

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，開朗達觀的人較長壽，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，開懷達觀
 - 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。

華人社區健康資源中心編譯，2003年版權所有
5/2007年修正

©2003 Chinese Community Health Resource Center
Revised 5/2007