

# 正念飲食 正念運動

(Mindful Eating, Mindful Movement)

您是否有時候察覺到自己已經不餓了，但還不停地吃呢？或是在一天將快結束時，才意識自己動得那麼少，坐著不動的時間卻那麼多？

這些習慣是很常見的。若我們能在日常的飲食習慣和運動當中，經常練習在當下專注而覺察 (mindfulness, 或譯為正念)，可以從中受益。

何謂正念或當下專注而覺察 (mindfulness) ？

正念是指全心全意，專注而覺察地活在每個當下，對自己身心內外有清楚的覺知，包括生理和心理的感覺，以及週遭環境的變化。它源自於佛教禪宗的修行，目前已廣泛地應用在西方輔助醫學，成為促進身心健康的重要工具。經常練習，可以幫助我們達到或維持健康生活的目標，有助於身心健康。

讓我們從正念飲食開始

您聽過正念飲食 (Mindful Eating) 嗎？

近來「正念飲食」話題當紅，是有原因的。「正念飲食」是一種練習，讓我們在進食時專心，把注意力放在「當下」，有些類似 MEDS 平台的靜坐和飲食的結合。我們大多數都知道**哪些**是健康的食物，但知道是一回事，能不能做到是另一回事，不是嗎？

正念飲食已經證實可以幫助減重、使消化問題獲得較好的控制、減少病態飲食行為或暴食，甚至降低血糖。還可以改善飲食品質以及增進健康。屬於一種深度的覺察練習。

1. 有覺察的飲食是指有意識地以緩慢速度進食，充份地感受當下飲食的經驗。

- 用餐時，全神專注所有感官的感受



華人健康促進計畫 | Chinese Health Initiative

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

elcaminohealth.org/chi    

- 留意您的飢餓感和飽足感程度

## 2. 有覺察的飲食有助於控制體重

- 您的大腦需要大約 20 分鐘才可認知飽足感，如果吃得太快，很容易會引至食量過度。
- 當您專注享受每一口食物，飯後會感到更滿足。

## 3. 做好準備，緩慢而專注地進食

- **創造一個寧靜的用餐的環境。**這會讓您把注意力放在眼前的食物上，餐桌上擺放的鮮花、盆栽、或蠟燭，和播放舒緩的音樂。
- **減少分心的事物。**避免（或限制）在吃飯時做別的事情，關掉電視、電子用品、電話、把讀物收起來。
- **坐下來好好放鬆。**避免（或限制）站在廚房裡進食或邊走邊吃。
- **欣賞這一刻。**當你坐好準備進食時，先停頓一分鐘，做幾個深呼吸，然後做餐前禱告(如果您有這個傳統的話)，或者感謝準備這一餐的所有人。

## 4. 專注在食物上。有意識地慢慢進食。盡可能用至少二十分鐘來吃一餐。

- 觀看您餐盤上的食物，注意食物的色彩、形狀及香味。
- 小口小口吃。感受食物在口中的味道和質地。仔細品嚐食物的滋味。
- 慢慢咀嚼，注意自己咀嚼的次數。嘗試每口咀嚼量比平時多咀嚼至少五次才吞下。
- 把每一口食物咀嚼吞嚥之後，才再叉(夾)起下一口。
- 您可能會被其他人或自己的思想分散注意力吃幾口後，把叉子(或筷子)放下十到十五秒。停下來喝點水或深呼吸。這些小改變可以幫助您延長用餐時間。
- 。停一停，再把注意力轉回到面前的食物上。

## 5. 留意您的飢餓感和飽足感。

- 在一餐中，分幾次感受您現在飢餓和飽足的程度，您還**需要**多吃一點嗎？還是**想要**多吃一點？
- 您是否僅因為盤子上還有食物，而繼續進食，務要把所有食物吃光，免得浪費？
- 您準備好停止進食了嗎？如果是的話，請推開餐盤，把注意力放在身體的感受上。

## 6. 練習與他人及獨自進食時實踐**有覺察的飲食**

- 從容地享受彼此的陪伴。
- 您也許可以試試吃飯時不說話。短暫的靜默也可以很愜意。

享受每一口食物  
練習從容而專注地進食  
那麼**儘管**是食少一點  
都可以讓您身心感到滿足

您覺得自己可以怎麼做來改善**有覺察的飲食**的體驗？

---

---

## 您聽過**正念運動 (Mindful Movement)** 嗎？

正念運動，如同正念飲食，就是在運動時專注當下。

南加大博士後研究員楊志祥 (Chih-Hsiang "Jason" Yang) 針對 158 名賓州州立大學學生，進行為期兩週「正念運動之效果」的研究 (Yang and Conroy., Psychology of Sport and Exercise, 37: 109-116, 2018)。他使用一個名為 Paco 的手機應用程式，不定時向這群學生發問，有關他們正在做什麼及想什麼，一天八次。問題包括他們在哪裡、是不是在運動、會不會感到緊張或焦慮、以及一些用來評估專注程度的問題。

**結果他們發現：**「更專注、動得更多，可以更有效降低負面情緒，」楊志祥說：「多運動本來就可以減少負面情緒，但如果同時比平常的時候更加專注，會產生加乘的效果。」

楊志祥還做了第二個研究，他讓成人參與一項戶外的專注運動，結果發現**專心快走**有助於減輕壓力、沮喪和其他的負面情緒。

[Read The Effect of Mindful Movement Study:](#)

<https://youtu.be/09EO9IJgOil>

1. **有覺察的運動的意思是要意識到您整天的運動總量。**
  - 注意您坐著不動的時間有多長。
  - 隨時隨地加添活動和運動量。
2. **有覺察的運動也就是有目的地運動（例如簡單的步行 15-20 分鐘），並且對整體經驗有更多的覺察。**
  - 在您準備開始健走（或做其他運動時），留意您的姿勢和呼吸。注意身體的感受。
  - 注意呼吸的節奏以及其在運動時的變化。
  - 把注意力放在腳的動作。感受您的腳如何接觸地面，以及如何前進。同時也留意腳在移動時，與襪子或鞋子之間的接觸。
  - 您有沒有注意到其他的身體感受？有些人會因為身體發熱或其他微小不適而分心，通過反思活動所帶來的機會，來嘗試反駁這些想法。並將注意力輕巧地帶回當下。
  - 享受戶外，欣賞周遭的自然風景和聲音。
3. **請留意您久坐後活動，您身體的感受。**
  - 當您從久坐後起身來伸展、移動或運動，請留意身體的感受。
4. **停下來思考一下您的身體每天所做的美妙的作為。試試看把在日常生活中，加入更多動作，提升您對身體健康的意識和讚賞（例如簡單的伸展或溫和的瑜珈動作）。**
  - 運用**有覺察**的動作來放鬆、釋放緊張的情緒、以及減少壓力。
  - 運用正念的意識來觀察您有沒有讓自己多運動，或在長時間久坐後騰出一些時間來活動一下。

**運用有覺察的運動的方法來幫助您覺察到在運動時所產生的正面情緒**

**有覺察的多動，也意味著隨時留意任何及所有可以能活動的機會，包括減少坐著不動的時間，或找時間做您喜歡的運動。**

- 使用計步器來了解您一整天動了多少。在您開始專注運動後，您的計步器有沒有什麼變化？
- 您如何將多出來的一分鐘，轉化成為「運動一分鐘」？
- 列出您一天內能做**有覺察的有運動**有哪些：

---

---

## 練習有覺察的多動

- 留意您多久的時間都坐著不動
- 隨時隨地盡可能增加活動和運動量
- 當您在練習**有覺察**的運動時，有沒有新的想法或感受？

### 參考資料：

- [Mindful Eating handout](#)
- [Center for Mindful Eating](#)
- [Forest Bathing](#)

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/>