

## 壓力與靜坐 (Meditation)

### 壓力是把雙面刃！

壓力一不見得都是壞事。它也可能是有益的。「良性壓力」(Eu-stress)便是好的壓力。假設一輛卡車朝您開過來，您馬上閃開？多虧了壓力反應救了您的命！然而良性壓力和慢性壓力，尤其後者，也都有壞處。例如貨車開過來時，被嚇到無法動彈。壓力的影響長期被認為與幾乎每一種慢性疾病都有關（包括心臟病、糖尿病、肥胖、甚至癌症）。當我們承受壓力時，會覺得自己置身在暴風中心。這時，健康飲食、運動、睡眠和所有健康生活型態都會被輕易拋諸腦後。

### 靜坐

對付壓力的一個有效的辦法是靜坐。我們相信靜坐非常重要，因此把它放在MEDS平台的首要位置，建議您每天練習兩次，每次20分鐘。您可能會說撥出不時間，一旦您體驗過靜坐的好處，就不會有沒時間的問題。練習靜坐的人可以立刻感受到效果，不僅如此，您追求的健康生活型態的所有面向，靜坐都能帶來好的影響。

### 運動

靜坐可恢復我們自然的身體平衡，自然也讓我們有動力持續運動，與靜坐只是保持安靜或不動的迷思相反，實際上促使我們的體能維持在高水準。研究顯示練習靜坐的人，氧氣消耗量、心跳速率、表面阻力、腦電波的測量數值都明顯改善。

### 飲食

透過靜坐，我們的自覺會提高，不難理解對於飲食也會產生正面效應。我們吃什麼有多少和覺察及選擇有關？我們有多常無意識地被習慣牽著鼻子走？我們不是習慣的奴隸，我們有選擇和覺察力，來創造我們想要的習慣。而靜坐可以幫助我們做到。

### 睡眠



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

2500 Grant Road | Mountain View, CA 94040 | 650-988-3234

elcaminohealth.org/chi    

這些都是環環相扣的。靜坐可以幫助調和我們的日夜節律（生物時鐘）。學習靜坐的人表示他們睡得更深、更好，感覺得到更多休息，也更有活力。研究顯示經常靜坐的人「睡眠中有更多慢波，處於即使在delta 波狀態中 theta-alpha 波活躍，基礎腦波（EMG）降低，而快速眼動期（REM）睡眠也得到增強。」以上效益已普遍被認為可降低心血管疾病，改善新陳代謝機能。