对事物的看法，没有绝对的对错之分，但有积极与消极之分，而且每个人都必定要为自己的看法承担最后的结果。消极思维者对事物永远都会找到消极的解释，并且总能为自己找到抱怨的借口，最终得到了消极的结果。同样的处境，积极的人常常能够在困难重重的情况下找到打开命运枷锁的钥匙，得到灿烂和光明。

下面这些话我很喜欢：

你改变不了环境，但你可以改变自己；
你改变不了事实，但你可以改变态度；
你不能控制他人，但你可以掌握自己；
你不能预知明天，但你可以把握今天；
你不能样样顺利，但你可以事事尽心；
你不能左右天气，但你可以改变心情；
你不能选择容貌，但你可以展现笑容；
你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。

换个角度就能换个心情、换种态度。凡事都往好处想，多进行积极的心理暗示，就会以镇定从容的心情享受生活，即以“舒缓之心度日”，这样就能充分享用生活所赋予的每一滴琼浆，赶走心中的抑郁；凡事都往好处想，就可以准确找到生活的坐标，展示生命的风采，让生活充满希望；凡事都往好处想，就能乐观地对待挫折和压力；凡事都能往好处想，就可以成为一个大度潇洒的人，一个真正在心灵上富有的人。

想要拥有积极的心态，我们可以从以下10个方面做起。

（1）看到自己拥有的，忘记自己没有的。

（2）为你已经取得的成绩而自豪。成绩不分大小，每一次成功都意味着向前迈出了一步。

（3）每天都有很多事情让我们为之心存感激，同时也有很多人值得我们感谢，因为他们在无形中教会了我们一些事情。

（4）每天都要计划好做一些积极的事情，让自己充满活力。例如，可以给那些一直以来你都很欣赏，却很久未联系的人打电话，对工作伙伴说一些鼓励的话，保持微笑，或者留出



时间和孩子玩等。

(5) 设法把那些原本想留到明天才解决的问题今天就解决掉，尽量在当天完成手边的工作，要敢于面对那些棘手的问题，并换一种角度看待它们。

(6) 扔下过去的包袱。

(7) 做自己最好的生活导师和建议者。

(8) 做些与往常不一样的事情。

(9) 拥抱是我们的精神食粮。曾经有一位心理学家说过，要想健康，每天至少拥抱8次。身体接触是人最为基本的需求，它甚至可以帮助我们开发大脑。

(10) 每天的生活都不是你想象中的那样，是让生活过得索然无味，还是积极向上，决定权就在自己的手中。





72.感恩放松

在我们的工作和生活中，总有一些值得我们感恩的事情。我们一周表达感激5次以上，会令人更快乐、更健康、更能减轻压力。

有这样一个故事：

一次，美国前总统罗斯福家失盗，被偷去了许多东西，一位朋友闻讯后，忙写信安慰他，劝他不必太在意。罗斯福给朋友回了一封信：“亲爱的朋友，谢谢你来信安慰我，我现在很平安。因为第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”对任何一个人来说，失盗绝对是不幸的事，而罗斯福却找出了感恩的三条理由。

在小说《鲁滨逊漂流记》中，落难荒岛的鲁滨逊，在面对茫茫大海命运未卜时，做了两张清单，一张列出他所面临的困难，另一张列出他可以感恩的事。



他写下的第一个困难是没有衣服穿，在感恩的回应清单上，他写下这里的天气暖和，几乎不用穿衣服；另一条困难是他全部的生活必需品都流失在海上了，同时，在感恩清单上，他又写下了在这个荒岛上有好多新鲜的水果和纯净的水源……

就这样，他在一张清单上列出所有失去和缺乏的物品，同时在另一张清单上列下他现在所拥有的一切，结果竟惊讶地发现：拥有的物品，竟是如此的丰富。感恩清单让他充满了生存的勇气。

有一位心理学家说：“列一张感恩的清单，从此开始，它会改变你的能量。在你没有这样做之前，你的思想集中在你所没有的东西上，你就会抱怨。”

我们也可以为自己列一张感恩清单，就会发现生活原本是如此丰厚而富有，而所谓的压力都是那么渺小和微不足道。





73.行善放松

行善可以让人的身体和心灵得到放松。乐善好施的人，心灵是愉悦的，道德是高尚的，心理是平衡的。

以前看过这样一个行善的故事，让我深受启迪。

一连好几年，一位温和的守墓人每星期都收到一个不相识的妇人的来信，信里附着钞票，要他每周给儿子的墓地放一束鲜花。后来有一天他们相遇了。那天，一辆小车驶来，停在公墓大门口，司机匆匆来到守墓人的小屋子说：

“夫人在门口车上，她病得走不动，请你去一下。”

一位上了年纪的孱弱的妇人坐在车上，表情有几分高贵，但眼神已哀伤得毫无光彩。她怀抱着一大束鲜花。

“我就是亚当夫人，”她说，“这几年我每星期给你寄钱……”

“买花。”守墓人应道。

“对，给我儿子。”

“我一次也没忘了买花，夫人。”

“今天我亲自来，”亚当夫人缓缓地说，“因为医生说我还活不了多久了。死了更好，活着也没意思了。我只想再看一眼我儿子，亲手来放这些花。”

守墓人眨巴着眼睛，没了主意，他苦笑了一下，决定再讲几句。

“我说，夫人，这几年您总寄钱来，我总觉得可惜。”

“可惜？”

“鲜花搁在那儿，几天就干了，没人闻，没人看，太可惜了！”

“你真的这么想？”

“是的，夫人，您别见怪。我是想起来自己常跑医院、孤儿院，那儿的人可爱花了。他们爱看花，爱闻花。那儿都是活人，可这墓里哪个是活着的？”

老妇人没有作答。她只是又小坐一会儿，默默祷告了一阵，没留话便走了。守墓人后悔自己一番话太直率，太欠考虑，这会使她受不了。

可是几个月后，这位老妇人又忽然来访，把守墓人惊得目瞪口呆，她这回是自己开车来的。

“我把花都送给那儿的人们了。”她友好地向守墓人微笑着说，“你说得对，他们看到花可高兴了，这真叫我快活！我的病好转了，医生不明白怎么回事，可我自己明白，我觉得活着还有些用处！”

这位老妇人行善后竟然痊愈了，她对生活重新充满了希望。

在我们的生活中行善并不仅仅是指在金钱上的行善，有时候一个眼神、一句话也能帮助别人。我们可以按照以下的方法行善：

第一，与人为善。念念不忘为大众着想，维护真理原则。

第二，敬爱存心。人人都能敬业乐群，安分守己，敬重别人，也珍重自己。

第三，成人之美。凡发现有人行善，其志可嘉，就应该设法给予扶助。

第四，劝人为善。与人相处，须时时提醒告诫他人，以解开迷惑。

第五，救人危急。恩惠不在大，能救人危急为贵。

第六，兴建大利。协助建设公共设施，有钱出钱，有力出力。

第七，敬重尊长。尊重父母兄弟、长官前辈，凡是年高德高都要敬重。

行善的方法有很多，当你用自己的方式帮助了需要帮助的人的时候，你会觉得你得到的东西远比你付出的更多。



74.每天做一件好事放松

每天做一件好事可以让心情放松。与生人相处要尊重生人，与熟人相处要宽容熟人。

这辈子做好事、做善事，做好身边的一切小事，这些说起来容易做起来难。海不辞水，故能成其大；山不辞土石，故能成其高。对于每一个人来说，凡事无小事，简单不等于容易。因此，我们应该花大力气做好小事情，把小事做细做好。“做事不贪大，做人不计小”。这句话或许对我们每个人都会有所启发。

著名作家贾平凹养生的关键有两点：精神放松和多做好事。他说，每做一次好事，心情就会非常愉快。很多人会把精神放松当做强身健体的方法之一，但很少听人说把做好事作为养生的途经。贾平凹还说：“能帮别人就帮别人，帮不了别人就倾听别人诉说。与生人相处要尊重生人，与熟人相处要宽容熟人。”

过马路时，你可以搀扶老人；坐地铁时你可以帮助负重的人拎点东西；坐公共汽车时，你可以让别人先上车；开车时，你可以让有急事的人先走……一点儿小事，自己做起来不难，有时却能帮别人大忙。帮助别人的同时也愉悦了自己的心情。

做好事有时也是一种“精神疗法”。你做好事帮了有困难的人，你的心情一定会很愉悦的。反之，当你有了难处时，别人也会伸出友谊的手来帮你的。做好事能让人的身心得到彻底放松。在帮助别人的过程中，自己也变得很快乐。



75.知足常乐放松

社会生活中，有些人常常不知足，他的快乐只建立在不断追求与争取的过程中。有的人由于无法断言怎样才算成功，也无法肯定当自己到达某一点之后才会快乐，才会知足，造成心理上承受压力，处于紧张、焦虑状态，导致吃不好睡不着，影响工作情绪，还影响身体健康。作为一名职场人士，为了工作，也为了健康，应该在现代快节奏生活中，学会自我减压，知足常乐。

诺贝尔经济学奖获得者，美国著名经济学家保罗·萨缪尔森曾提出了一个快乐方程式：快乐=物质/欲望。他说一个人物质消费越大，欲望越小，他的快乐就越大；一个人物质消费越小，欲望越大，他的快乐也就越小。一个人的快乐与他的欲望成反比。这正应了中国的一句古语：知足常乐。

我很喜欢这样的话，一个人之所以快乐，不是因为他得到的多，而是因为计较的少；一个人之所以不快乐，不是因为他

得到的少，而是因为计较的多。一个人快乐不快乐，重要的不是得到了多少，而是是否不去计较。

大凡成功的人，往往不计较个人得失。大凡快乐的人，往往是不计较多寡的人。知足者常乐，不知足者常不乐。

有一首《知足歌》写得很好：“行也安然，坐也安然，贫也安然，布衣得暖胜似锦。早也香甜，晚也香甜，大鱼大肉固香甜，粗茶淡饭更香甜。名也不贪，利也不贪，恬淡寡欲，清静无为，宁静致远，知足赛过长生药。”这首《知足歌》不仅是增强个人修养的有益之言，而且是促进健康长寿的经验之谈。

所以，从今天开始，不要在意自己得到了多少，也不要计较得与失，更不要嫉妒别人得到了多少，满足于自己所拥有的，感谢自己所得到的，做个知足常乐的人。



76. 倾诉放松

电影《瘦身男女》中，郑秀文扮演的肥妞，在得知心爱的男人另结新欢后情绪大崩溃，欲求一死，只可怜刘德华扮演的胖子与肥妞同在一车，眼看就要无辜陪葬。幸好刘德华很机敏，及时借给郑秀文一双耳朵，让她把胸中的惊天波澜从口中喷薄而出，再以适量好言进行安抚，于是，不仅刘德华逃过劫难，郑秀文也看到了通往希望的阳光大道。倾诉成了救命稻草，倾诉在关键时刻能够改变一个人的生命选择。

有人对缓解职场压力的方法的有效性做过排序，排在前五位的依次是：①找人倾诉，及时宣泄。②丰富业余生活，发展个人爱好。③利用业余时间增长知识，提高工作技能。④好好睡一觉。⑤跟上司进行沟通，进行户外活动。

心理学家证实，倾诉确实是减压的良方，当你将琐碎的生活片断用语言串联起来的时候，就是在梳理自己的内心世界，狂野的情绪最终可以通过这种方式慢慢地恢复平静。



倾诉时，人们很容易将自身置于社会的背景之中，通过有意无意的比较，获得自我状况的反馈，维持稳定的自我价值感。此刻，我们不仅可以看见他人眼中的自我，还可以还原内心深处的自我。

倾诉有时是一种心灵层面上的剥离过程，需要很大的勇气。在倾诉过程中，别人可能会看到你性格中的许多弱点，无知愚笨，懦弱胆小，敏感脆弱，甚至是虚荣贪婪，圆滑世故，蛮横无理；也会看到你失落时的沮丧与颓废，得意时的轻狂与张扬；会知道你生活中不愿意公开的小秘密，还将了解你对待某人或者某事不客观、不公正的态度。凡此种种，都会在一次或者几次的倾诉中暴露无遗。因此，敢于倾诉的人也要敢于接受他人对自己进行的负面评价，能够平衡由此产生的心理负担。

倾诉时如果对象没找好，可能会适得其反。那么该找哪些人来倾诉呢？

第一，必须是值得信赖的人，能够为你保守秘密。

第二，可以不作任何评价，仅仅是为你提供的一个包容的环境，做一个宽容的听众。他会认真地听你说话，不论你说出怎样的想法，他都认为是可以接受和理解的，这就会让你有一种安全感，可以自由地表达自己的想法，说不定还会引起你自己的思考，有利于你换一个角度看问题。

第三，他会给你一些真诚的鼓励，例如“不要怕，没有你想得那么难”，“千万别这么想，这种困难很快就会过去的”，“再坚持一下，也许过了今天就会好些”。这些看似



简单的话在倾诉者心里有时能起到意想不到的积极作用。

第四，他也可以帮助你分析产生不良情绪的原因，换一个新的角度来看待你的痛苦经历，并提供一些积极的观点，进而和你一起找出解决问题的办法，这样你的情绪就能得到有效的调节，你也会从中得到成长的超越。

第五，心理医生。心理医生愿意为你保守保密，而且与你的生活圈没有一点重合。此外，他们还能从专业的角度给你一些指导。

第六，异性。因为从异性角度考虑问题可能会更全面、更彻底。

向朋友倾诉时，一定要把事情的真实情况讲清楚，不能妄加推测、猜疑，因为倾诉的目的是减轻心理压力和寻求解决办法，只有以事实为依据，才能做出正确的抉择，消除压力源。不可以因为人熟就说出一些过激语言，讲出一些不负责任的话语，而应该保持一个冷静的头脑，保持自己独立、完整的人格特征。与异性朋友交谈更要处理好相互的关系，换位思考，真正达到放松的目的。



77. 偶尔放纵放松

放纵的时候，做一些平常不敢做、不会做的事，只要能使自己快乐；只要不违反法律、违背道德，即使有些“异”于常人，也值得我们去试一试。你不必在意他人的看法，不必掩饰内心的想法，恐慌也好，喜悦也罢，动情时自然流露，伤心时放声大哭，想唱就唱，想喊就喊，尽情发泄内心深处最真的情感。

一般来说，“放纵”可以分两种，一种是行为放纵，另一种是心理放纵。

所谓行为放纵，就是会做一些你平时很想做，却又因为各种原因不能做的事，例如给自己买件礼物，一束花、一条披肩、一套舒服的内衣、一双价格不菲的鞋子，也可以是一顿可口的菜肴。

偶尔放纵的行为，真实地宠爱自己，足以治愈高压紧张所带来的坏心情；约上三五好友一起出去跳舞、唱歌也是很好的

放纵方式。在迪厅，跟着节奏蹦蹦跳跳、摇摇摆摆，所有的麻木都不再属于你，热情和活力马上就会重新回到你的身上。

除了行为偶尔放纵外，还可以进行经常性的心理放纵，就是假想。

如果你每天忙得团团转，没有一丝轻闲的时候，可以假想自己飘逸似神仙，每天无牵无挂、快乐地生活。如果你因容貌不佳，得不到异性青睐，恋爱屡恋屡败时，不妨想象你某天变成了一个倾国倾城的绝代佳人或是一个又酷又帅的美男子，对那些曾经鄙视而现在仰慕你的人不理不睬；如果你正遭遇学业上、工作中的挫折，就假想自己左右逢源，轻松战胜困难，蒸蒸日上，事业有成；如果你总是受同事和上司压制，就想象你有一天成为公司的老总，那些人一天到晚围着你转，终日看你的脸色行事；你还可以设想自己在一个超豪华的地方痛痛快快地唱歌、跳舞、狂欢……你演绎着内心世界里不为人知的一举一动，你可以不把所有放在眼里，玩世不恭却又真切地表达着情感。这样的心理放纵能使我们放松压抑的心灵，让我们回归真实的自我。



78. 幽默放松

当一个人处境困难或者陷于尴尬境地时，就要使用幽默来化险为夷，渡过难关，或者通过幽默间接表达潜意识或意图。幽默在沟通方面的作用是不可低估的。幽默能使人感到轻松愉快，而这又是提高人的大脑及整个神经系统的张力和充分发挥潜力的必要条件。适当地制造幽默，可以活跃沟通的气氛，使沟通的效果更趋完美。好的幽默可以调节沟通的气氛，还可以驱除沟通中的疲劳感。同时，它还可以让人身心健康，延年益寿。

20世纪70年代，在英国的一所大学里，创建了一个“幽默教室”，人们可以用各种手段在那里发笑，以便使自己心情舒畅，精神愉快，驱除疲劳，解除烦恼，愉悦心情，建立信心。

幽默和笑，实际上成了一种有效的心理疗法，成了“精神上的消毒剂”，成了“抵制精神危险的武器”。

幽默是林肯缓解压力的良药。林肯出身贫贱，自学成才，

却成为美国最受欢迎的总统之一。他的长相一般，不修边幅，却迷倒了千百万美国人。是什么使林肯有这样高的感召力？应该是他的幽默感。林肯原本是一个极为不苟言笑的人，但为了使生活充满阳光，他尽量改变性格。林肯每晚要看幽默文集才会入睡。他还喜欢给别人讲笑话。幽默首先是一种减压方法，在压力极大的情况下，一句幽默的话语能让人马上转变心情，也可以鼓舞团队士气，使人富于创新思考和同情心，追求烦恼中的快乐、冲突中的和谐。

真正懂得幽默的人不管遇到什么事情都能保持轻松镇定，这种素质能有效地抵御压力的侵袭；幽默的人往往很乐观，即使面对困境，他们也能苦中作乐；幽默的人很自信，即使自己的缺点暴露了，他们也能从容不迫地自我解嘲；幽默的人很宽容，即使别人怒发冲冠，指着自己的鼻尖，他们也能不紧不慢，一笑而过；幽默的人有智慧，即使遇到再大的尴尬，他们也能随机应变，从容应对；幽默的人善于缓解压力，即使工作、学习和生活再紧张，他们也懂得让自己的心灵放松。

有位朋友经常迟到，上司忍无可忍地对他说：“肖明！要是你下次再迟到，你就自己收拾东西，不用我多说了！”

一连好几天，肖明都起得很早，但是这天又睡过了头，他恐怕上司铁定要解雇他了。

等肖明到办公室的时候，里面悄然无声，每个人都在埋头干活。一个同事冲他使个眼色，示意老板生气了。果然，老板一脸严肃地朝他走了过来。

肖明突然满面微笑地握住上司的手说：“您好！我是肖

明，我是来这里应聘工作的，我知道35分钟之前这里有一个空缺，我想我应该是最早来应聘的吧，希望我能捷足先登！”说完，肖明一脸自责又充满希望地看了看上司。

办公室里突然哄堂大笑，上司也忍不住笑了：“快点工作吧！”肖明就这样保住了自己的工作。

工作和生活需要幽默，幽默可以放松我们紧张的工作和生活。当你的工作和生活压力太大时，不妨用幽默来放松你的心情。另外，我们还可以利用空闲时间阅读一些幽默材料，看一些相声表演，让自己大笑不止，最终达到放松的目的。



79. 宽容放松

工作和生活中，总有不如意的事情，有时候，会有人在不经意间伤害你。也许是昨天，也许是很久以前，你不能忘怀。怒气深藏在记忆里，使你总是觉得愤懑。这时只有宽恕才能抑制沉痛的回忆，但是宽恕并不容易，这种行为近乎不自然，可是宽恕确实能治愈心理创伤，让自己的心灵得到彻底放松。

印度圣雄甘地说：要是我们都把“以眼还眼”作为公道归类，那么整个世界就会盲目了。宽恕可以打破痛苦对我们心灵的创伤，同时也可以使自己重见希望之光。

宽容的目的是为了加快问题或矛盾的解决和化解，放松心情。不具备宽容三要素的人是难于宽容他人的。有一句名言：

“宽容他人等于宽容自己。”反之，不会宽容他人的人就不会宽容自己。道理很简单，为一些小事长期纠缠不休，弄得他人不愉快，自己也不得安宁而难以解脱。只要我们宽容别人，不为一点小事而生气，我们就一定能够让自己得到彻底的放松。

宽容，不仅可以给别人解压，还可以给自己解压。一个人心里藏有怨恨，他就感受不到快乐，因为怨恨与快乐无法共处一室。有人说宽容是甘甜柔软的春雨，可以滋润人内心的焦渴，给这个世界带来勃勃生机。宽容是人性中最美丽的花朵，可以慰藉人内心的不平，给这个世界带来幸福和希望。生活中，与别人产生摩擦或是误会，我们要用宽容代替怨恨；工作时与别人产生矛盾，争论甚至是受到别人的伤害，我们要用宽容代替报复；如此，我们的生活和工作总是充满着轻松与和谐，充满着阳光和鲜花。



80.大笑放松

伟大作家高尔基说：“只有爱笑的人，生活才能过得更美好。”笑是一种良好的健身运动，笑是一种最有效的消化剂，笑能增强人体的免疫力，提高机体的抗病能力，笑还是人类长寿的秘密。

生活中，任何的忧愁、烦恼、焦躁、郁闷等，都是健康的无形杀手。倘若一个人完全丧失了快乐的心情，那么，病魔就将向他走来。他应该立即采取措施，选择新的思维方式，拓宽胸怀，去除不良情绪，捡回欢乐，让微笑占据生活的主导，使生命焕发光彩，那么病魔就只能望而却步。

笑一笑能增加人体的免疫系统功能，这正是对抗压力的根本。最新的研究表明，真心的欢笑能减少压力荷尔蒙，而压力荷尔蒙又是抑制免疫系统发挥其正常功能的主要原因之一，所以笑能减少压力，增加免疫能力，对人体生理和心理都大为有益。研究人员通过血液样本对比实验发现，观看喜剧后人体血

液中三种和压力有关的荷尔蒙大幅度下降，压力荷尔蒙下降达到70%。可见，笑是抗压的良药。

德国的生物学家隆涅一生从事人体生理机能的研究，在他92岁高龄时，获得了国家颁发的荣誉奖章。在授奖仪式上，他发表讲话，既不谈获得殊荣的感想，也不向在座的科学家表示感谢，而是说：“今天出席大会的许多人年纪已经不轻了，对他们来说，重要的是节省自己的精力，使自己延缓衰老，青春常驻。因为只有这样，才能在科学上取得更大的成就，为人类做出更多的贡献。

“也许你们不知道，或许不像我知道得那么清楚，一个人皱一下眉头需要牵动30块肌肉，而笑一下只需要牵动13块肌肉。所以，笑一下消耗的能量要比皱眉头省很多。”

会场上活跃起来了。

隆涅继续他的演说：“而且皱眉头是紧缩肌肉，而笑是舒展肌肉，其功能也是不同的，为此，亲爱的同行们，请经常笑吧！”

没等他的话说完，会场上的科学家全笑了。

清朝中期有位知府，整天情绪低落，愁眉苦脸，郁郁寡欢，食不甘味，睡觉更不安神。日子一长，病情越来越重，日渐憔悴，一副弱不禁风的样子。家人到处求医，疗效甚微。一天，他属下的知县请到了当地一位有名的老郎中，上门为他诊病。老郎中为知府太爷把脉之后，一本正经地说：“你怎么得了这种怪病？你月经不调啊。”知府太爷听了笑了起来，笑而不止，前仰后合，说：“你什么名医，完全胡说八道。”便

把郎中逐出。后来，这位知府大人狠训了县太爷，逢人便讲此事，每次都大笑不止。谁知没多久，他的病竟然好了。这时他才恍然大悟，这是郎中的绝妙之处。老郎中听县太爷说过知府的情况，断定他是为自己无意中得罪了朝中一品大员而忧心忡忡，于是就出了此招。

如果听到一件引人发笑的事情，就应该尽情欢笑，不要过于计较笑的形式。只要是发自内心、触动真情的笑，不管是开怀大笑，还是微微一笑，都有利于调节自己的情绪，减少压力的存在，也都能给人带来欣慰和希望。

大笑训练源于印度，“大笑瑜伽术”就是通过模仿猴子、老虎、狮子等动物的面部表情和滑稽动作，来制造幽默效果，引人发笑。国外研究者发现，人一天应该至少大笑15分钟。其中，每大笑1分钟相当于运动了45分钟，而且消耗的热量比不笑时多20%。这样不仅可以改善心境，还能增加肺活量，促进血液循环，实现强身健体的目的。另外，大笑还能提高创造力。康奈尔大学心理学家爱丽丝·艾森的研究显示，刚刚看完喜剧的人在解决问题时，更富有创造力。这是因为大笑让你能更敏锐地捕捉到生活中的乐趣和新鲜的细枝末节，从而激发出创造力。





81. 遗忘放松

要想生活愉快，要想顺利实现目标，必须学会积极地遗忘，遗忘已经过去的一切，特别是干扰自己心情和事业的所有事情，把主要精力集中到现在，集中到今天，这样压力就会消减许多。忘记应该忘记的事情，你才能得到你应该得到的快乐，忘记一些事情是为了给快乐腾出更多的空间。

人生不如意常十之八九，要让自己快乐，就必须给自己减压，减压的好方法之一就是学会忘记，人生需要能拿得起，有时候放得下更重要。

佛经里有个小故事，说小和尚和老和尚一起去化缘，小和尚毕恭毕敬。走到河边，一个女子要过河，老和尚背起女子过了河，女子道谢后离开了。小和尚心里一直想着，师父怎么可以背那个女子过河呢？但他又不敢问，一直走了20里地，他实在忍不住了，就问师父：“我们是出家人，你怎么能背那位女子过河呢？”师父淡淡地说：“我把她背过河就放下了，可你

却背了她20里还没放下。”

老和尚的话充满禅意，仔细想想，也是人生的道理。人的一生像是一次长途跋涉，不停地行走，沿途会看到各种各样的风景，经历许许多多的坎坷，如果把走过的、看过的都牢记心上，就会给自己增加很多额外的负担，阅历越丰富，压力就越大，还不如一路走来一路忘记，永远保持轻装上阵。过去的已经过去，时光不可能倒流，除了吸取经验教训以外，大可不必耿耿于怀。

印度诗人泰戈尔说过：“如果你为失去太阳而哭泣，你也将失去星星。”为鸡毛蒜皮的小事斤斤计较，为陈芝麻烂谷子的事耿耿于怀，只怕心灵之船不堪重负，记忆之舟承载不下，会让痛苦的过去牵制住未来。一句老话说得好：生气是拿别人的错误来惩罚自己。老是念念不忘别人的坏处，实际上深受其害的是自己，既往不咎的人，才是快乐轻松的人。

忘记需要选择，有些人、有些事在你的一生中是无法忘怀的，也不该忘怀。

阿拉伯著名作家阿里，有一次和吉伯、马沙两位朋友一起旅行。三人行经一处山谷时，马沙失足滑落，幸而吉伯拼命拉他，才将他救起。马沙于是在附近的大石头上刻下了：“某年某月某日，吉伯救了马沙一命。”三人继续走了几天，来到一处河边，吉伯跟马沙为一件小事吵起来，吉伯一气之下打了马沙一耳光。马沙跑到沙滩上写下：“某年某月某日，吉伯打了马沙一耳光。”当他们旅游回来后，阿里好奇地问马沙为什么要把吉伯救他的事刻在石上，将吉伯打他的事写在沙上？马沙

回答：“我永远都感激吉伯救我，我会记住的。至于他打我的事，我只随着沙滩上字迹的消失而忘得一干二净。”

许多人喜欢这样一首白话诗：春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。记住某些事某些人，忘记某些事某些人，记住该记住的，忘记该忘记的，洒脱人生，心无挂碍，你便会觉得生活是如此美好。



心如止水



82.阿Q精神放松

阿Q精神法又称精神胜利法，就是自欺自骗以求自慰。阿Q精神是一个贬义词，但这个贬义词有时合理地用在工作和生活中又是一个非常好的排解压力的方法。

阿Q精神用在排解压力上，重点在于不与人争强好胜，不跟人斤斤计较，原谅自己的一时失误，原谅自己的一时落后，善于自我安慰、自我调节。

好友A君、B君，皆是医学中心表现优异的学者医师。两位医师虽任职不同医院不同科，临床、研究、教学，同样忙碌，同样有成就。

每次聚会，A君老是眉头深锁，唉声叹气，抱怨事情做不完，诉说各种委屈：“连到医学院教书、门诊请人代替都会被病人告，这是什么世界？”

有人常劝他，事情多就不要接太多演讲，少做一些研究，减少一些门诊。通常A君的标准回答是：“演讲为学术交流，被

人家邀请是荣幸；研究太有趣了，那是我的专业；减诊，那病人谁看？”

个性好强，要求完美，凡事舍我其谁的脾气，让A君一直被“未完成的事”压得喘不过气。

B君则是另一类型的人，他也会抱怨事情做不完，但是却一付自得其乐的样子。他说：“反正我是工作狂，工作越多越快乐。”但是了解一下他的时间表，会发现他演讲多，研究也多，门诊却较少。他任职的医院门诊看得少薪水也较少，问他门诊为何不多看些？B君说：“事情做不完，总要有所取舍。”

我们需要的是身体力行，懂得取舍。只有适度平衡，取自己之所长，有所争有所不争，生活才会自然、轻松、自在。

很多时候，我们会觉得不幸福，是因为我们觉得自己没有得到的东西很多，我们就会感到沮丧，感到无形的压力。一位心理学家指出：最普遍的和最具破坏性的倾向之一，就是集中精力于我们所想要的，而不是我们所拥有的。一旦拥有，却又不去珍惜，反而苛求更多。

正如德国哲学家叔本华所说的那样：“我们很少去想已经有的东西，但却念念不忘得不到的东西。”这句话是许多人心灵的写照。事实上，我们对自己的境遇越发不满，越发觉得应该得到更多的东西，我们就会感到压力越大。我们应该改变思考的重心，从关注自己想要的转到自己所拥有的。



83. 分享放松

在我的职业生涯中，我觉得分享也是放松心情的一剂良方。作为一名培训讲师，我的工作压力是非常大的，我经常会为了能否讲好课程，让学员能否从我的课程中得到提升而烦恼。刚开始，我总是找不到彻底放松自己的方法。后来我发现，只要我有一个好的观念，跟我的学员一起分享时，能让我的身体和心灵得到彻底放松。

仔细想想，能够把自己所知道的东西和别人一起分享是一件很快乐的事情。分享有很多种，物质分享，例如，财富分享、知识分享、精神分享。例如，智慧分享、快乐分享。分享有个亘古不变的真理，那就是越分享越多。很多人说我没有可以分享的，事实上每个人都有自己可以分享的东西。我欣赏一句德国格言：分担别人的哀伤，可以让哀伤减半；分享别人的喜悦，可以使喜悦加倍。

除了快乐可以分享外，痛苦也可以分享。如果你把痛苦压

在心里，就像一座还没有爆发的活火山一样，早晚有一天会爆发，一旦爆发，力量就是毁灭性的，它可能会把你自己摧毁，也可能把别人摧毁。当你心中有压抑和痛苦的时候，你需要朋友、同事和你一起分享。当你和别人分享的时候，你就会发现你的心灵是平静的，而人的心灵的平静是一切幸福和快乐的根本保证。

因此，当我们学会与人分享的时候，会发现不仅得到了自己想要的东西，更放松了自己的心情。





84. 头部放松

头痛的原因有很多，其中最为常见的就是紧张性头痛。所谓紧张性头痛，指的就是由于头皮、头部和颈部肌肉持续紧张收缩而引起的头痛。要解除这类头痛，最有效的方法就是放松紧张的肌肉，阻止紧张程度的进一步增加。具体的头部放松锻炼方法如下。

1. 放松头皮下肌肉

头皮不只是长头发的地方，头皮下布满了肌肉，其间密布血管网络和丰富的神经末梢。许多紧张性头痛患者，正是由于头皮下肌肉的血管收缩所致。遇此情况时，可以采取以下3种方法：

（1）拉头发。两手各抓一小撮头发，向上轻轻地提拉几秒钟，然后放松；再换一个部位，重复以上动作，直到所有的头发都拉一遍为止。

(2) 全面头皮按摩。两手五指分开，从头部两侧伸向中央，所有的手指均同时稍用力下压，用划圈似的动作按揉整个头皮，从前额到颈枕部，在风池穴处用拇指稍用力按揉1分钟，再在太阳穴处用大拇指稍用力按揉约1分钟。

(3) 拍打头皮。采用这种方法对快速恢复头脑清醒很有效果。具体方法为两手张开，轻快地拍打头皮，两手交替，绕着圆圈拍打，持续3~5分钟。

2. 放松斜方肌

(1) 耸肩运动。站立或坐位均可；双臂自然下垂，两肩抬高，慢慢地靠近耳朵，维持这一姿势，约5秒钟；缓缓将肩膀放下，再慢慢地将两肩推向前方，重复进行5次，还原；再将两肩拉向后方，重复进行5次。

(2) 搭肩转颈运动。将两手分别放在另一侧肩上，双臂在胸前交叉，使肩部放松、自然下垂；然后慢慢地按顺时针方向摆动头部，并注意不要过度地使颈部后伸；再反方向转动一圈，重复3~5次。

(3) 斜方肌按摩。将左手放在右肩上，找到从脊柱颈段延伸到肩膀外侧的斜方肌，从肩膀外侧开始，用指尖按揉斜方肌，直至颈外侧；也可以用大拇指及其余4指，揉捏肌肉予以按摩；然后，换右手如上法按摩另一侧斜方肌。

3. 放松下颌肌肉

有些人在紧张时，常出于习惯而“咬紧牙关”，使下颌紧闭，牙齿完全咬合，在这种情况下也会引发头痛；还有一些头痛患者，是由于夜间磨牙所造成的。要解决这类头痛，就必须

放松下颌肌肉。具体方法有以下3种：

(1) 两手轻压下颌肌肉。两手放在下颌两边，手指靠近耳朵，手掌贴近下巴，靠近耳朵的手指轻轻加压，此时下颌似有向内缩进去一点的感觉。继续轻压片刻，然后放开，重复3~5次。

(2) 下颌肌肉伸展运动。将嘴巴张到最大，尽量地伸展下颌肌肉，并将嘴唇张成“O”形，维持10~15秒钟；然后轻轻地把嘴巴合上，上下唇接触，前面和后面的上下牙齿都不相碰，下颌仍然保持放松，重复5~6次。

(3) 按摩下颌。首先找到咬肌，其位于耳朵前下方脸颊部，只要下颌向上紧靠，做咀嚼运动时，咬肌就会突起来；然后，将嘴唇微微张开，放松下颌，用指尖在咬肌上轻轻地按揉片刻；最后再用手指稍用力点揉下颌关节片刻。下颌关节位于耳前下方，张嘴时凹陷处便是。



85.肌肉放松

在压力很大的情况下，我们会感觉全身的肌肉很紧绷、很累，其实，我们可以通过锻炼全身的肌肉来放松。

这里介绍一种最常用的肌肉放松方法。

1. 头部放松

用力皱紧眉头，保持5秒钟，然后放松；用力闭紧双眼，保持5秒钟，然后放松；皱起鼻子和脸颊部肌肉，保持5秒钟，然后放松；用舌头抵住下腭的门齿，口尽量张开，头向后抬，保持5秒钟后放松。

2. 颈部肌肉放松

将头用力下弯，努力使下巴抵达胸部，保持5秒钟，然后放松。

3. 肩部肌肉放松

将双臂平放体侧，尽量提升双肩向上，保持5秒钟，然后放松。

4. 臂部肌肉放松

将双手掌心向上平放在座椅扶手上，握紧拳头，使双手及

前臂肌肉保持紧张5秒钟，然后放松：侧平举张开双臂做扩胸状，体会臂部的紧张感5秒钟，然后放松。

5. 胸部肌肉放松

将双肩向前收，使胸部四周的肌肉紧张，保持5秒钟，然后放松。

6. 背部肌肉放松

将双肩用力往后扩，体会背部肌肉的紧张感5秒钟，然后放松；向后用力弯曲背部，努力使胸部弓起，挤压背部肌肉5秒钟，然后放松。

7. 腹部肌肉放松

尽量收紧腹部，好像别人向你腹部打来一拳，你在收腹躲避，保持收腹5秒钟，然后放松。

8. 臀部肌肉放松

夹紧臀部肌肉，收紧肛门，使之保持紧张5秒钟，然后放松。

9. 腿部肌肉放松

绷紧双腿，伸直上抬，腿离地面20厘米，保持5秒钟，然后放松。

10. 脚趾肌肉放松

将脚趾慢慢向下弯曲，仿佛用力抓地，保持5秒钟，然后放松；将脚趾慢慢向上翘，保持紧张5秒钟，然后放松。

以上从头到脚10部分的肌肉放松连续完成，所有动作应熟练掌握到能连续完成，并在各种情境下都能自如运用。建议在早晨醒来后和夜晚临睡前各做一遍，或者在感到焦虑紧张时做。



86.眼睛放松

眼睛是心灵的窗户。保护眼睛，防止视力伤害，减缓视疲劳，除了光线适宜、保持正确的操作姿势、保证休息和做眼保健操之外，还有一条非常重要，那就是要给你的眼睛减压。眼部放松训练有利于恢复眼疲劳，增强视力，也有利于减轻心理压力。

眼睛放松8法：

（1）眉头肌肉向前额皱起，额部紧张，坚持2~3秒钟，然后恢复原状，体会整个额部肌肉紧与松的感觉。

（2）颧蹙眉头，使两眼间的肌肉紧张，坚持2~3秒钟，然后恢复原状，体会眉间肌肉紧张与放松的感觉。

（3）紧闭双眼，使眼睑周围的肌肉呈现紧张状态，坚持2~3秒钟，体会肌肉紧张时再恢复原状，用心体会眼睑一带肌肉放松的感觉。

(4) 头不动，眼睛向左看，随着眼球的外转使眼部右侧肌肉紧张，持续1秒钟，待感到眼部肌肉有拉紧感觉时再恢复原状，体会眼球回转后的松弛感觉。然后使眼睛向右看，做与上述动作方向相反的动作。

(5) 头部不动，眼睛尽量向上转动，出现下部眼肌紧张的状态，持续1秒钟，待有了明显的紧张感觉时再复原，以体会眼肌松弛的感觉。同样做眼睛向下看的动作，使眼睛上部肌肉有明显的松紧感觉。

(6) 眼球由左向右、经上到下，沿顺时针方向用力转动一周，然后复原，体会眼球周围的松紧感觉，然后眼球由左向右、经下到上沿逆时针方向，用力转动一周，左右交替各做3次，中间间隔为1~2秒钟。

(7) 用双手的中指和无名指轻轻点压眼周的穴位，由内眼角开始，沿着眼眶进行点压按摩，2~3圈即可。

(8) 两手拇指抵住左右太阳穴，刺激2秒钟后松开，约重复10次，也可以将大拇指抵住太阳穴，屈起食指顺着眼眶由内向外按摩。



87. 颈部放松

脖子酸胀、疼痛、僵硬、活动受限等不适，为许多人特别是长期伏案工作的人所不堪忍受。究其原因，主要是由于颈部长期处于一个姿势或姿势不当，就容易造成颈部某些肌肉的过度紧张，从而引起上述种种不适症状。

例如，长时间在办公室盯着计算机屏幕，此姿势维持过久；或女性穿高跟鞋时，由于生物力学的改变而造成胸部、颈部、头部向前倾，这些都会使颈部肌肉处于过度紧张状态。另一个容易受损伤的颈部肌肉是胸锁乳突肌。此肌肉很容易找到，只要将头转向一侧，就可以明显地感到这一突出的肌肉。胸锁乳突肌的主要作用是，使头颈部向两侧转动。单肩扛或背一背包，单手提一只箱子，或者用头夹着话筒接电话等动作，均易使一侧的胸锁乳突肌收缩，处于过度紧张状态而受损伤。因此，经常伏案或低头工作的人，应该坚持做以下一些松弛颈部肌肉的运动。

1. 站立位颈部松弛锻炼体操

(1) 自然站立，肩膀放松。两肩慢慢紧缩（夹肩），坚持3秒钟；然后双肩向上耸起，坚持5秒钟，还原，重复5次。

(2) 自然站立，肩膀放松。颈部慢慢地向左侧屈，让左耳尽量靠近左肩，停留片刻，还原。如上动作，再向右侧屈。左右交替，重复5次。

(3) 自然站立，肩膀放松。颈部慢慢地向左转动；眼睛向左肩膀后方看，停留片刻，还原。如上动作再向右侧转动。左右交替，重复5次。注意转动时头部不要过分向后倾。

(4) 自然站立，肩膀放松。颈部慢慢地向前屈，尽量让下巴碰到胸前，停留片刻，将头轻轻抬起来，还原；然后慢慢向后伸，停留片刻，还原成预备姿势，重复5次。

(5) 自然站立，肩膀放松。颈部先慢慢向前屈，然后慢慢向右，向后转动，再向左旋转，逆时针转动一圈，最后再回到前屈位；如上动作顺时针转动一圈，重复5次。旋转时如果转至某一方向有疼痛感觉时，可以在该方向停留片刻，让这一部位的肌肉松弛一下。如果转动时颈椎发出一定的响声，就应暂时停止此节动作。

2. 斜方肌的松弛锻炼体操

(1) 仰卧位，髋、膝关节屈曲，双脚平放于地面，双手交叉，在后枕部抱住头；双手用力慢慢地将头向前抬起来，同时呼气，抬到最大限度后，维持5秒钟；然后慢慢将头放回水平位，同时吸气，还原，重复3次。

(2) 仰卧位，髋、膝关节屈曲，双脚平放于地面，双手交叉，在后枕部抱住头；双手用力慢慢将头向前抬起来，并转动颈部使下巴指向左膝方向，同时呼气，抬到最大限度后，维持5秒钟；然后慢慢将头放回，同时吸气，还原。重复时，下巴朝向右膝方向。左右各重复3次。

3. 胸锁乳突肌松弛锻炼体操

自然站立，两肩放松；将双手置于背后，左手握住右手手腕，头向左倾，同时轻轻将右手臂整个往背后拉，维持10~15秒钟，还原。左右交替，各重复3次。

4. 想象性放松锻炼

选择一张稍硬的椅子，坐时身子略向前些，闭目，自然放松。

(1) 想象有一根绳子绑在头上，轻轻向上拉，当似乎感受到一股向上拉的力量时，维持5~10秒钟。

(2) 想象自己是一个头部会摆的玩具，让头部小规模地前后摆动，渐渐停止，恢复平静。

(3) 想象自己的颈部就像棍子上套着一个环，在两耳垂之间找到这一部位，然后头向左右两侧小范围地徐徐转动，让套环在棍子上自如地转动。

(4) 想象脖子是一个皱皱的衣领，从颈部最低部位开始，渐渐移到与枕部连接处，将皱纹熨平。

(5) 用手指找到后枕部与两耳之间凹下去的地方，想象头部从这里分开间隔越来越大。



88.腰部放松

在我国传统的养生防病理论中，历来非常重视腰部的保健和锻炼，素有“腰为肾之府”的说法。自古以来，锻炼腰部的方法不少，大多是通过松胯、转腰、俯仰等运动，来疏通腰部的气血运行，起到健肾强腰的作用。

对于职场白领来说，造成腰部肌肉紧张，进而引起腰部疼痛的原因很多。综合起来，有如下几个方面。

1. 姿势不当

由于腰部肌肉的负荷较大，自然站立时，躯干部位的重量经过腰椎向下传导，需要腰部肌肉力量予以支撑，才能保持腰椎的正常生理前凸。若人体在站、坐、卧、行中姿势不当，或保持一个姿势不变时，为了维持腰椎的正常生理曲度，腰部肌肉便会产生紧张及疼痛。

2. 用力或方式不当

人在背、抬、搬、推重物等活动时，腰部肌肉负荷更大，

用力或方式不当也容易引起腰部肌肉的紧张，甚至发生损伤。

3. 腹肌力量弱

腹肌力量较弱的人，例如腹部肥胖者，由于大量脂肪组织在腹部堆积，肌肉组织便相对较少，且较松弛，因此，对腹部的支撑作用便弱，也就加重了腰部肌肉的负荷，肚子越向前凸，腰部肌肉的负担便越大，久之就可能造成腰部肌肉紧张。

4. 腰椎疾患

腰椎有先天性疾患或腰椎间盘突出症等疾患时，腰椎生物力学结构上的先天或后天不足，也会导致腰部肌肉的紧张和疼痛。

开展腰部体操，可有效地消除腰部肌肉的紧张，减少腰部疼痛的发生。腰部体操有如下两种。

（1）腰部松弛体操。

①仰卧位：双髋、膝关节屈曲，脚底平置于床面，双手自然放置于体侧；左上肢伸直，拳心向上，逐渐向上抬起，肩关节前上举到最大限度；右上肢伸直，掌心向下，用力下压；两手以反方向伸展，维持10秒钟，还原。左右交替，各重复3~5次。

②仰卧位：双手自然放置于体侧；双膝合拢，髋、膝关节屈曲，双手同时用力抱膝，双膝尽量抱向胸前，腰背部尽量平贴于床面，同时吸气，还原时呼气，重复3~5次。

③仰卧位：双手自然放置于体侧；右髋、膝关节屈曲，双手同时用力抱住右膝，尽量使右膝贴近胸前，抱膝时吸气，松手时呼气，还原。左右交替，各重复3~5次。

④仰卧位：双手自然放置于体侧；右髋、膝关节屈曲，尽量将右膝抬起靠近胸前，抬起时吸气；接着轻轻地把右膝偏向左侧，带动骨盆转动，同时头转向右边并呼气。维持这一姿势，做4~5次缓慢的深呼吸，还原。左右交替，各重复3~5次。

（2）消除腰部疼痛的体操。

①仰卧位：双髋、膝关节屈曲，两腿并拢；利用后背下坠力量尽可能压床，坚持10秒钟，还原。左右交替，各重复3~5次。

②仰卧位：双髋、膝关节屈曲，双膝关节左右叉开。动作：双手抱住右侧膝关节，坚持10秒钟，还原。左右交替，各重复3~5次。

③仰卧位：双髋、膝关节屈曲，并拢；双手抱住双膝关节，坚持10秒钟，还原，重复3~5次。

④坐于床上，双下肢伸直；双手往前伸，尽量够到脚尖，身体慢慢往前倾，坚持10秒钟，还原，重复3~5次。

⑤坐于床边，双下肢分别往两旁叉开；双手用力往右侧脚尖处伸展，坚持5秒钟，还原。左右交替，各重复3~5次。

⑥双膝跪床，双手趴地；收腹弓背，坚持5秒钟，然后慢慢放松，使腰背部伸直，坚持2分钟，还原，重复3~5次。



89. 腹部放松

腹部锻炼，是健身过程中重要的锻炼之一。腹部处在身体的最中央，是特别容易引人注目的部位。从人体健美角度看，健美的腹部应该由腰和腹肌构成，而现代人普遍运动不足，饮食不正常，如晚餐吃太饱、太晚吃、暴饮暴食、偏食、排泄不正常，甚至睡眠不足、睡太多等，再加上长时间姿势保持不变，都容易在腹部积存胀气，进而影响身体血液循环及呼吸功能，使身体产生疲劳。

因此，可以通过对自己的腹部进行练习，达到放松的目的，方法如下。

1. 单腿伸展练习

动作：吸气，准备进入动作；呼气的同时，左腿向外伸直，双脚脚趾保持在同一水平面上，双手放于右膝上；吸气的同时，将左腿拉回到动作1状态。

运动量：将上述动作每侧轮流重复5次。

注意：如颈部后侧感觉不适，应用手撑住头部，或将头放于地面上；如腰部感觉不适，应停止练习。

2. 卷动练习

动作1：身体仰卧，双腿沿地面平行伸展，大腿内侧保持并拢，脚尖绷直；吸气的同时，将头部、双肩向前弯曲，手臂从地面提起，指尖伸向脚趾。

动作2：呼气的同时，脊椎逐节离开地面，动作结束时，身体呈C字形弯曲，手臂与地面保持平行；一个呼吸收回，身体平放于地面。

运动量：将上述动作重复10次。

3. 剪刀式练习

动作1：呼气，绷紧左腿并向下伸展，悬于地面之上，骨盆保持中立位（水平面上）。

动作2：吸气，双腿进行一次剪刀式交叉动作，双腿绷直。

运动量：将上述动作每侧轮流重复10次。

注意：如颈部后侧感觉不适，应用手撑住头部，或将头放于地面上；如腰部感觉不适或有虚弱感，应停止练习。

4. 双腿下降练习

动作1：身体仰卧，胸部向前弯曲，双腿向上伸直（臀部呈90度角），绷直双脚，双肘分开，双手放于头部后侧，五指交叉并拢。

动作2：呼气，收缩臀部，双腿降下（双腿降得越低，练习难度越大），尽量靠近地面，腰部和骨盆保持静止不动；呼气的同时，提升双腿，返回到动作1。

运动量：将上述动作重复15次。

注意：如腰部感觉不适或虚软，应停止这一练习。

5. 美人鱼侧坐练习

锻炼部位：强化腹部肌肉，伸展腰部。

动作：坐姿，膝盖弯曲，右手置于身体右侧，左臂向上伸展；深吸一口气，同时拉上脊椎；呼气，躯体向右侧弯，呼吸5次，回到中心位置；换另一侧，重复此动作练习。

6. 臀上举练习

动作：收缩腹部肌肉，慢慢地向臀部及后背部抬离地面，以腹部肌肉控制住，慢慢地还原臀部至初始位置。

7. 拉伸练习

动作：俯卧在垫子上，双手在肩关节下方伸直，呈俯卧撑姿态；臀部与髋关节贴住垫子，双臂向下按使背部弯曲。

注意：如感觉背部非常僵硬，只用双肘撑起即可；腹部运动之后，应做此伸拉练习。

8. 钟摆练习

动作1：身体仰卧，手臂平伸于身体两侧，掌心朝下；绷直双脚，将双脚向上提起，臀部呈90°；大腿内侧并拢，双脚脚趾保持在同一水平面；将肚脐紧紧地贴向脊椎，同时保持脊椎平贴于地面。

动作2：固定左肩，呼气的同时，将头部向左侧滚动，双脚移向右侧；吸气的同时，双腿及头部收回至初始位置。

运动量：将上述动作每侧轮流重复5次。

放松

身体和心灵放松的 89种方法

拥有此书，我们不再精神不振、体力不济、工作不力、生活颓废！

你是否觉得自己承受了太多的压力？

你是否经常为了生活愁眉不展？

你是否还没有找到适合自己的放松方式？

面对工作和生活的压力，为什么有的人危机当前仍不乱阵脚，生活越来越顺，而有的人却是消极处事，越过越颓废呢？

翻开本书，学习如何放松自己的身体和心灵，轻松应对各种问题。

本书带给你的好处：

- ▶ 如何释放来自工作上的压力？
- ▶ 如何释放来自事业上的压力？
- ▶ 如何释放来自人际关系上的压力？
- ▶ 如何释放来自职场上的压力？
- ▶ 如何释放来自生活上的压力？
- ▶ 如何释放来自情感上的压力？

.....

上架建议：励志/心灵

ISBN 978-7-80179-940-1



9 787801 799401 >

定价：28.00元