

15 个好习惯打造「不累」体质

一、身体能量：健康的生活型态才能维持活力。

1、正确的食物是保持活力的最佳途径。

■请把低GI(低升糖指数)食物加入你的菜单,例如杂粮面包、五谷馒头、胚芽米等,避免血糖急速上升,人体释放大量的胰岛素促使血糖值急速下降,而产生疲倦感。而且这类食物含有丰富的维生素B群,能安抚焦躁不安的神经,是精力重要来源。

■别忽略让你开心的营养素色胺酸,乳酪、香蕉、马铃薯、豆腐、各类坚果都含量丰富,能增加大脑血清素的含量,安定焦躁不安的情绪。

■抗氧化食物帮你抗压,如甜椒、芒果、番茄、大蒜。通常身体会产生倦怠感,是因为压力使身体代谢率增加,体内的葡萄糖、维生素被大量消耗,强而有力的抗氧化剂,能增强免疫力,对抗自由基的破坏。

■在需要大量用脑前一小时,吃些鲑鱼、起司或鸡肉,有助灵活脑部。

2、中医药膳帮你补气养生

加味逍遥散、小柴胡汤,山药、番薯能帮气虚者补脾胃。此外,补气茶(黄耆、枸杞各3钱加水2000cc煮沸即可)及纾压的玫瑰花茶都是不错的选择。

3、多喝水

不断有研究证实喝水的好处,充足的水分帮助身体代谢、动脑前喝水可增加思考敏捷、紧张时喝水能和缓紧张情绪……。不过,不建议喝含糖饮料补充水分,因为不解渴又会增加热量。

中医建议喝温水(水温35~40℃度左右)来补充水分,因为太热的水恐伤食道,而冷水过于冰凉,会刺激肠胃内壁,血管收缩,使得肠胃血流量降低,减少消化酵素的分泌,影响消化能力。

4、运动保持活力

运动促进身体代谢功能,排掉废弃物,减轻疲劳。也刺激大脑分泌脑内啡,精神畅快且乐观。规律运动如健走、坐着或站立时抬抬腿都有帮助。

5、适度休息

上班族工作时每90分钟最好休息一下,起身走动或伸展四肢,避免维持同一姿势造成肌肉紧绷僵硬。此外,午后30分钟的午睡帮助减轻压力、增强记忆力、振奋心情,也让下午工作更有效率。

6、夜晚好好睡一觉最能恢复元气

睡不好的人,包括不易入睡、浅睡、比预定时间早起、或者睡醒仍然疲惫等睡眠或失眠问题。对付失眠这个棘手问题,精神科医师逆向操作,采用限制睡眠法。很多人睡不着仍一直躺在床上,但其实躺床时间10小时,真正只睡了6小时,睡眠效率是60%。

这时候要缩短自己的躺床时间到6小时,也就是由固定的起床时间往前推算6小时,然后按照计算时间去躺床,检验自己的睡眠效率是否增加。

如果睡眠效率提高到80%以上,可以将躺床时间由原本计算的时间再往前挪15~30分钟,反复几个星期后,8成的失眠者可以解决失眠困扰。

二、情绪能量：轻松转换正负面情绪

面对工作的压力及挫折,你选择压抑、逃避,还是面对、调适?工作上遇到困难,亚都丽致旅馆系统集团总裁严长寿在《做自己与别人生命中的天使》中指出,他会听一段古典乐,让压力和情绪随音乐流出,接着条列问题,再写上处理的方法,最后全盘分析重要性及紧迫性,循序解决。

《负面思考的力量》中建议,直视问题时,不要受情绪牵引,接受现实本来的样子,再试着以正面思考建立假设,将负面想的部份拉往正面,会发现事情往往比想象中顺利。

7、把时间轴拉长来看事情

有时也发挥一点想象力吧!日本畅销书作家河合隼雄在最新作品《心的栖止木》(天下杂志出版)提到,面对讨厌的事可以把时间轴拉长来看,观点会变得有趣,例如开会时,想象这次只是预演,真正的会议是在100年后,就会反



省何必「只为一亿日圆的事想不开。」

8、付出也能获得能量。

「心的能量」会循环,当你真诚的付出,接收到感谢及回报会丰盈内心,而不是消耗殆尽。

9、找对音乐才能真正纾压

听音乐和深呼吸、静坐也是放松的好方法。音乐能引导出具稳定情绪效果的α脑波。但是每个人适合的音乐类型不同,选错纾压音乐会有反效果。

一般民众也可自我察觉,如果听音乐时精神亢奋、口干舌燥、肌肉紧绷或心跳加快,可能就选错音乐了。

10、静坐与深呼吸

静坐及深呼吸都可以降低心跳、血压,同时放松紧绷的肌肉。从物理学去研究能量与养生,很多人以为深呼吸就是腹式呼吸,其实不应该只局限某一部位,而是全身呼吸,呼吸时感觉空气从头顶慢慢窜到脚底,才能让气血流贯全身。另外,初学者应该平时反复练习,抓到诀窍后需要用时就能很快放松,不是等到睡不着才练习,愈做不好就愈焦虑,反而更紧绷。

三、心智能量：培养专注力

很多上班族边看邮件边讲电话,心里还在想手上的企划案要怎么修改,一心多用的结果,反而更糟。

11、在自己的黄金时段专心做事

日本时间管理顾问松本幸夫在《效率10倍的万用手册工作术》建议,首先找出自己工作品质及产量最高的黄金时段,专心做当天最重要且最急迫的事。

必要时躲到会议室,关掉手机或请别人帮你接手机,也不要在这时看电子邮件。

再来,也要找出自己的次要黄金时段,除了可以将次要任务排在这个时段,如果主要黄金时间需要开会、见客户,也能在此时处理重要事宜。

松本幸夫也提醒,重要工作要集中做,不要分散地利用空闲时间做,才能一鼓作气保持工作品质。

看电子邮件的时间也可集中,一次处理完所有邮件,避免来来回回的邮件拖延办重要事情的时间。

12、规划行程要注意

■规划行程时,先安排自己的重要计划,接着才在空档加入他人的邀约。和别人约时间时,当下就决定结束的时间,避免延误到当天其他行程。

■也将私人行程例如看电影、和朋友用餐等记录在行事历上,会有准时下班的动力。

■间隔的空档时间也要规划,例如在等客户的空档时,也可以带资料阅读。

13、记录九宫格日记

排定行程的工具也很重要,试试看九宫格日记记录法,已经有许多人奉行并且得到成效。九宫格日记最好在早晨写,记录昨日的日记及今日的规划,藉由过去日记看

清昨天发生问题的本质,透过今日的计划可以更主动解决问题。做法是在中间那一栏记录日期,然后在其他栏位填上时间及代办事项。

利用九宫格矩阵图的好处是可以无限延伸,例如其中一栏提到完成企划书,可以此目标再画格子,具体写出完成企划书要做的细项。更进一步,也可以是梦想日记。例如《九宫格圆梦计划》的作者佐藤博曾有结石问题,他因此将饮食与健康写进栏位,并将每日该实践的事如多喝水、吃蔬果等写下来。

四、精神能量：重寻工作与生活价值

面临工作攻占大部份的时间和思绪,每天像把自己榨干这样过生活时,你心中小小的热情火苗是否已熄灭。

14、回想过去

回想过去的高峰经验,像登山者登上顶峰的感觉让人忘记前面的痛苦,去归纳些高峰经验,厘清工作价值,找回成就感。因而可以重新寻回工作的初衷,聆听自己内在的声音,找出自己的核心价值,不然会被主流价值压垮。心无旁骛地专注在呼吸上,心灵也跟着放松,内在潜能、灵感会如泉水般涌出,能早早听到苦恼的低语,在低语变成呐喊前调整。

15、检视内心

《深夜加油站遇见苏格拉底》的主角丹•米尔曼,即便得到世界弹簧床锦标赛冠军,心中却不宁静满足。一场车祸差点毁掉他的人生,逼使他停下脚步凝视自己,重新检视迷惑、混乱的价值观及生活,慢慢学会专注地活在当下,体察到自己并不是要成为「重要的人」,而是一个「单纯快乐的人」,寻获新的人生态度。

饥饿计划领导人琳•崔斯特,因为父亲心脏病遽逝决心追寻人生更深层的意义,10岁矢志服务人群,当心中隐隐的鼓声愈来愈响,于是开始饥饿计划,经过20几年的努力,世界因饥荒而死的人数减少半数,她的最终目标是终止饥饿及确认饥饿不会发生。

你的目标呢?想想你年幼时的理想,侧耳倾听心中的鼓声,起身追寻。

中華堂中醫館

- 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药：针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话：
301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

3-094

资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗毒副反应等治疗有独到的见解。

www.chennmac.com

- 美国国家针灸学和中药学资格证书 (NCCAOM)
- 马里兰州执照针灸师
- 二十多年行医经验
- 北京中医药大学本科
- 中国中医科学院中西医结合硕士
- 新加坡国立大学医学院博士
- 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
- 20 余篇著作
- 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

医生专版

中英文预约电话：
703-865-6276
周一至周六

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工种植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备