

# 身心 健康

鄒希妍，美國註冊營養師，美國營養學碩士  
(The Mindful Chow診所創始人)



身體和心理健康緊密相連。我們的想法、感受以及生活經歷，深深地影響我們的身體健康。身體的各種狀況也會影響我們的心理健康。這種關係我們稱為《身心連接》。

身心連接不是一個新的概念。長久以來，很多傳統治療中都提倡身心健康，例如：中醫學、印度阿育吠陀和夏威夷傳統治療。亞裔移民、夏威夷原住民和太平洋島民文化中一直保留這些傳統治療的概念。近年來，西方醫學逐漸知道身心健康的重要性，而著重研究身心健康。

什麼是身心連接？我們身體在面對壓力時所做的生理和心理反應，就正好體現身心連接。壓力有不同的生理和心理來源，例如：在面試前感到的焦慮，生病，受傷，遭受虐待，或財務問題。

當我們感到生理和心理壓力時，我們的身體會做出反應。首先，準備好要“戰勝”壓力源。然後，如果戰勝不了，就需要有足夠的能量來“逃跑”。這兩個反應被稱為“戰鬥或逃跑反應”。在這個反應下，我們的身體會釋放荷爾蒙（腎上腺素），導致心率加快、血壓和血糖的升高，並使肌肉繃緊。如果碰到對生命有威脅的情況，“戰勝或逃跑反應”有非常大的作用！

但是，如果我們長期感到壓力，“戰鬥或逃跑反應”會持續太久。我們的血壓和血糖水平會繼續居高不下，這可能會導致血壓和血糖失控。此外，長期壓力會導致情緒變化、抑鬱、焦慮和高度憤怒。

## 所以，哪些策略能加強身心連接，去改善我們身心健康呢？

- 向理解你文化背景和生活經歷的心理治療師尋求心理諮詢。
- 進行正念練習，例如冥想、祈禱和深呼吸。
- 定時吃飯，以確保整天有足夠的能量。
- 選擇舒緩性的運動（瑜伽、伸展運動、太極拳）。如果身體疲憊不堪，就先好好休息吧！
- 用傳統的治療方法，例如針灸、按摩和草藥療法（記得確保它們不會與您正在服食的藥物產生反作用）。