

心理與身體健康的關係

Healthy Mind, Healthy Body – What is the Connection?



心理的健康會影響到身體的健康嗎？愈來愈多的研究人員、科學家、醫生以至病人本身均開始意識到“心”與“身”二者之間的

密切關係。對生活持有積極樂觀態度的人，往往更能享受人生，自我感覺良好，對人友善，與家人及朋友相處融洽，並對家庭及工作更有責任心。研究證明，開朗樂觀的人較長壽，更富有活力，而且，身體和情緒的問題也較少。一句話說來，他們更幸福和健康。由此可見，你對生活及事物的態度，直接影響到你的生活品質甚至壽命。所以，幸福取決於你自己的態度，而不是環境。

以下幾點建議有助於你改變你的心境：

1. 建立自信心

- 自知之明，瞭解自己的長處和短處
- 謙厚寬容，樂意去改變自己
- 腳踏實地，定下切實的個人目標
- 知足常樂，莫將自己與他人比較
- 盡己所能，努力做好本分

2. 處理壓力

- 從容做事，勿使自己過累及緊張
- 多與人傾談
- 不要執著
- 切合實際，勿將目標定得太高
- 勿勉強自己，該說“不”時應說“不”

3. 愛惜自己的身體

- 勿吸毒或過量飲酒
- 不要吸煙，並避免二手煙
- 定時運動
- 均衡飲食，多食全穀類食物，水果及蔬菜
- 選食低脂乳製品，淨瘦肉類和家禽
- 充足休息

4. 學習鬆弛技巧

- 練習深呼吸運動
- 嘗試禱告或冥想
- 凡事樂觀，向好處想
- 想像美好的事物（在腦海中描繪美好的圖像）
- 培養園藝或畫畫等良好嗜好

5. 遇到煩腦，開懷樂觀

- 向信賴的朋友傾訴。
- 勿低貶自己，向自己講勉勵的話語，例如，“我是有能力的人”等。
- 助人為樂，並接受別人的幫助。
- 勿沉溺在過去中，讓過去成為過去。
- 敞開心胸，開懷大笑，保持幽默感。

6. 培養親情和友情

- 保持與家人及朋友相處的時間。
- 滿懷希望，樂觀快樂做人。
- 助人為樂，幫助他人可使自己的人生更有意義和滿足感。你的心理狀態，影響到你應付生活壓力的能力。改變生活觀，保持積極的心態，可使你人生變得更充實，更健康，更長壽。