

心理与身体健康的关系

Healthy Mind, Healthy Body – What is the Connection?



心理的健康会影响到身体的健康吗？愈来愈多的研究人员、科学家、医生以至病人本身均开始意识到“心”与“身”二者之间的

密切关系。对生活持有积极乐观态度的人，往往更能享受人生，自我感觉良好，对人友善，与家人及朋友相处融洽，并对家庭及工作更有责任心。研究证明，开朗乐观的人较长寿，更富有活力，而且，身体和情绪的问题也较少。一句话说来，他们更幸福和健康。由此可见，你对生活及事物的态度，直接影响到你的生活品质甚至寿命。所以，幸福取决于你自己的态度，而不是环境。

以下几点建议有助于你改变你的心境：

1. 建立自信心

- 自知之明，了解自己的长处和短处
- 谦厚宽容，乐意去改变自己
- 脚踏实地，定下切实的个人目标
- 知足常乐，莫将自己与他人比较
- 尽己所能，努力做好本分

2. 处理压力

- 从容做事，勿使自己过累及紧张
- 多与人倾谈
- 不要执著
- 切合实际，勿将目标定得太高
- 勿勉强自己，该说“不”时应说“不”

3. 爱惜自己的身体

- 勿吸毒或过量饮酒
- 不要吸烟，并避免二手烟
- 定时运动
- 均衡饮食，多食全穀类食物，水果及蔬菜
- 选食低脂乳製品，净瘦肉类和家禽
- 充足休息

4. 学习松弛技巧

- 练习深呼吸运动
- 尝试祷告或冥想
- 凡事乐观，向好处想
- 想像美好的事物（在脑海中描绘美好的图像）
- 培养园艺或画画等良好嗜好

5. 遇到烦恼，开怀达观

- 向信赖的朋友倾诉。
- 勿低贬自己，向自己讲勉励的话语，例如，“我是有能力的人”等。
- 助人为乐，并接受别人的帮助。
- 勿沉溺在过去中，让过去成为过去。
- 敞开心胸，开怀大笑，保持幽默感。

6. 培养亲情和友情

- 保持与家人及朋友相处的时间。
- 满怀希望，乐观快乐做人。
- 助人为乐，帮助他人可使自己的人生更有意义和满足感。你的心理状态，影响到你应付生活压力的能力。改变生活观，保持积极的心态，可使你人生变得更充实，更健康，更长寿。