

減壓



康復專家的超簡單身心調適法（修正版）
健康達人 曾永康教授 編著



序一

人人希望擁有健康快樂的人生，然而急促的生活節奏、繁重的工作和學業，加上資訊科技的發達和社交媒體的湧現，讓人時刻都在緊張的狀態，幾乎被擠壓得透不過氣來，也因此引發不同的疾病。有見及此，曾永康教授撰寫了《減壓》一書，深入淺出地剖析壓力的成因，提供多種紓壓良方，包括運動及中西結合療法，幫助讀者學習放鬆，從而減輕自己及家人的壓力。

曾教授是香港理工大學康復治療科學系系主任，從事心理社會康復治療領域的科研工作超過二十五年，擁有豐富的臨床經驗。他於 2014 年的著作《康復專家的超簡單身心調適法》中，運用專長及寶貴經驗，為讀者介紹一些簡易的自我減壓方法；這回更加強內容，擴闊受眾層面，務求成人和兒童、家長和孩子都能夠找到面對和處理壓力的合適方法，以獲得身心的健康。

曾教授秉承理大校訓「開物成務 勵學利民」的精神，善用專業知識及研究成果，造福社群，意義非凡，實在值得支持。

唐偉章

BSc, MSc, PhD, FASME, FHKEng, JP
香港理工大學校長
香港工程科學院院長

序二

現今的社會步伐急促，人們面對很大壓力。對應這個挑戰，這是一本不可多得的書。它涵蓋壓力的來源、評估方法及如何透過心理方式、運動方式、中西結合方式減壓。此外，讀者亦可以透過不同的徵狀，處理相關的壓力。

由於我們往往忽略兒童的壓力，本書的另一個特點就是幫助家長，瞭解兒童心理健康，教導簡易孩子按摩、孩子身心減壓活動，和跟孩子談心。有關的材料，對家長有莫大的幫助。

這是一本內容豐富，方法實用，可讀性甚高的書！

石丹理

PhD, SBS, JP

香港理工大學醫療及社會科學院現暫任院長

香港理工大學應用社會科學系講座教授



前言

這本書 2014 年初版，當時想法很簡單，在香港這個生活節奏急促的大都會，都市人往往承受自身、工作、家庭帶來的壓力，有見及此，我想將自身的專業知識簡化，來幫助香港人調節心理壓力，希望每個人都可以遠離壓力，擁有更健康快樂的生活。

時隔四年，受惠於這本書的人很多，但已斷了版。隨着大眾對中西醫結合治療的興趣日益增加，及自己在這領域所取得的新研究成果，在再版的書中，我增加了中西結合紓壓良方以及處理壓力引起的身體狀況的自療方法等內容。另外，本書的初版讀者主要是成年人，在與讀者的交流中，卻知道很多讀者希望本書再版時可以加入有關小朋友減壓的內容。事實上，現今香港教育制度對兒童及青少年造成許多負面的影響，「虎爸、虎媽、直昇機家長、繁忙兒童、神校、神科」等新詞彙陳出不窮，足見學校及家長期望之高，同時對學童的要求及壓力也大，可惜很多適齡青少年根本沒有接受高等教育的機會，2017 年僅四成 DSE 考生能達至入讀大學的基本要求，此等壓力，令精神問題有年輕化的傾向。因此，本書決定從善如流，應廣大讀者要求，加入兒童減壓的部分，使成年人閱讀本書，既能幫助自己，同時也可以幫助下一代，這是再版的另一大原因。

最後，我希望本書能使讀者達到易看易學，不需要專業人士的幫忙，都可以達至幫助自己減壓的目的。更值得注意的是，這部書加入了掃描二維碼的方法，讓讀者獲取示範視頻，更有效及準確地掌握減壓方法，建立健康美滿的人生。

曾永康教授

香港理工大學康復治療科學系教授及系主任

序一 / 002

序二 / 003

前言 / 004

1

你有壓力嗎？

- 1.1 壓力從何而來 / 011
- 1.2 壓力的形成與種類 / 012
- 1.3 壓力可引發的健康問題 / 014
- 1.4 引致壓力反應差異的因素 / 015
- 1.5 自我壓力測量表 / 019
- 1.6 減壓有方法 / 021

3

運動減壓

- 3.1 身心運動 / 042
- 3.2 放鬆呼吸法 / 044
- 3.3 漸進肌肉放鬆法 / 045
- 3.4 想像法 / 052
- 3.5 八段錦 / 055
- 3.6 瑜伽 / 081

2

心理減壓

- 2.1 如何衡量心理健康 / 026
- 2.2 不自覺的理論假定 / 029
- 2.3 不理性的思維模式 / 031
- 2.4 發展心理健康元素 / 033
- 2.5 維持心理平衡 / 035

4

中西結合紓壓良方

- 4.1 妙用香薰 / 104
- 4.2 靜坐和冥想 / 115
- 4.3 中醫點穴 / 120
 - 附加式：自我減壓穴位按摩法 / 129
- 4.4 穴位按摩 / 132
- 4.5 拍打法 / 144
 - 附錄：曾教授小錦囊 / 148
- 4.6 推經法 / 149
- 4.7 時間運用和子午流注 / 153
- 4.8 綜合中西配方 / 158

6

兒童減壓成長路

- 6.1 瞭解兒童身心成長的歷程：
給家長的話 / 200
 - 6.2 解構兒童壓力的源頭 / 202
 - 6.3 認清兒童壓力反應 / 203
 - 6.4 從心出發：發展兒童心理健康 / 209
 - 6.5 教導兒童放鬆呼吸及想像法 / 211
 - 6.6 親子漸進肌肉放鬆活動 / 214
 - 6.7 簡易親子按摩 / 216
 - 6.8 親子身心減壓活動 / 220
 - 6.9 跟孩子談心 / 223
- 參考資料 / 226

5

對症自療： 處理壓力引起的身體狀況

- 5.1 消化系統 / 162
- 5.2 肌肉系統 / 171
- 5.3 循環及免疫系統 / 181
- 5.4 心理系統 / 190

01



你 有 壓 力 嗎 ？

每個人都希望活得精彩，然而，人們每天營營役役為口奔馳，生活上總有數不清的煩惱。日積月累之下，這些煩惱慢慢地形成壓力，令人無法放鬆。事實上，從古至今，壓力都是人類生活的一部分，不管是家庭或工作上，人們都感受到壓力的存在。隨着社會節奏越來越急速，生活壓力更是有增無減，漸漸察覺不能對壓力置之不理，大家開始關注壓力過大對身心的影響。

壓力可以有正、反兩面，如果處理得宜，積極面對，它可以轉化為我們生活和工作上的推動力，激發思維，從而提升自我瞭解；相反，倘若處理失當，或是消極逃避的話，它不單會帶來精神上的困擾，還會不斷惡化，繼而傷害我們的身體機能，影響深遠！

這本書正好讓大家多瞭解壓力的形成、來源、種類等，最重要的是介紹一些有效的減壓方法。



1.1 壓力從何而來

透過以下幾個案例，先讓我們具體地認識一下壓力帶來的問題，然後瞭解應付方法。

心理上出現問題



李太太

兼顧家庭及事業，一方面要管教兒子，協助兒子應付學業，另一方面工作壓力又很大。

最近一個月，不知道為甚麼常常失眠，心情緊張，心跳快，並且很容易冒汗，又會感到焦慮和坐立不安……



黃先生

剛剛退休，適應新生活模式當中，沒有其他寄託，常常在擔心家庭經濟狀況。

真的不明白，已經退休了，沒有工作上的壓力，但退休以來，總是心煩氣躁，血壓偏高，常常為瑣碎事憂慮，太太還說我性情大變……

生理上出現問題



何先生

中層管理人員，剛升職不久，上司的要求大增，自我要求又十分高。

自年頭升職為副經理後，就經常偏頭痛，全身肌肉酸痛，間中心跳會很快……



張小姐

初級文員，工時長，工作量大，薪金不高，又擔心裁員。

幾個月前開始，偶然胃痛及失去食慾，一直到現在，情況沒有改善，胃痛加劇，不時有便秘情況。還有鼻敏感、情緒長期低落、失眠……



曾教授：
康復治療專家

以上的情況，已找醫生檢查，但都找不出原因的話，那有可能是心裏長時間承受着自己不能駕馭的壓力，而引起的心理及生理的問題了。



1.2 壓力的形成與種類



李太太

其實每個人每一天都要處理不同的事，好像我要顧及工作，又要照顧家庭，日常生活中的大小事項都可能會是壓力的來源呢！



曾教授

對的，正如以上的人物，面對生活上不同的憂慮和負擔，每件事都有機會形成壓力，亦會引致不同的問題。我們對這些情況都並不陌生，或者在家人或朋友身上出現過，甚至是在自己身上。



概括來說，壓力是個人和環境相互影響之下的產物；當人對某一事件的期望和需求超出自己能力範圍的時候，人就會感到壓力。壓力可分為急性與慢性，兩者都會引發我們的心理和生理問題。急性壓力與慢性壓力的分別在於不同種類的壓力來源，一是短促而突發的，一是長期的。

人們通常都比較在意急性壓力的發生及其影響，以為急性壓力比較嚴重。比如突然收到被裁員的消息，頓時感覺壓力大過長期的工作負擔。其實未必如此，如果忽略我們每天日積月累的問題，有一天不勝負荷的話，慢性壓力爆發導致的嚴重程度不比急性壓力少。

急性壓力與慢性壓力

	急性壓力	慢性壓力
壓力來源	急性壓力由突發的事情引起，使人身心不勝負荷	源於一些長期的困擾，日復日、年復年，磨滅人的生理和心理。
誘發原因	例如交通意外、裁員	例如貧窮、厭惡的工作。
表現和應對	比較明顯，較為容易察覺	人們容易忽略這些持續性的困擾所帶來的問題，令身心問題慢慢累積起來。



1.3 壓力可引發的健康問題



張小姐

我的胃痛、便秘、鼻敏感、失眠等問題，是否都是壓力引起的健康問題呢？



曾教授

是有可能的。除了生理和心理影響之外，壓力與不同的疾病也有關係，直接或是間接地影響我們的健康。

壓力往往會引發四類主要的健康問題

肌肉骨骼系統疾病	在壓力下，肌肉會繃緊，當肌肉長期繃緊，會因無氧呼吸而產生乳酸，導致肌肉酸痛；當頭部肌肉在緊張時繃緊，會產生緊張性頭痛；當關節被長期繃緊的肌肉所影響，會產生風濕性關節炎。
腸胃系統疾病	壓力太大影響胃酸分泌，令人有輕微的口乾現象。同時，壓力令人失去食慾，影響三餐進食。長期下去，胃部容易出現不適，可能形成胃痛等慢性病，較嚴重者更可能導致消化性潰瘍。
循環系統疾病	當人感到緊張或有壓力時，正交感神經便會活躍起來。心跳正是受正交感神經控制，因此當人處於壓力底下，心跳會加速，血壓會上升。長期處於壓力底下，血壓和心臟都會出現問題，而血壓高也直接導致偏頭痛。
呼吸系統疾病	人在激動的情緒下，身體必須增加含氧量，以維持所有系統的活動，而持續地壓迫呼吸系統，會導致支氣管炎和氣喘等疾病。一般西醫或會就這些病徵為病人處方消炎藥，而中醫或會視之為肺虛，為病人處方調適肺部的中藥。



1.4 引致壓力反應差異的因素



黃先生

既然人人都要面對生活上的壓力，應該大家都要面對類似的壓力問題。但在相同的事件或壓力上，有些人被折磨得死去活來；例如身體不適、情緒低落、無法專心工作，有些人卻可以處之泰然和積極面對。就如我的情況，明明我的朋友都跟我同年退休，可是他面對生活上的大轉變，卻生活得悠閒愉快，身心康泰，一點情緒問題都沒有。為何人對壓力的反應差異這樣大？



曾教授

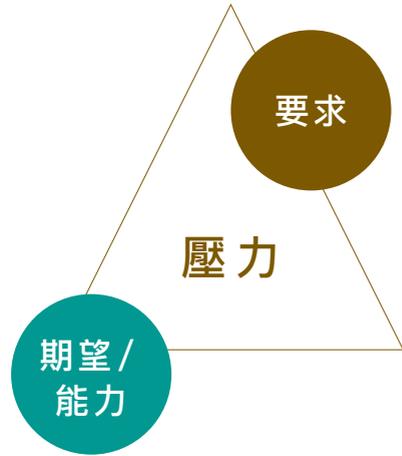
其實，壓力對人來說可以是動力的來源，推動人努力進步。而有時壓力積累起來，可能會弄得人喘不過氣。人對壓力的各種生理、心理及行為上的反應差異，主要在於人們先天的壓力承受度，及對自己能力和事情的看法。

期望或要求與能力不平衡

人對每一件事情都有不同的看法、期望，也會對自己有不同的要求。當然，人的能力有限，不可能無限量滿足外間對自己或自我的要求。那麼，能力不足，感到應付不來，就會產生壓力嗎？情況有兩種。

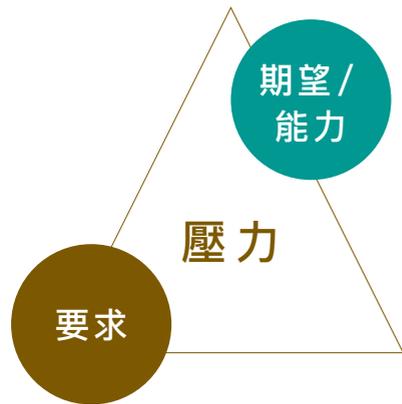
第一種情況

當人的期望和要求遠超過能力可以做到的範圍，便會產生力有不逮的感覺，這種感覺使人覺得吃力。例如：有人升職後工作要求大增，又有點力不從心的感覺，壓力就來了。又或者：上司要求你處理同事間的紛爭，但是你並沒有相關的經驗，處事的要求大於自身的能力，兩者的差異形成壓力。



第二種情況

就是兩者的關係相反，當事情對人的要求未能滿足能力的渴求時，便會產生懷才不遇之感，此種心情都會為人帶來壓力。例如：如果你是一位數學老師，最擅長教授高年級的比較複雜的課題，但是主任只能安排你任教低年級的初階運算。



事情的可預期性與可控制性

很多時候，我們對事情的觀感，比起事情實際的迫切性，更為影響我們的壓力反應。人往往因為將來要發生的事情而感到徬徨，我們的思想方式會否為我們自己帶來壓力呢？這都在於我們對事情的評估，尤其是事情的可預期性及可控制性。

舉例說，下班後去看電影一事，會因為人的心態而成為減壓的活動或是壓力的來源。

小 A

惆悵得滿頭問號、焦慮冒汗

即時想法：憂心場次爆滿買不到票，又怕不能準時下班，又預計不到交通情況。

心態：甚麼都不可控制，又不可預計，種種事項都身不由己。

結果：下班後，去看電影變得十分困擾。

小 B

很有把握地逐件事處理、輕鬆開懷

即時想法：先在網上看看售票，清楚知道手上的工作可按時完成，可先查看交通情況。

心態：事情是可以掌握、可以預計的，沒有甚麼困擾。

結果：下班後，去看電影是件簡單輕鬆的事。

越是不可以控制或不能預計的事，壓力感就越高。不少父母一想到孩子的學業、工作的安排、家庭的事，壓力感就不由自主地增加……而當我們認為自己可以控制事情的發生，有掌管的能力，壓力感便不會太高；覺得能夠預料事情的發生，可以早作準備，未知之數較少，壓力亦會減少。

先天因素

一個人的遺傳基因以及性格等先天因素的確有很大的影響力。人的身體對不同的事物都有不同的承受程度，對壓力的承受度亦不一樣。每個人的遺傳基因中已經譜寫了對壓力的承受度，因而每個人受壓力影響的門檻有高低之別，有些人面對龐大的壓力仍可處之泰然，有些人則很容易有壓逼感。遺傳因素會影響人在應付壓力時的表現和反應，包括引致抑鬱、焦慮症等情緒病問題的機會。

壓力為都市人帶來許多的狀況，不妥善處理的話會有很深遠的影響，生理和心理也會很容易出現問題。因此，大家有必要慎重地看待壓力，積極地尋找減壓的良方。

減壓的方法有許多，但是要真正地做到消除壓力，還是需要從多方面着手。本書將介紹多種集合東方以及西方元素的減壓方式，當中包括：自我管理技巧方法、認知行為法、身心運動、穴位按摩，以及香薰療法等，講解各項方法的用處及功效，務求令讀者們更容易掌握動作的要點，從不同的方面舒緩壓力，達致更全面地減壓。

那麼，在云云眾多的減壓方法中，怎樣能找到適合自己的方法呢？要選擇合適的減壓良方，首先要瞭解自己的身心出現了甚麼樣的壓力症狀。大家可用「自我壓力測量表」檢視一下自己問題的類別與嚴重程度，再選用減壓的方法。



1.5 自我壓力測量表

		從未有過	很少 (約半年1次)	偶爾 (約每月1次)	經常有 (約每週1次)	連續不斷 (每週1次以上)
1	一些無法預期的事情發生而感到心煩意亂					
2	感覺到無法控制自己生活中重要的事情					
3	感到緊張不安和壓力					
4	發現自己無法處理所有必須親自做的事情					
5	常覺得自己必須要駕馭所有事情					
6	常生氣，因為很多事情的發生是超出自己所能控制的					
7	常感到困難的事情堆積如山，而自己無法克服它們					
8	血壓增高					
9	淺而急促的呼吸					
10	手顫抖					
11	尿急*					
12	疲倦 / 筋疲力竭					
13	口吃					
14	頸部僵硬					
15	啃口香糖					

		從未有過	很少 (約半年 1 次)	偶爾 (約每月 1 次)	經常有 (約每週 1 次)	連續不斷 (每週 1 次以上)
16	慵懶					
17	睡眠不定且睡不安穩 *					
18	頭痛 *					
19	顎部疼痛 *					
20	比多數人更神經緊張 *					
21	很難入睡 *					
22	胃有毛病 *					
23	憂慮財務問題 *					
24	與人見面時會感窘怯 *					
25	心情不安，無法靜坐 *					
26	心跳快速 *					
27	怕認識人 *					
28	便秘 *					
29	發現自己很容易哭 *					
30	咬指甲 *					
31	擔心工作					
32	為瑣事憂慮 *					

心理問題：1-7，15，20，23-25，27，29-32

生理問題：8-14，16-19，21-22，26，28

如「連續不斷」一欄中有 15 項以上，表明壓力的困擾指數很高，應該尋求專業的協助。

注：* 項目引用自 Wallace, J. M. 著《戰勝壓力：8 至 10 週自助減壓手冊》。



1.6 減壓有方法

一般而言，減壓方法主要有兩種：心理減壓和身心運動減壓。在壓力問題出現初期及不太嚴重的時候，可以運用這兩種方法，又或者利用香薰治療及穴位按摩等，有效地減輕及舒緩壓力引發的心理、生理問題。

心理減壓

「心理減壓」方法包括「認知行為法」、「情緒的疏導方法」和「五項處變技能」。好像李小姐家庭的事務很煩瑣，工作又很忙碌，使人喘不過氣，令人容易抱不理性的想法和思維，以致出現負面情緒。這樣的情況下，可以嘗試用「認知行為法」糾正負面思想方式，減輕壓力引致的問題。至於黃先生，可以用「五項處變技能」來舒緩轉變帶來的不安與壓力。

身心運動減壓

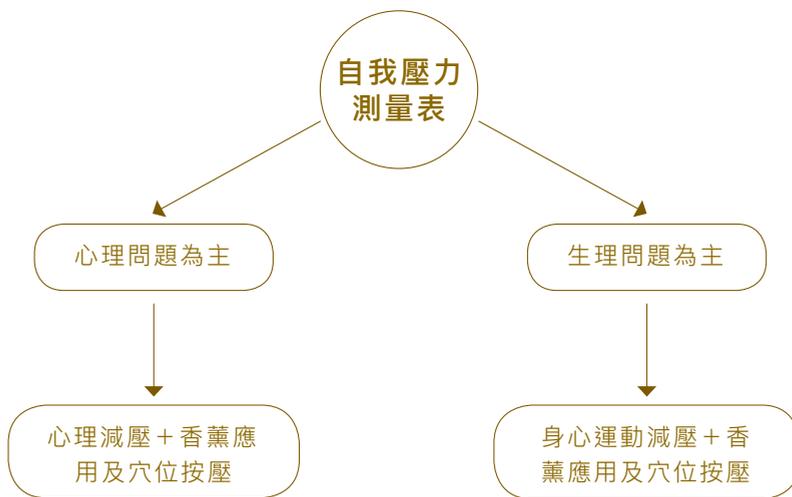
「身心運動減壓」方法包括「放鬆呼吸法」、「漸進肌肉放鬆法」、「想像法」、「八段錦」和「瑜伽」。例如何先生可以學習「八段錦」，這項身心運動不單可以改善肌肉酸痛，更使人心境平靜；而張小姐可以學習「漸進肌肉放鬆法」，減輕腸胃不適的問題。

身心運動與一般運動是有分別的。練習身心運動時，練習者需要時刻覺察身體的姿勢和活動，有意識地呼吸或均勻緩和地呼吸。而練習一般運動時，練習者是沒有或只偶然留意一下姿勢；只會順其自然地呼吸或急促地呼吸。另外，身心運動是需要較多的意念導引；相反，一般運動則少有意念導引，甚至沒有。再者，身心運動的練習者在練習時，副交感神經較旺盛；而練習一般運動的人士，在運動時正交感神經旺盛。總括來說，身心運動是較着重心理層面；一般運動，則是較着重生理層面。

選擇合適的減壓方法

大家不要誤會，認為只可使用單一減壓方法。雖說心理上出現問題可用「心理減壓」方法，而身體機能出現不適，就用「身心運動減壓」方法，但也可混合使用這些減壓方法，而取得最佳效果。比如「認知行為法」可與「八段錦」互相運用，「五項處變技能」也可以與「瑜伽」及「香薰治療」一起運用。

在使用減壓方法前，可以先瞭解壓力的成因、種類，及自己正在面對的壓力問題，以找出對自己最有效的減壓法。



有些情況，你感覺到自己同時出現以上壓力量表中所提到的某些心理問題和生理問題。這些情況其實很普遍，因為初階段的心理問題，如沒有適當的處理，很容易影響身體機能，發展到生理上出現問題；所以心理及生理是互相影響的，不容易分割。

心理減壓和身心運動減壓也可以互相運用，只要持之以恆，問題自然可以得到舒緩。

如果讀者涉及嚴重壓力情況，建議尋找專家或醫生幫助。

02



心 理 減 壓



2.1 如何衡量心理健康

聽過曾教授對生活壓力的講解後，李太太與黃先生對心理健康的範疇尤其有興趣，在閒聊之間發現彼此有近似的身心問題……



李太太

我的日常生活壓力太大了，要照顧家人，又要顧慮工作上的事，令我常常失眠。這個情況真的很累人。



黃先生

可是我又沒有工作，兒女大了我又不用牽掛，但我還是事事憂心，弄得我常常心煩氣躁。



曾教授

黃先生，看你應該是剛剛退休吧？



黃先生

對呀！大概半年了，每天心情都不太好。



曾教授

你辛勞地投入工作幾十年了，突然間一貫的生活習慣消失，沒有了寄託，沒有了上班下班的規律生活，沒有了工作上的成功感，又要面對身份、地方的轉變，一下子適應不來，心理上的不安就會轉化成焦慮，使你情緒不穩。



黃先生

噢！原來是這樣的嗎？要身心健康真不容易……



李太太

要保持身心健康實在很困難，畢竟大家都因不同的事情而煩惱……

其實，每個人都有或多或少的煩惱，但有煩惱就一定會不健康嗎？生理健康可以做身體檢查而得知狀況，但心理健康似乎不是可以簡單評估的。

心理健康可以說是一個很抽象的概念，根據世界衛生組織的定義，精神健康是指「一種健康狀態，在這種狀態中，每個人能夠認識到自己的潛力，能夠應付正常的生活壓力，能夠有成效地從事工作，並能夠對其社區作貢獻」。由此可見，精神健康的範疇可以很廣。

那麼如何去衡量心理健康呢？基本上可以從三大方面着手，包括對己觀念、社會責任以及心靈支援。

對己觀念

對己觀念：對自己感到滿意和有自信，覺得自己是有價值的，亦能夠承受挫折和失敗，擁有適當的正面和負面情緒，並不會被某一種情緒所操縱。

對己觀念 – 自我概念 (self-concept)：根據美國心理學家卡爾羅·哲斯 (Carl Rogers) 的定義，自我概念是一個人對自己生活範疇上的認知，源於與社會接觸而產生。

有健全的自我概念的人，較少產生內心的矛盾，容易在生活中實踐自己的理念而得到滿足；遇上新的處境和意念時亦能彈性地面對，不會感到焦慮和畏懼。

減壓

編著

曾永康教授

攝影

陳衍銘 吳朗喬

編輯

Cat Lau Kiyon Wong

美術設計

Venus Lo

排版

辛紅梅

出版者

萬里機構出版有限公司

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：http://www.wanlibk.com

http://www.facebook.com/wanlibk

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

中華商務印刷大廈 3 字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路 36 號

出版日期

二零一八年六月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limited

Published in Hong Kong

ISBN 978-962-14-6678-5