

工作休息之餘也能做的紓壓秘方


「自律神經失調」這個專有名詞相信你一定不陌生，可是自己到底有沒有這個狀況，你清楚嗎？

「Heho健康」：自律神經失調有七個容易觀察的症狀，可以讓你自已檢視目前的身心狀況。

- 1.睡眠失調：睡眠品質不佳，難以入睡或者睡太久。
- 2.心血管疾病：心悸、胸悶，容易頭痛
- 3.免疫力下降：越來越容易生病感冒
- 4.腸胃道症狀：容易胃脹氣、拉肚子
- 5.莫名疼痛：沒有原因的渾身痠痛
- 6.情緒失調：莫名的沮喪低落
- 7.提不起勁：過度疲勞，就是覺得不舒服



看完這一輪症狀清單，你有發現自己出現哪些狀況嗎？當你發現有上述狀況，應盡速就醫確認是否有潛在疾病外，也是時候該好好學習放鬆的技巧，讓你的身心狀況能盡快達到平衡。

首先我們能先從基本的開始做起

- 
- 01 腹式呼吸法：從鼻子吸氣，嘴巴吐氣，緩滿地感受腹部的隆起。
 - 02 食物紓壓法：攝取完整的蛋白質、快樂食物有香蕉、牛奶、芝麻與堅果等。
 - 03 正念紓壓法：近幾年來，正念紓壓蔚為顯學，學習簡單的正念紓壓技巧，能有效降低焦慮，正念並非正向的信念、而是專注於當下，一次僅專注於一件事，一旦分心，就要練習再把專注力拉回來，正念的練習經常是從基礎的呼吸開始的。

久賀谷亮醫師的「最高休息法」，也專門針對忙碌的商務人士，強調透過正念練習對於腦袋放鬆的好處，做好正念的好處多多，降低壓力、減少胡思亂想，尤其許多人休息時只有身體在放鬆，大腦仍然停止不住地在旋轉，最後長期下來，雖然平時有固定放假，但仍舊落入了疲勞的狀態，無法逃離。

正念呼吸怎麼做：

- 01 找個椅子，坐挺，不貼椅背，雙手放在大腿上。
 - 02 好好地感受身體與環境接觸的感覺，腳底與大腿，踩在地上的觸感，和椅子的接觸。
 - 03 專注於呼吸上，好好感受空氣從鼻腔進出是甚麼樣的感覺，不用急，緩慢地感受。
- 
- 

04 注意到了分心，把自己好好拉回來，我們很難只專注在呼吸上，容易出現別的想法，煩心的事會自然地浮現，保持覺察，注意到了就讓它離開。

以上如此反覆一段時間，慢慢地讓你能夠回到當下，減緩內心的焦慮，睡前固定完成這個練習，也有助於你的入眠。

睡眠：中醫觀點



而談到睡眠，在中醫經絡的理論，也提及了十二經絡包含手三陰經（肺、心包、心）、手三陽經（大腸、三焦、小腸）、足三陽經（胃、膽、膀胱）、足三陰經（脾、肝、腎），其中三焦有名無形，泛指，胸口中間至肚臍間共分上中下三焦，也被認為人的元氣在三焦中遊走。

晚上九點到十一點的睡眠，正是三焦經調理的時間，是免疫系統休息，與身體正在過濾毒性的時段，此時段對應的情緒是緊張，搭配好正念練習，協助自己睡前時好好休息，不操煩，才能讓身體也好好放鬆。

而子時，晚上十一點至一點，便是膽經休養生息，大家都知道膽與排毒有關，若不好好休息，身體無法排除毒素，而對照情緒，則是焦慮，未能於此時好好休息，也與你內心正呈現焦慮的狀態有關。

早上一點至三點，則是肝經，同樣是排毒，對應的情緒是憤怒與指責，若此時未能安眠，便也可能是內心憤恨難平，有糾結未解。

而早上三點至五點，為肺經，若不能睡好，便容易出現咳嗽等呼吸道狀況，情緒對應的則是悲傷，過度地憂愁，肺經的調養經常也為我們所頭痛，咳嗽難解、胸悶、氣喘，都是我們常見的不舒服的跡象。

日常保健：穴位敲打

而經絡回歸身體，有對應著不同的穴位，透過簡易可操作的敲打，也能做為日常保健的一環。

若你有**頭痛**、**咽喉痛**等狀況，敲打關沖穴，在手部無名指指甲縫側部，而要是你有小腿抽筋，肩頸、腰或背部相關的骨關節疼痛，可以試試看敲打中渚穴：在手背第4、5掌骨頭之間，掌指關節後方凹陷處。

而要是平常**落枕**呢？外關穴，位於腕背橫紋中點直上2寸處(3橫指寬)，敲打看看，同時可以調整腹瀉。網球肘，手臂痠痛，則可嘗試敲打天井穴，以手叉腰，在肘尖後上方1寸之凹陷處（屈肘，肘尖兩骨之間凹陷處）

常見的**偏頭痛**呢？絲竹空穴，位在眉尾凹陷處，主治近視、結膜炎與頭痛，透過敲打來協助自己。

這次透過正念與穴位敲打的聯習，讓連江縣的同仁夥伴，能夠不僅從心理，也能從身體來協助自己，達到身心平衡的狀態，希望在年關將近的時節，忙碌的業務中，仍能好好照顧自己。

EAP員工協助方案
歡迎您諮詢預約

聯絡電話

02-2986-3099

0800-0980-985

電子信箱

WORLD.WIDE.UNION2@GMAIL.COM

