

# 身心 健康

邹希妍，美国注册营养师，美国营养学硕士  
(The Mindful Chow 诊所创始人)



身体和心理健康紧密相连。我们的想法、感受以及生活经历，深深地影响我们的身体健康。身体的各种状况也会影响我们的心理健康。这种关系我们称为《身心连接》。

身心连接不是一个新的概念。长久以来，很多传统治疗中都提倡身心健康，例如：中医学、印度阿育吠陀和夏威夷传统治疗。亚裔移民、夏威夷原住民和太平洋岛民文化中一直保留这些传统治疗的概念。近年来，西方医学逐渐知道身心健康的重要性，而着重研究身心健康。

什么是身心连接？我们身体在面对压力时所做的生理和心理反应，就正好体现身心连接。压力有不同的生理和心理来源，例如：在面试前感到的焦虑，生病，受伤，遭受虐待，或财务问题。

当我们感到生理和心理压力时，我们的身体会做出反应。首先，准备好要“战胜”压力源。然后，如果战胜不了，就需要有足够的能量来“逃跑”。这两个反应被称为“战斗或逃跑反应”。在这个反应下，我们的身体会释放荷尔蒙(肾上腺素)，导致心率加快、血压和血糖的升高，并使肌肉绷紧。如果碰到对生命有威胁的情况，“战胜或逃跑反应”有非常大的作用!

但是，如果我们长期感到压力，“战斗或逃跑反应”会持续太久。我们的血压和血糖水平会继续居高不下，这可能会导致血压和血糖失控。此外，长期压力会导致情绪变化、抑郁、焦虑和高度愤怒。

## 所以，哪些策略能加强身心连接，去改善我们身心健康呢？

- 向理解你文化背景和生活经历的心理治疗师寻求心理咨询。
- 进行正念练习，例如冥想、祈祷和深呼吸。
- 定时吃饭，以确保整天有足够的能量。
- 选择舒缓性的运动（瑜伽、伸展运动、太极拳）。如果身体疲惫不堪，就先好好休息吧!
- 用传统的治疗方法，例如针灸、按摩和草药疗法（记得确保它们不会与您正在服食的药物产生反作用）。