

办公族做2分钟拇指散步有助消减压力 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/474/2021\\_2022\\_\\_E5\\_8A\\_9E\\_E5\\_85\\_AC\\_E6\\_97\\_8F\\_E5\\_c67\\_474110.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/474/2021_2022__E5_8A_9E_E5_85_AC_E6_97_8F_E5_c67_474110.htm) 近日，美国《健康》杂志为读者们介绍了一些工间休息减压的小方法，这些方法简单有趣，都是由国外各行业的专家们自己总结出的缓解工作疲劳的小感悟。工作繁忙的您，不妨也在工作闲暇时，能挤出两分钟，试试这些减压小招数。

沐浴2分钟朝阳 感觉舒适的一个简单方法就是让自然光线唤醒你。黎明的曙光是一种自然信号，让你的美梦自然结束，这样可以让你体温升高，激素分泌增加，精神愉悦地开始一天的工作。打开你的百叶窗，让阳光唤醒你，会让你感到精神振作。大卫 舍文，匹兹堡大学医学院精神分析临床治疗教授 听2分钟心灵音乐 我喜欢听莫扎特F调的双簧管四重奏，它被歌手托马斯奥顿制作成名为“接近寂静”的CD唱盘，声音相当动听美妙。每次我听音乐的时候，就立刻会感到放松。”朱迪思 沃特曼博士，麻省理工学院临床医学研究中心的妇女健康主任 做2分钟“拇指散步法”在计算机面前坐了几个小时后，身体会感觉很紧张，作为一个神经反应学家，我建议大家如果在家里办公，可以试试通过控制脚趾来进行放松。我喜欢脱掉鞋子，给自己做个按摩。用拇指和其它手指轻柔地旋转每个脚趾，力量大小适中，从脚趾跟部一直摇动到顶端。在每个脚趾表面缓慢地移动拇指。这种方法称为“拇指散步法”。当拇指移动到顶端时，伸展脚趾，伸缩双脚，做几下踝关节旋转动作。花一小会儿时间享受这种放松，然后就能精力充沛地重新工作了。奥伯尔 J 诺利斯，美国神经反射协会主席 想2分钟

生活中小事物 我们有时候会忽视日常生活中的一些简单、平常事物。回想、关注它们可以帮助我们清除内心的压力。我写的书中记录了来自全美各地的人们进行放松的办法。来自俄勒冈州的蒂娜减轻压力的办法就是在附近的街道上散步，路边芬芳的忍冬藤会让她忘记所有烦恼。有很多气味可以起到平静思绪的作用：一条气味芳香的肥皂、一杯茉莉花茶，或是父亲旧的皮革钱包。请记住，当你被压力击倒时，身边的一些事物都可以让你感到舒适。卡罗尔·怀斯曼，《如何从周围的事物中寻求舒适》一书的作者。

哼2分钟儿时的歌 我正逐渐清醒过来，我一直老想帮助我的病人控制情绪而不是控制自己的情绪，只想着每天忙我的工作。但在经历了一次小中风之后，我意识到想要更好地为我的病人服务，不如先改善自己的心态。现在当我遇到压力和挫折时，我会轻松地唱起节日的旋律“下雪吧！下雪吧！下雪吧！”(一首旋律轻松的儿童歌曲)这种幽默式的放松方法能够起到很好的效果。

约翰·胡佛博士，心理学家和幽默临床医学家。让自己完全沉寂2分钟 每天挤出几分钟让自己完全寂静下来。摘掉电话线，不再检查电子邮件，不与任何人说话。噪音会削弱人的精力，增加心跳和肾上腺激素(压力激素)的分泌水平，打乱思绪，扰乱神经的正常功能。寂静会暂停这一切，让你平静下来。当你工作时，或是散步的时候都可以拥有寂静，一定要确保每天都让自己寂静一段时间。

朱迪思·奥尔洛夫，加利福尼亚大学洛杉矶分校的临床医学助教。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)