

# 壓力與靜坐 (Meditation)

## 壓力是把雙面刃！

壓力——不見得都是負面的，它也可以是正面的。這就是「良性壓力」(Eu-stress)。假設一輛卡車朝您開過來，您馬上閃開是嗎？多虧了壓力反應救了您的命！然而對壓力沒有反應或長期壓承受慢性壓力，尤其是後者，那就會對身體有很多不良效果的。例如當貨車開過來時，你就會嚇到無法動彈。長期承受慢性壓力被認為幾乎與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，建議您開始嘗試，每天固定練習靜坐，會對您的身心健康帶來意想不到的好處。您可能會說撥不出時間，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，您所追求的健康生活型態，無論在那一方面，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，這樣也讓我們有動力持續運動。靜坐不單只是讓我們保持安靜或處於靜態，並促進身體在運動時表現出最佳的狀況。研究顯示練習靜坐的人在氧氣消耗量、心跳速率、表面阻力、腦電波的測量數值都比較高。

## 飲食

透過靜坐，我們的自覺會提高，不難理解這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？有多少時候我們會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。而靜坐在這方面是有幫助的。



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

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

elcaminohealth.org/chi    

## 睡眠

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，感覺得到休息更充份，也更有活力。研究顯示經常靜坐的人睡眠中有更多慢波睡眠 (slow wave sleep) 狀態，同時基礎腦波（EMG）降低，而快速眼動期（REM）睡眠也得到增強。這些效益已普遍被認為可降低心血管疾病，改善新陳代謝機能。更多相關研究: [Meditation and its Regulatory Role in Sleep](#)

這份教材是以美國疾病控制中心（CDC）的全國糖尿病預防計畫 (National Diabetes Prevention Program) 內容為依據，根據華人的食和文化習慣所改編的，可在 CDC 網站上參閱原始教材和其它資源：<https://coveragetoolkit.org/national-dpp-curriculum/>